

tikspel met tippen en verlos

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal, ook de tikker(s)
- * tikbeurt van ca. 30 sec
- * 1 tikker per 5 spelers
- * iedere tikker heeft een hesje aan
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan door een high-five

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * pilon en hesje als doel

regels

- de bal ligt op de grond bij de aanvaller
- als de bal wordt opgepakt mag de verdediger in actie komen
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger
- geen contact

opdracht aanval

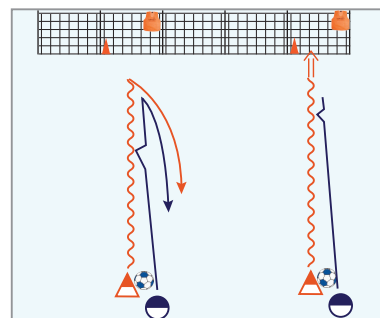
de bal oppakken, in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met schot

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

aandachtspunten

- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen
- heb je de bal veroverd, dan sprint je terug naar het startpunt


schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * doeltjes/pilonnen als doel
- * keeper

regels

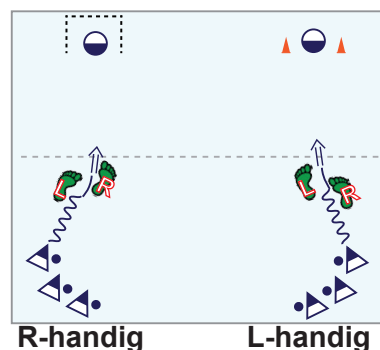
- dribbel schuin richting doel
- geen loopfout
- maak je een doelpunt dan word je keeper

opdracht

na een dribbel afronden met een schot op het doel met het verkeerde been voor

aandachtspunten

- bij het dribbelen komt de bal tot heuphoogte
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


snelle tegenaanval 2-tallen met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * hesjes, keepers

regels

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

opdracht aanval

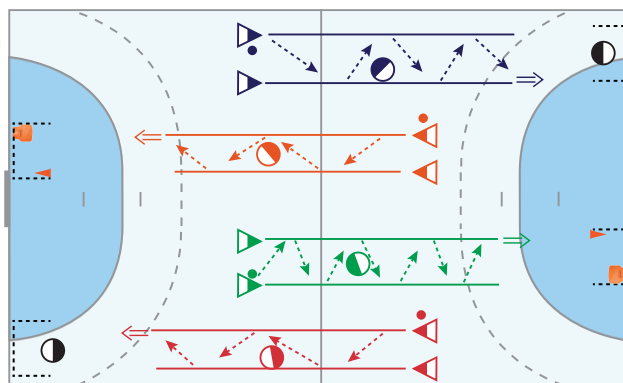
samenspelen en tot schot komen

opdracht verdediger

de bal onderscheppen

aandachtspunt

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen


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:
handelingsnelheid