

tikspel met 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * 2-tallen houden elkaars hand vast
- * voldoende tikkoppels

regel

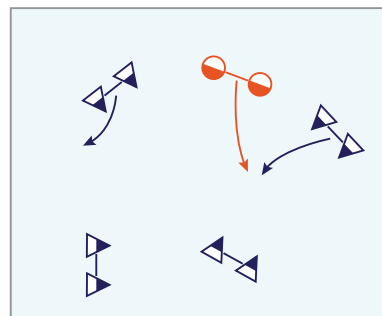
- nooit loslaten
- een 2-tal tikken = 1 punt

opdracht lopers

voorkomen dat je getikt wordt

opdracht tikkers

zo veel mogelijk 2-tallen tikken


thema 1 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * paaltjes als doel

regels

- de verdediger kiest de opstelling ten opzichte van de aanvaller
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

opdracht aanval

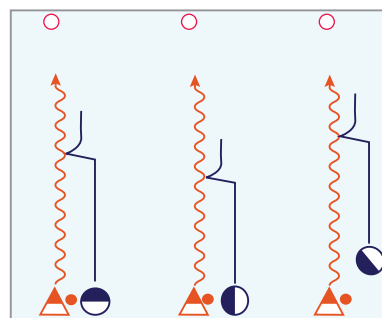
in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met een schot

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

aandachtspunten

- verdediger stelt zich op aan de schotarmkant van de aanvaller
- kies de opstelling naast of schuin voor de aanvaller en bepaal wat de beste oplossing is
- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


thema 2 bankenbal / accent: vrijlopen

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 4-tal met 1 bal

regels

- geen dribbel of stuit
- 3-passenregel toepassen

opdracht aanvallers

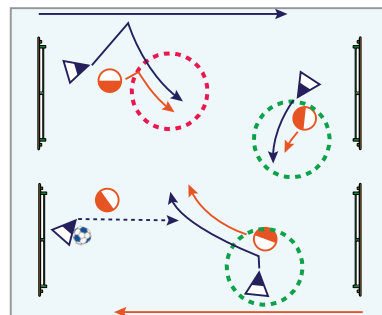
steeds vrij lopen en aanspelbaar zijn

opdracht verdedigers

in balbezit komen

accenten

- aanvallers altijd in beweging zijn
- aanvallers weglopen van je verdediger


thema 3 valschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes
- * paaltjes en pilonnen

regels

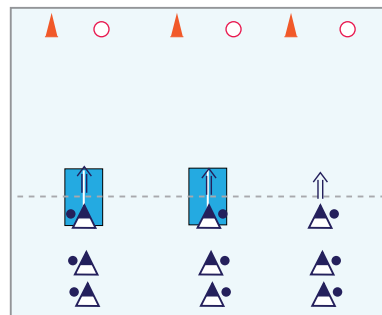
- valschot op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

opdracht

met een valschot een paaltje of pilon raken

aandachtspunten

- benen buigen en 2-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal vangen