

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

valschoot
organisatie

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

opdracht

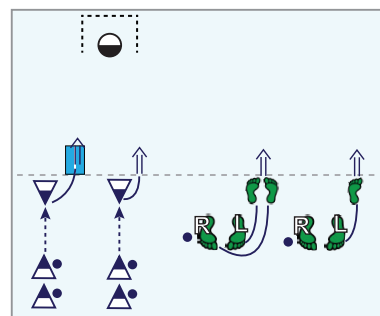
na balontvangst een halve draai maken en afronden met een valschoot voorwaarts

regel

- aanspelen via de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- 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


conditie

ca. 10 min.

organisatie

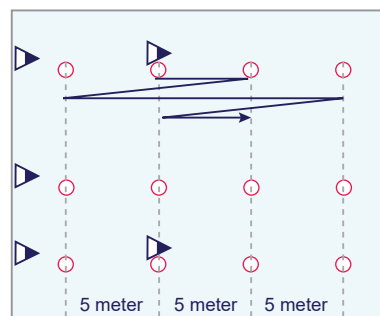
- * 3 groepen
- * starten na elkaar

uitvoering

 sprinten met keerpunten >
 5 - 10 - 15 - 10 - 5 meter

3 series - steeds 1 minuut rust

bij de keerpunten eerst helemaal draaien en dan starten


bal oppakken en strekworp

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel of paaltjes
- * keeper

opdracht

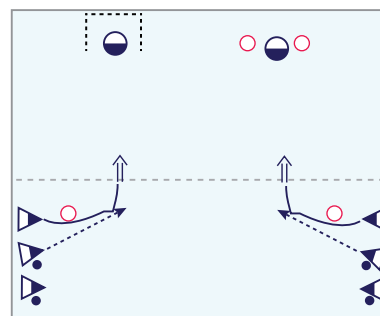
pak de rollende bal met 1 hand op en rondt af met een strekworp op het doel

regels

- de tweede rolt de bal weg voor de eerste
- zo hard rollen dat de bal op tijd kan worden opgepakt
- schot vanaf tenminste 6 meter
- na een doelpunt word je keeper

accenten

- 1-handig de bal oppakken
- na maximaal 2 passen een strekworp op het doel
- blijf doorlopen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * binnen 3 seconden de bal spelen

opdracht

 spelen volgenss de regels met als accent:
 handelingssnelheid