

tikspel met verlos

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * groepen van max. 8
- * 1 tikker per groep
- * tikker herkenbaar
- * speeltijd steeds 1 minuut

opdracht

tik zo veel mogelijk lopers in 1 minuut

aandachtspunten

- als je getikt bent ga je in spreidstand staan
- iedereen kan verlossen, behalve als je getikt bent
- je doet weer mee als iemand van voor naar achter tussen je benen door is gekropen

thema 1 strekwrp na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * hoepels
- * afstand tot het doel is ca. 4 meter

opdracht

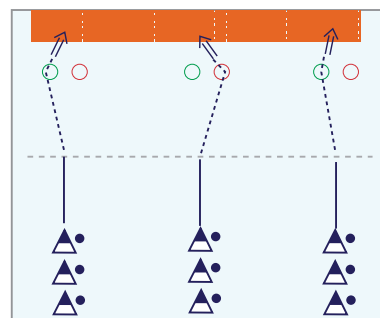
gooi de bal na een aanloop via de hoepel tegen de muur

regels

- loopfout is toegestaan
- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- corrigeer de uitgangshouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm


thema 2 sidestep na een snelle aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * hesjes of paaltjes als doek

opdracht

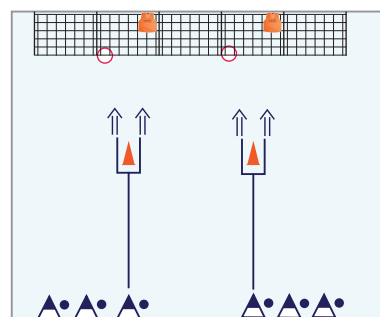
met een snelle aanloop de pilon passeren en een doel raken

regels

- zo snel mogelijk lopen
- loopfout is toegestaan
- naar beide kanten passeren is toegestaan

aandachtspunten

- de aanloop is ca. 3 meter
- je gooit zo hard mogelijk
- passeer kort langs de pilon
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter


thema 3 sprongschot na 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * paaltjes of doeltjes
- * keeper

opdracht

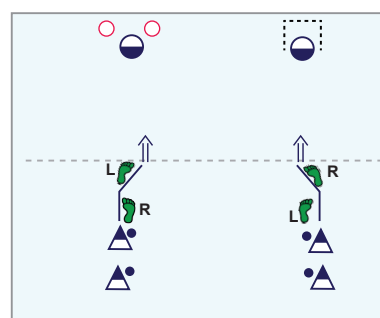
na 1 aanzetpas en een afzetpas een sprongschot maken

regel

- bij een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- de eerste pas is recht vooruit
- de tweede pas is schuin naar voren als afzetpas
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten


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:
beweging na het afspeken