

**warming-up**

ca. 10 minuten / zelf invullen

**spelletjestraining**
**Voorbeeldspelletjes**
**tikspel met vrije balbezitter**
**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**

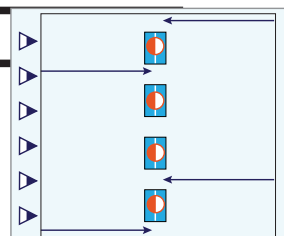
voorkom dat je getikt wordt

**spelverloop**

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

**overloopspel**
**organisatie regels**

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


**opdracht lopers**

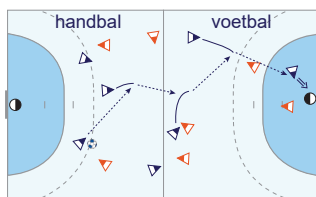
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

**opdracht tikkers**

vanaf de mat zo veel mogelijk lopers tikken

**handbal/voetbalspel per half veld**
**organisatie**

- \* handbalveld
- \* 2 teams / 1 of meer ballen
- \* doelen, keepers


**regels**

- 1 helft spelen met handbalregels, andere helft met voetbalregels
- bij handbal van buiten de cirkel scoren en bij voetbal van binnen de cirkel scoren

**opdracht**

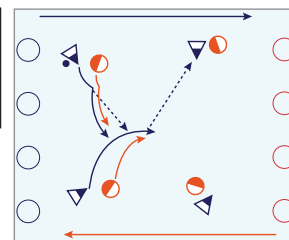
samenspelen met handbal en voetbal en tot afronding komen

**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

**partijspel met Swissbal**

ca. 10 minuten

**organisatie**

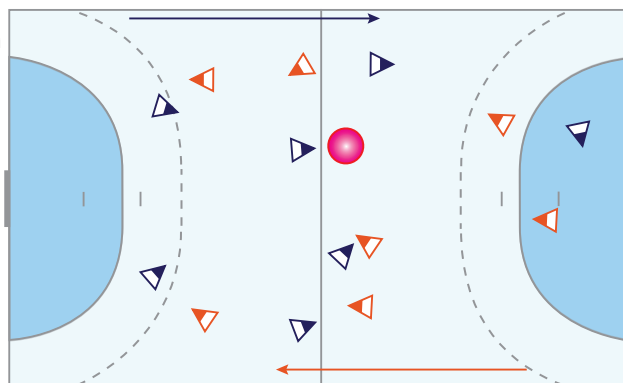
- \* afgebakend gebied
- \* 2 teams / 1 Swissbal

**opdracht**

de Swissbal over de doellijn of achterlijn spelen

**regels**

- de Swissbal mag op alle mogelijke manieren worden gespeeld met 1 of 2 handen en met de voet
- mogelijkheden: dribbelen, gooien, slaan, schoppen
- het dragen van de Swissbal is niet toegestaan
- bal over de achterlijn = 1 punt en bal over de doellijn = 2 punten


**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 volgens de regels met als accent:  
 bal heroveren