

tikspel met matten

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * matten
- * tikkers met een hesje
- * speeltijd per ronde ca. 30 seconden

opdracht lopers

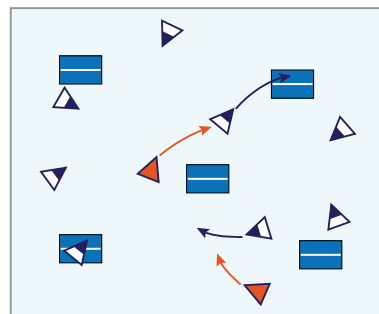
van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

binnen de tijd zo veel mogelijk lopers tikken

regels

- maximaal 2 lopers tegelijk op een mat
- maximaal 5 seconden op een mat blijven staan
- tikkers tellen zelf


thema 1 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * ieder team 1 bank met pilonnen
- * de afstand tot de bank bedraagt ten minste 4 meter
- * speeltijd per ronde is ca. 1 minuut

opdracht

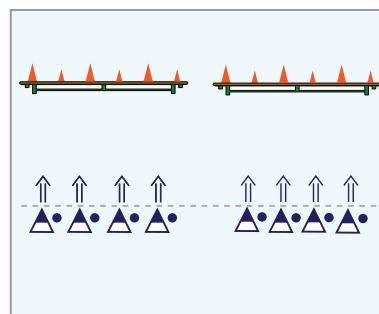
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen van de bank

regels

- je gooit steeds van achter de lijn
- welk team gooit de meeste pilonnen van de bank?

aandachtspunt

- gooi met een strekworp


thema 2 vangen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

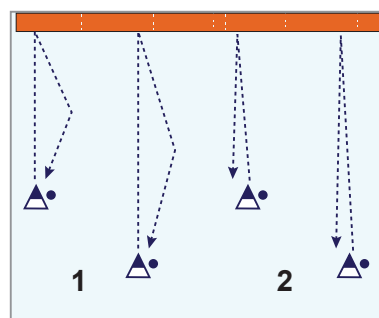
- * iedereen een bal
- * gebruik een muur

opdracht

gooi de bal tegen de muur en vang de terugkomende bal

varianties

1. vang de bal na een stuit
 2. vang de bal rechtstreeks
- ga steeds een stukje verder van de muur staan


thema 3 sidestep met doelverdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * doel en keeper
- * afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

opdracht

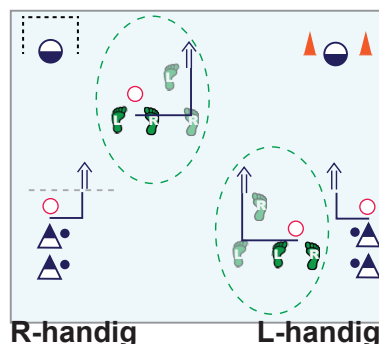
vanuit een kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekworp uit stand

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit uit stand

regel

- na een doelpunt word je keeper


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of paaltjes gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 in de verdediging altijd de bal zien