

voetje van de vloer

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * groep en vaste tikkers
- * tikkers met hesje
- * speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

opdracht

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

regel

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

thema 1 strekworp na richtingverandering

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doeltje of pilonnen
- * keepers

opdracht

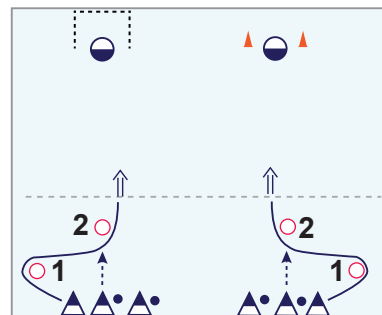
om paaltje 1 heen naar paaltje 2 en na balontvangst afronden met een strekworp

regels

- afstand tot het doel tenminste 6 meter
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- kort langs de paaltjes
- na balontvangst hooguit 2 passen
- armhouding bij het schot


thema 2 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper
- * bepaal de afstand

opdracht aanval

naar het doel tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

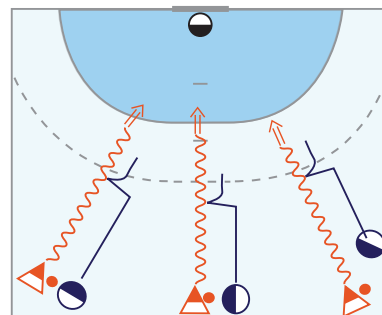
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

regel

- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

aandachtspunt

- bepaal als verdediger aan welke kant van de aanvaller je moet staan


thema 3 ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

opdracht

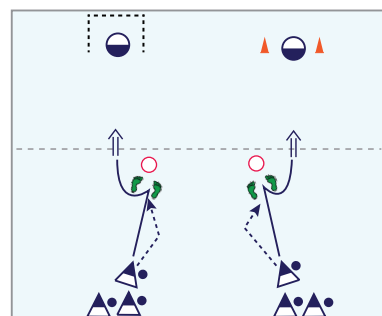
vanuit stuit en 2-voetenlanding ruggelings afdraaien naar links of rechts

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien
- zo veel mogelijk rechtop blijven


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

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