

**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 schouderkijck 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 je getikt kan worden
- acties kunnen zijn: hurksprong - radslag - hele draai - rol e.d.

**valschoot na balontvangst**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doelen en keeper
- \* landen op een matje
- \* landen op de grond

**regel**

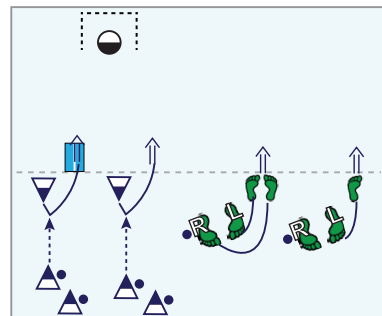
- aanspelen via de grond
- \* landen op een matje of op de grond

**opdracht**

na balontvangst een draai maken en met een valschoot scoren

**aandachtspunten**

- maak een stap vooruit om de bal te ontvangen
- daarna draaien, benen buigen en vallen
- 2-benige afzet na aansluitpas
- 1-benige afzet direct na de draai
- knieën blijven los van de grond / met gebogen armen op 2 handen opvangen


**bal onderscheppen 4:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4 aanvallers en 2 verdedigers
- \* wisselen na ca. 1 minuut

**regels**

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

**opdracht aanval**

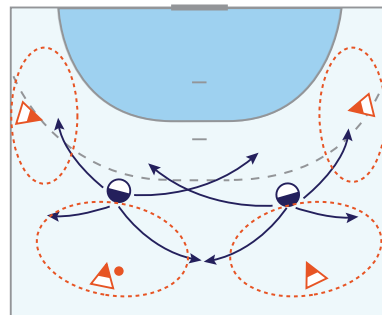
positiegebonden samenspelen

**opdracht verdediging**

in balbezit komen

**aandachtspunten**

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


**snelle tegenaanval 2:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal
- \* keepers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

**opdracht aanvallers**

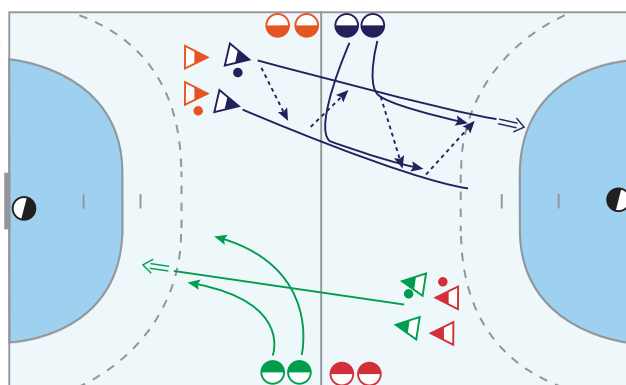
samenspelen en tot schot komen

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunten**

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- \* 3-secondenregel toepassen
- \* stilstaand de bal krijgen = balbezit tegenpartij

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**balontvangst in beweging**