

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 schouderdikje 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.

strekworp na aanloopvariatie

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper
- * eventueel paaltjes voor de loopweg

opdracht

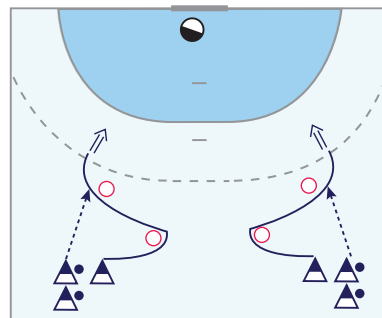
start naar binnen, dan om het paaltje weer naar buiten en rondt na balontvangst af met een strekworp

regels

- je begint direct nadat je de bal hebt aangespeeld
- na balontvangst hooguit 2 passen

aandachtspunten

- aanzet naar binnen
- dan een snelle richtingverandering naar buiten
- armhouding bij het schot


bal onderscheppen 4:3

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4 aanvallers en 3 verdedigers
- * wisselen na ca. 1 minuut

opdracht aanval

positiegebonden samen-spelen

opdracht verdediging

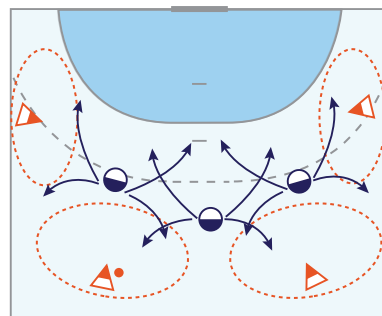
in balbezit komen

regels

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers bewegen in het eigen aanvalsgebied
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

aandachtspunten

- onverwachte acties van verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


passeervariatie met aanspeelpunt

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * paaltjes als verdediger
- * doelen en keepers

opdracht

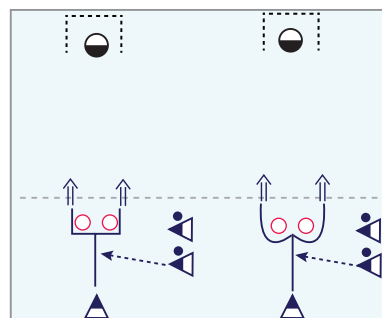
na balontvangst de paaltjes passeren en afronden met schot op het doel

regels

- na balontvangst stoppen in 2-voetenlanding
- passeervariatie binnen 3 passen
- geen stuit of dribbel
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- passeervariaties zijn sidestep naar rechts en naar links - ruggelings afdraaien
- voor de landing al weten op welke manier je gaat passeren


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen