

tikspel met ontsnappingskans

ca. 10 minuten

organisatie

- * 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan met een schouderdikje door een looper

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

ontsnappingskans

- voordat je getikt wordt maak je een actie die de tikker eerst moet nadoen voordat getikt kan worden
- acties kunnen zijn: hurksprong - radslag - hele draai - rol e.d.

thema 1 bal vangen 3-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

regel

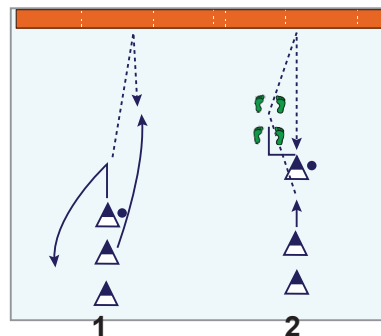
- bij opdracht 1 mag de bal de grond niet raken
- spelvorm: wordt de bal niet gevangen, dan krijgt de werper een punt

opdracht 1

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt C; maak het lastig om de bal te vangen

opdracht 2 > eitje-leg

A speelt de bal tegen de muur, springt met 2 benen afzet over de stuitende bal en B vangt de bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en springt er overheen


thema 2 passeervariatie met verdediger

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * verdediger
- * doel en keeper

regels

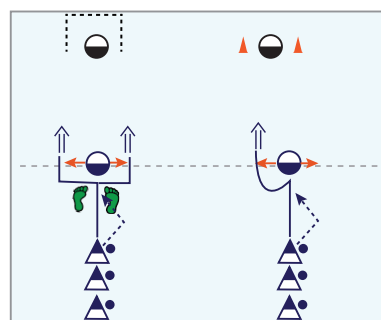
- vanuit stand vertrekken met stuit en 2-voetenlanding
- verdediger beweegt alleen zijwaarts
- na het schot word je verdediger

opdracht

na stuit en 2-voetenlanding naar links of rechts passeren en afronden met schot

aandachtspunten

- na de stuit de bal in de sprong vangen en met 2 voeten tegelijk landen
- schotvarianties: sidestep naar schotarmkant - sidestep naar niet-schotarmkant - ruggelings afdraaien


thema 3 snelle tegenaanval / schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal

regels

- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- ga achter de nieuwe aanvaller langs
- de nieuwe aanvaller pas na balontvangst starten
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

opdracht

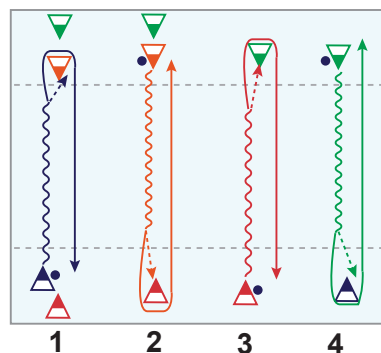
dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

aandachtspunten

- doorlopen tot de lijn, dan afspelen en achterlangs gaan bij de nieuwe aanvaller

verloop

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


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:
positie ten opzichte van de tegenstander