

tikspel met vrije balbezitter

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend speelveld
- * 1 tikker per 5 spelers
- * net zo veel ballen als tikkers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt

spelverloop

- de balbezitter is vrij
- de bal mag vrij worden samengespeeld
- * ben je getikt, dan neem je het hesje over en ben je de nieuwe tikker

oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

na balontvangst een stuit, passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

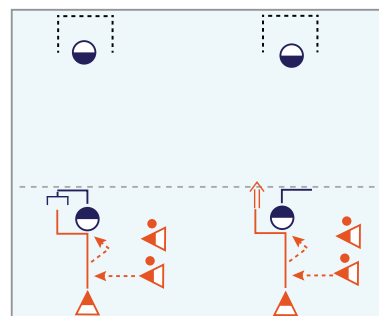
bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven

regels

- na balontvangst een stuit maken
- wordt de aanvaller afgestopt, dan wisselen aanvaller en verdediger van plaats
- passeer je de verdediger, dan blijft deze staan

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven


strekworp na schotdreiging

ca. 10 minuten

organisatie

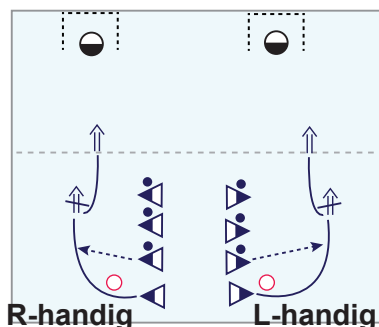
- * 4-tallen met 3 ballen
- * doelen
- * keepers

verloop

- na balontvangst met 1 of 2 passen een schotdreiging maken
- dan een stuit
- na een richtingverandering als bij een sidestep afronden met een strekworp

regel

- na de stuit binnen 3 passen tot schot komen


passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

naar de schotarmkant
organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * een paaltje als verdediger
- * doel en keeper

opdracht

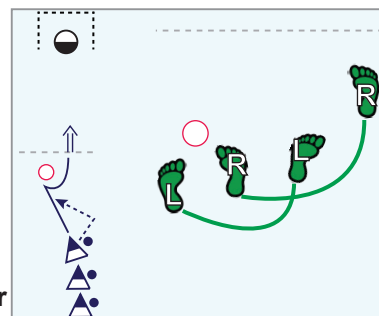
na stuit en 2-voetenlanding tegengesteld ruggelings afdraaien en afronden met een schot over verkeerde been

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- de 2-voetenlanding telt als nulpas als de bal in de sprong wordt gevangen

aandachtspunten rechtshandige speler

- na de 2-voetenlanding met het linker been achteruit draaien
- 1 stap met rechts richting doel
- in de draai je arm al in schotpositie brengen
- zo veel mogelijk rechtop blijven


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingssnelheid