

tikspel met matten

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht lopers

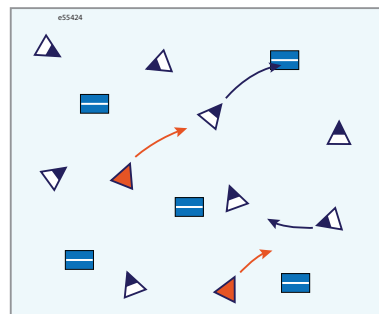
van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

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 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * bank of step
- * paaltjes/matten als doel
- * keeper

opdracht

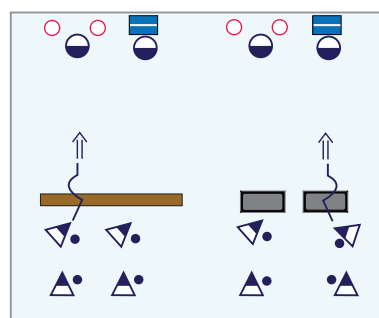
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

aandachtspunten

- de laatste pas schuin naar voren als afzetpas
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten

regel

- bij een doelpunt word je keeper


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel

opdracht aanvallers

samenspelen

opdracht verdediger

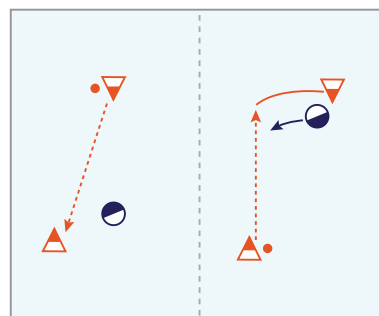
de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- speeltijd ca. 30 seconden

aanwijzingen

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspelen
- een verdediger kan bij de balbezitter niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doel en keeper
- * afstand ca. 5 meter

opdracht

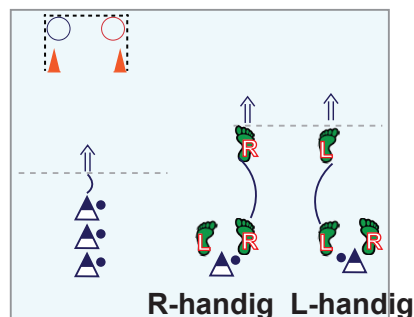
vanuit stand met het verkeerde been voor een doelpunt maken

regels

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- bij een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


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 aanval altijd de bal zien