

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

balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, beide 1 bal / 2-handig samenspelen / steeds ca. 30 seconden oefenen

verloop 1

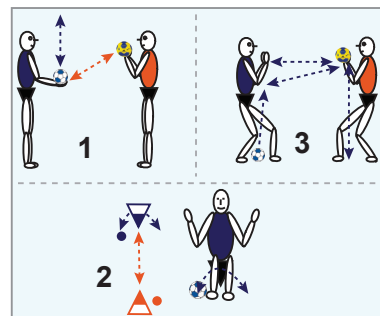
- A speelt de bal naar B
- B gooit de eigen bal recht omhoog, vangt de bal van A en speelt deze terug
- B vangt de eigen bal

verloop 2

- A staat en B zit
- A speelt de bal naar B en B speelt terug
- B verplaatst de eigen bal van rechts naar links
- A speelt B aan

verloop 3

- bal bij B op de grond
- A speelt de bal naar B en B speelt terug
- A legt de eigen bal neer
- B pakt de eigen bal en speelt A aan


A = oranje / B = blauw
bal onderscheppen / lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * 5-tallen met 1 bal
- * afgebakend gebied
- * steeds 30 sec. arbeid

opdracht aanvallers
 samenspelen

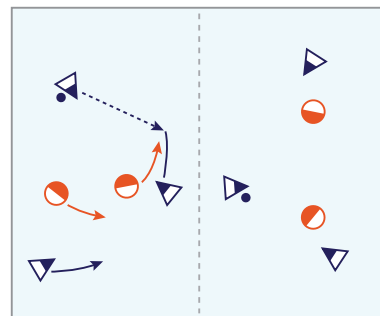
opdracht verdedigers
 bal aanraken of onderscheppen of de balbezitter tikken

regels

- de bal mag niet hoger dan het hoofd van de lummel worden gespeeld
- je mag binnen je gebied bewegen
- bal aanraken of onderscheppen = 1 punt
- balbezitter tikken = 1 punt

aandachtspunten

- verdedigers zo opstellen dat je de bal en de tegenstander ziet
- aanvallers maken zich steeds aanspelbaar


loopschot / verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

opdracht

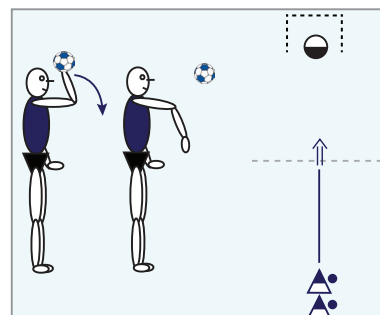
schot uit loop met onderarmbeweging en "verkeerde" been voor

regels

- loopfout is toegestaan
- je loopt zo snel aan dat je nog goed kan gooien

aandachtspunten

- altijd je elleboog zien
- in de uitgangshouding is de bovenarm horizontaal en de hand met de bal op hoofdhoogte voor je


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:
verdedigend altijd de bal zien