

tikspel met opdrachten

ca. 10 minuten

organisatie

- * tikbeurt van ca. 30 sec
- * 1 tikker per 5 spelers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand
- * ben je getikt, dan voer je een opdracht uit
- * voorbeelden: 10 x sit-up, 10 x hurksprong, 10 x spreid-sluitsprongen

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt

thema 1 springschot na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, iedereen 1 bal
- * doel of pilonnen als doelpaal
- * keepers

opdracht

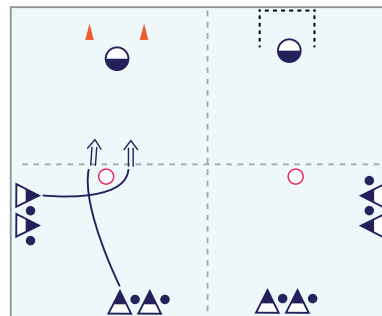
na een aanloop om het paaltje heen afronden met een springschot op het doel

regels

- na het gooien sluit je aan bij het andere rijtje
- loopfout telt niet
- bij een score word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk aanlopen
- afstand tot het doel ongeveer 6 meter


thema 2 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen, met 3 ballen
- * verdediger
- * keeper

opdracht

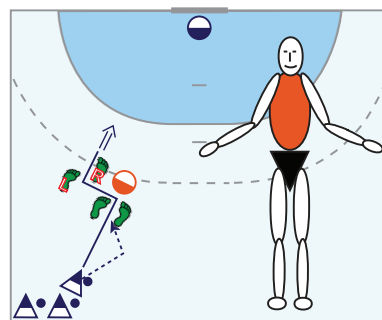
na een stuit en 2-voetenlanding passeren naar niet-schotarmkant en afronden met schot op het doel

regels

- verdediger in verdedigingshouding
- verdediger mag niet worden geraakt
- na het schot word je verdediger

aandachtspunten

- landing op 2 voeten, daarna grote stap opzij en snelle pas naar voren
- afronden met schot over het "verkeerde" been


thema 3 snelle tegenaanval 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht

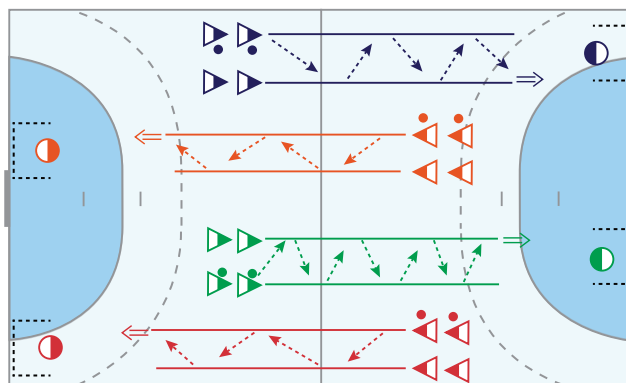
samenspelen en tot schot komen

regels

- geen dribbel of stuit
- geen loopfout
- wisselen van positie
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zo snel mogelijk lopen
- met het gezicht richting doel
- lopen en zijwaarts afspelen
- afspelen kan ook onderhands


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 als verdediger altijd de bal zien