

tikspel met geheime verlosser

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
- alleen de geheime verlosser kan je bevrijden
- je doet weer mee als de geheime verlosser je op je schouder heeft getikt

thema 1 strekwoorp na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * pilon of hesje als doel
- * de afstand tot het doel bedraagt 5 meter

opdracht

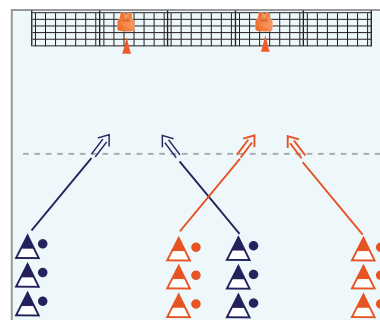
gooi na een aanloop en raak een pilon of hesje

regels

- loopfout telt niet
- na het gooien sluit je aan bij het andere rijtje

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- na de aanloop mag je even stilstaan voordat je gooit


thema 2 lummelen 3:2

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 5-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummels
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

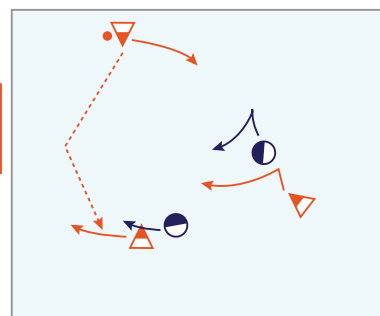
samenspielen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 sprongschot na 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 3 ballen
- * pilonnen of doel
- * keeper
- * afstand tot het doel is 5 m.

opdracht

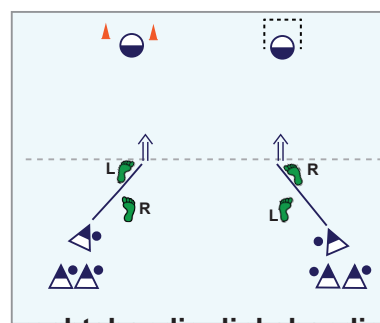
na 2 pas aanzet een sprongschot maken

regel

- bij een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- start vanuit een schuine positie
- beide passen zijn schuin naar voren
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten



rechtshandig linkshandig

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:
 als aanvaller altijd de bal zien