

tikspel met matten

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht lopers

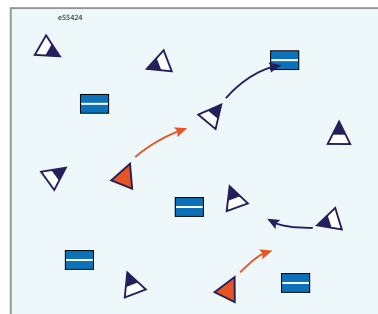
van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

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 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

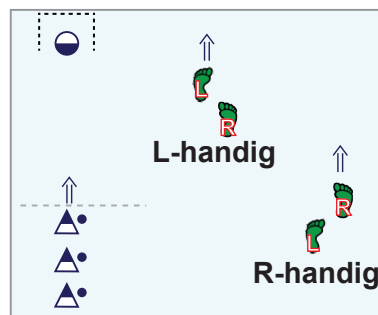
vanuit stand met het verkeerde been voor een doelpunt maken

regels

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

aandachtspunten

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


thema 2 lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 5-tallen met 1 bal
- * speeltijd ca. 30 seconden

opdracht aanvallers

samenspelen

opdracht verdediger

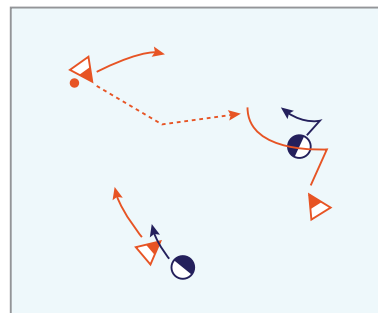
de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummelen worden gegooid
- de bal aanraken, onderscheppen of over de lummel heen gooien = punt voor de verdediger

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 valschot na draai

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * valmatjes
- * paaltjes / pilonnen als doel

opdracht

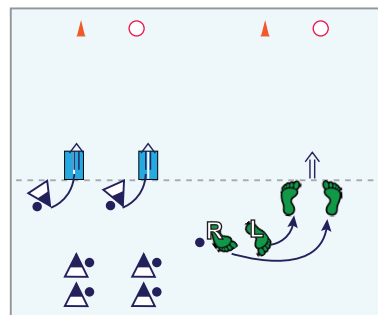
na een draai en een valschot met 2-benige afzet een paaltje of pilon raken

regels

- vanuit schuine stand beginnen
- je gooit als de ruimte vrij is

aandachtspunten

- start met de schouder naar het doel
- draaien, benen buigen en voorover vallen
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien