

warming-up

ca. 10 minuten / zelf invullen

spelletjestraining
Voorbeeldspelletjes
tikspel met ontsnappingskans
organisatie

- * 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan met een schouder tikje door een looper

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

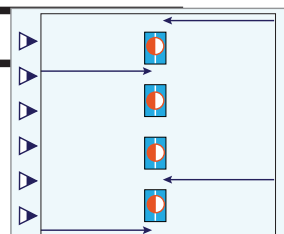
voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

ontsnappingskans

- voordat je getikt wordt maak je een actie die de tikker eerst moet nadoen voordat getikt kan worden

overloopspel
organisatie regels

- * een afgebakend gebied
- * tikkers op de matten
- * alleen de tikker mag op de mat komen


opdracht lopers

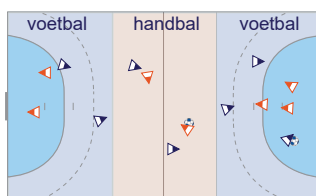
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

vanaf de mat zo veel mogelijk lopers tikken

handbal/voetbal vakkenspel
organisatie

- * handbalveld / 3 vakken
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * doelen geen keepers


regels

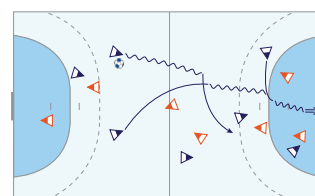
- buitenste vakken voetbal
- middelste vak handbal
- scoren kan alleen door schoppen van binnen de cirkel

opdracht

samenspelen en tot schot komen

dribbelspel
organisatie

- * handbalveld
- * 2 teams / 1 of meer ballen
- * geen cirkel
- * doelen geen keepers


regels

- de bal alleen dribbelend voortbewegen of afspelen
- scoren door de bal van binnen de cirkel in het doel te slaan

opdracht

dribbelend alleen of samenspelend tot een doelpunt komen

samenspel 2 partijen
met hoepels als doelen
regels

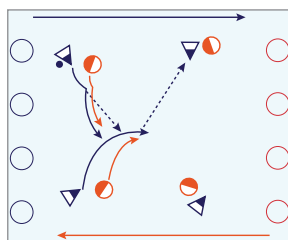
- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen


samenspel 2 partijen
hoepelbal
regels

- geen dribbel en stuit
- minstens 3 passes voor een score

organisatie

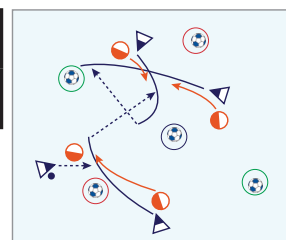
- * 2 teams
- * hoepels met een bal

opdracht verdediging

bal heroveren

opdracht aanval

samenspelen en wisselen van speelbal met een bal die in een hoepel ligt


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

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 initiatief met bal