

**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 dribbelend zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

**opdracht lopers**

voorkom dat je dribbelend getikt wordt en bevrijd getikte lopers

**1-handig bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* afstand ca. 10 meter

**opdracht**

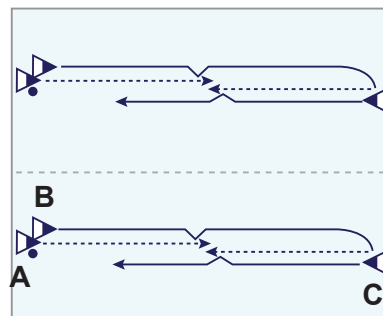
pak de rollende bal op en loop door naar de andere kant

**regels**

- de bal in de loop oppakken
- doorlopen naar de andere kant
- eerst de volgende aantikken, dan de bal weggrollen

**verloop**

- A rolt de bal weg voor B
- B pakt de rollende bal op en loopt door
- B tikt C aan en rolt de bal weg voor C


**passeervariatie met aanspeelpunt**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* paaltje als verdediger
- \* doelen en keepers

**opdracht**

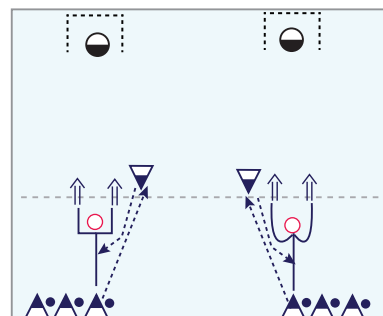
na balontvangst het paaltje passeren en afronden met schot op het doel

**regels**

- na balontvangst stoppen in 2-voetenlanding
- passeervariatie binnen 3 passen
- geen stuit of dribbel
- **na het schot word je aanspeelpunt**

**aandachtspunten**

- bij een 2-voetenlanding moeten beide voeten tegelijk de grond raken
- voor de landing al weten op welke manier je gaat passeren
- passeervariaties zijn sidestep ("verkeerde" kant) - ruggelings afdraaien


**snelle tegenaanval 2:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 1 bal
- \* keepers

**opdracht aanvallers**

samenspelen en tot schot komen

**regels**

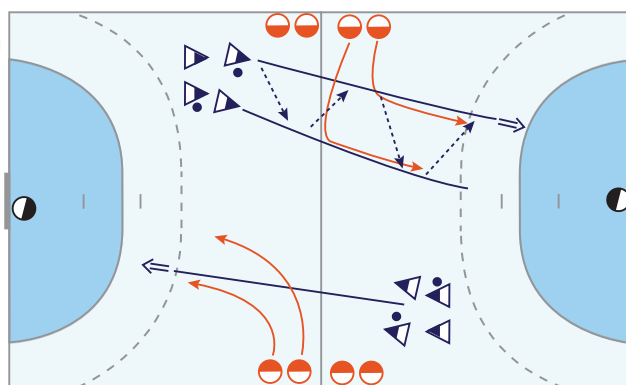
- geen dribbel of stuit
- verdedigers komen in het veld zodra de aanvallers starten
- na iedere aanval wisselen van taak

**opdracht verdedigers**

in balbezit komen

**aandachtspunten**

- geen contact
- aanvallers vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**handelingssnelheid**