

**tikspel met 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* 2-tallen houden elkaars hand vast
- \* voldoende tikkoppels

**regel**

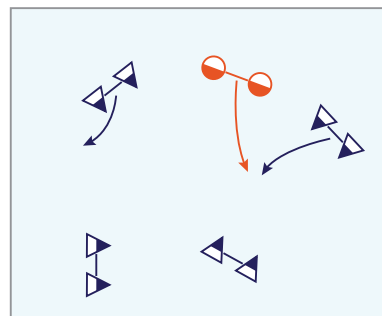
- nooit loslaten
- een 2-tal tikken = 1 punt

**opdracht lopers**

voorkomen dat je getikt wordt

**opdracht tikkers**

zo veel mogelijk 2-tallen tikken


**thema 1 schot met verkeerde been voor na aanloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doel en keeper

**opdracht**

vanuit een aanloop een schot op het doel met je verkeerde been voor

**regels**

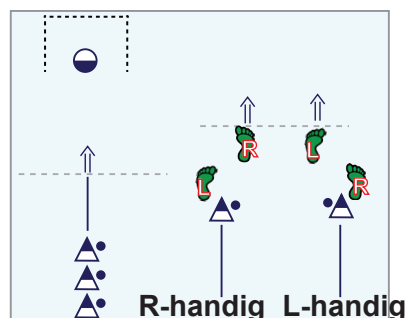
- in de aanloop is loopfout toegestaan
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunt**

- in de aanloop al je arm omhoog houden
- zo hard lopen dat je nog kan gooien

**uitvoering R-handig**

- in de aanloop de arm in schotpositie houden
- afronden met een strekworp over het verkeerde been


**thema 2 mikken en treffen / bewegend doel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep, iedereen 1 bal
- \* 2 Swissballen

**opdracht**

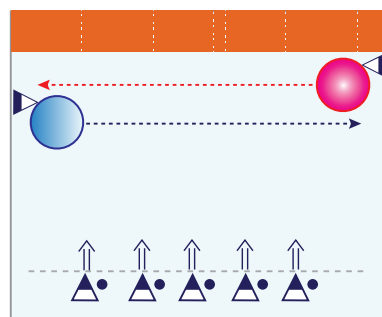
raak een van de rollende Swissballen

**arrangement**

- \* laat de Swissballen voor een muur langs rollen
- \* de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- \* de groep mikt op de rollende Swissballen
- \* je mag je eigen bal ophalen

**regels**

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


**thema 3 passeren na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* paaltje als verdediger
- \* doel of paaltjes als doel
- \* keeper

**opdracht**

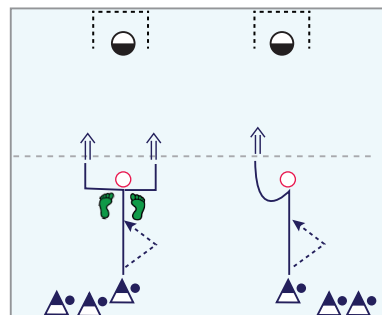
na een stuit en 2-voetenlanding willekeurig passeren en afronden met een schot

**regels**

- schot uit stand

**aandachtspunten**

- vanuit stand een stuit en 2-voetenlanding maken
- passeren naar links of rechts of ruggelings afdraaien
- weet vooraf al op welke manier je gaat passeren


**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:  
**handelingssnelheid**