

**tikspel met ontsnappingskans**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- \* iedere tikker heeft een hesje in de hand
- \* ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- \* bevrijden kan met een schouderdikje door een looper

**opdracht tikkers**

tik zo veel mogelijk lopers

**opdracht lopers**

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

**ontsnappingskans**

- voordat je getikt wordt maak je een actie die de tikker eerst moet nadoen voordat getikt kan worden
- acties kunnen zijn: hurksprong - radslag - hele draai - rol e.d.

**thema 1 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met bal
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

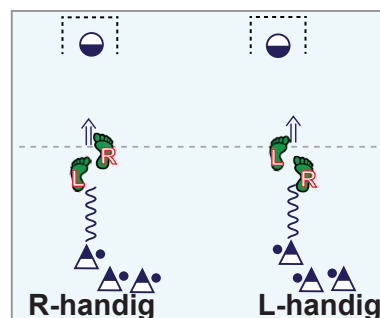
vanuit dribbel de bal oppakken en een doelpunt maken - je gooit met het verkeerde been voor

**regels**

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

**aandachtspunten**

- hou de bal laag bij het dribbelen
- na het oppakken van de bal bij voorkeur na 2 passen schot


**thema 2 bal onderscheppen / lummelen 3:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 5-tallen met 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* herkenbare lummelen

**opdracht aanvallers**

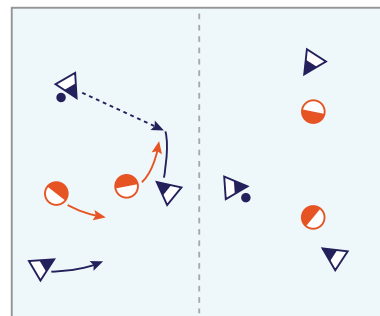
samenspelen

**opdracht verdedigers**

bal aanraken of onderscheppen, of de balbezitter tikken

**regels**

- wisselen van taak na een oefentijd van ca. 1 minuut
- de bal aanraken of onderscheppen = punt voor de verdedigers
- balbezitter tikken = punt voor de verdedigers
- je mag binnen je gebied bewegen


**thema 3 sprongschot met hoekvergroting**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tal of 6-tal, iedereen 1 bal
- \* pilonnen en paaltje in het doel

**opdracht**

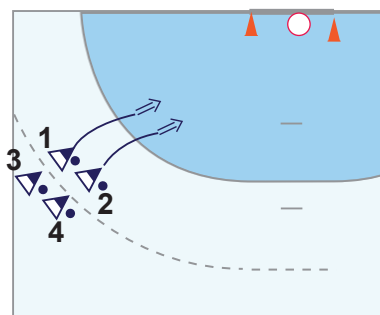
na een aanloop een sprongschot maken

**regels**

- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- de volgorde van schieten is 1 - 2 - 3 - 4
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

**accenten**

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

verdedigende positie ten opzichte van de tegenstander