

**tikspel met vrije balbezitter**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend speelveld
- \* 1 tikker per 5 spelers
- \* net zo veel ballen als tikkers
- \* iedere tikker heeft een hesje in de hand

**opdracht tikkers**

tik een looper zonder bal

**opdracht lopers**

voorkom dat je getikt wordt

**spelverloop**

- de balbezitter is vrij
- de bal mag vrij worden samengespeeld
- \* ben je getikt, dan neem je het hesje over en ben je de nieuwe tikker

**schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doeltjes / keeper

**opdracht**

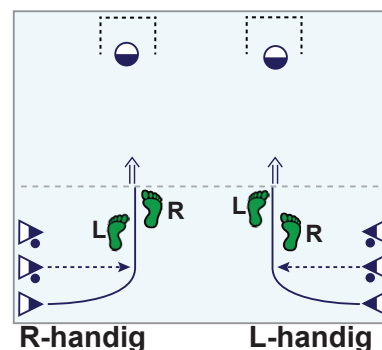
na balontvangst een schot op het doel met het verkeerde been voor

**regels**

- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

**aandachtspunten**

- nauwkeurig aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


**passeervariatie na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**met verdediger**
**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* verdediger, doel en keeper

**opdracht aanvaller**

na stuit en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot

**opdracht verdediger**

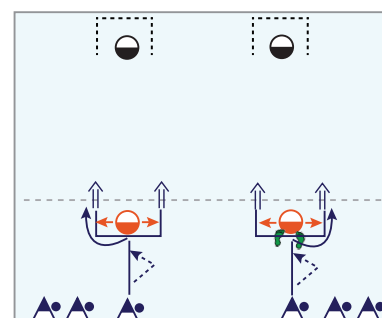
door zijwaarts bewegen voor de aanvaller blijven

**regel**

- de bal in de sprong vangen en met 2-voeten tegelijk landen = 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts

**passeervariaties**

- sidestep
- sidestep naar niet-schotarmkant
- ruggelings afdraaien


**valschot**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doelen en keeper
- \* landen op een matje
- \* landen op de grond

**opdracht**

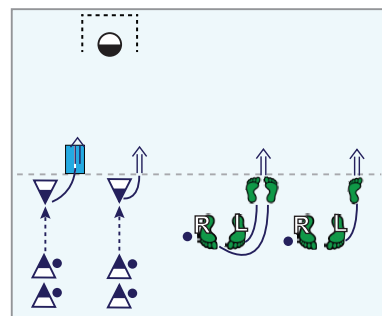
na balontvangst een halve draai maken en afronden met een valschot voorwaarts

**regel**

- aanspelen via de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten**

- 2-benige afzet na aansluitpas
- 1-benige afzet direct na de draai
- knieën blijven los van de grond / met gebogen armen op 2 handen opvangen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft

**regel**

- de bal niet vangen = bal voor de tegenpartij

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:

bal vangen