

**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 schouderkijckje 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 sprongschot met hoekvergroting**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

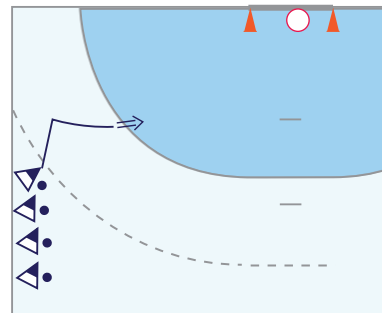
aanzet naar buiten en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

**regels**

- het paaltje mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- 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


**thema 2 onnauwkeurige pass vangen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 2-tallen met 1 bal

**opdracht 1**

 A speelt de bal niet nauwkeurig aan  
 B speelt de bal goed terug

**opdracht 2**

A en B spelen beide de bal niet nauwkeurig aan

**regels**

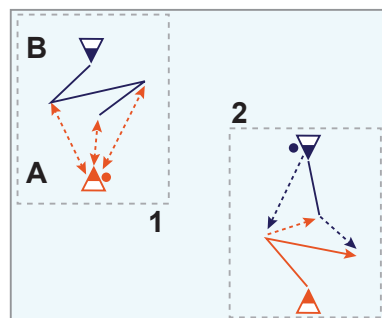
- de bal moet net te vangen zijn
- steeds ca. 30 seconden laten oefenen

**niet nauwkeurig:**

hoog-laag of links-rechts bij de ander aanspelen

**aandachtspunten**

- 2-handig spelen
- de bal moet net gevangen kunnen worden
- de bal mag niet op de grond komen


**thema 3 strekwrp na aanspelen**

ca. 10 minuten

**balontvangst in beweging**
**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* doel of pilonnen als doel
- \* keepers

**opdracht**

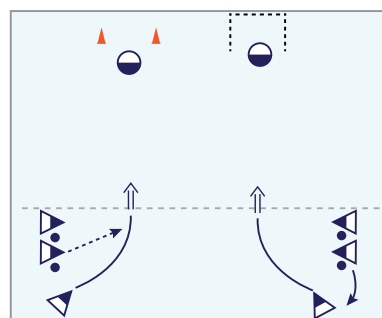
in de aanloop de bal aangespeeld krijgen en na hooguit 2 passen een schot op het doel

**regels**

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je begint als de ruimte voor je vrij is
- bij een score word je keeper

**aandachtspunten**

- zo snel mogelijk aanlopen
- na balontvangst maximaal 2 passen voor het schot
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


**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:  
 als verdediger altijd de bal zien