

voetje van de vloer

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * groep en vaste tikkers
- * tikkers met hesje
- * speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

opdracht

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

regel

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

thema 1 sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

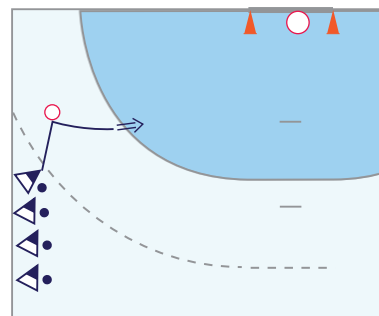
aanzet naar buiten richting paaltje en de aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


thema 2 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * paaltjes als doel
- * 4-tallen met 3 ballen
- * keepers

opdracht

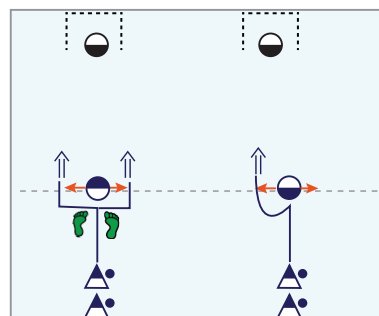
na een aanloop en 2-voetenlanding de verdediger passeren en afronden met schot op het doel

regels

- de afstand tot het doel bedraagt tenminste 5 m.
- in de aanloop is loopfout toegestaan
- de verdediger beweegt alleen zijwaarts
- klemmen is niet toegestaan
- **na het schot omdraaien en verdedigen**

aandachtspunten

- na de aanloop met 2 voeten tegelijk landen
- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- passeervariaties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * doel en keeper

opdracht aanvallers

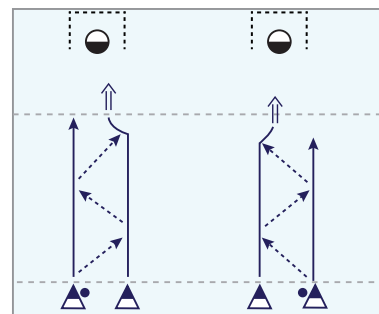
van lijn tot lijn samenspelen en afronden met een schot

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- bij een vangfout terug naar start

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- zo veel mogelijk met het gezicht richting overkant lopen en zijwaarts afspelen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn