

tikspel met opdrachten

ca. 10 minuten

organisatie

- * tikbeurt van ca. 30 sec
- * 1 tikker per 5 spelers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand
- * ben je getikt, dan voer je een opdracht uit
- * voorbeelden: 10 x sit-up, 10 x hurksprong, 10 x spreid-sluitsprongen

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt

thema 1 bal wegtikken bij tippen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * pilonnen of hesjes als doel

opdracht aanval

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met een schot

regels

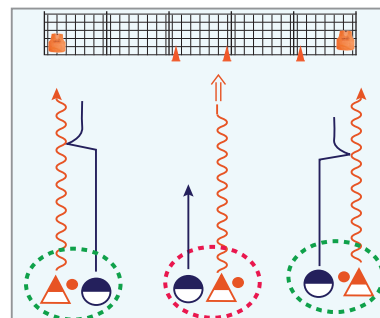
- de verdediger kiest de opstelling ten opzichte van de aanvaller
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

opdracht verdediging

1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

aandachtspunten

- verdediger stelt zich op aan de schotarmkant van de aanvaller
- kies de opstelling naast of schuin voor de aanvaller en bepaal wat de beste oplossing is
- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


thema 2 1-handig bal oppakken

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

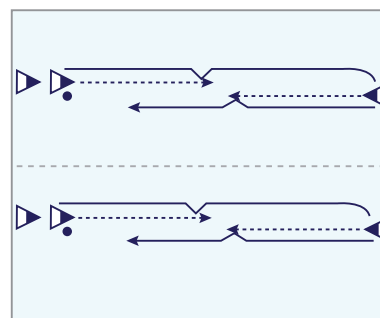
rol de bal weg, pak de rollende bal op en geef deze aan de volgende

regels

- vanuit stand de bal weggrollen
- na het weggrollen heel even wachten
- je **geeft** de bal aan de ander

aandachtspunt

- na het oppakken doorlopen


thema 3 sidestep na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * doel of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

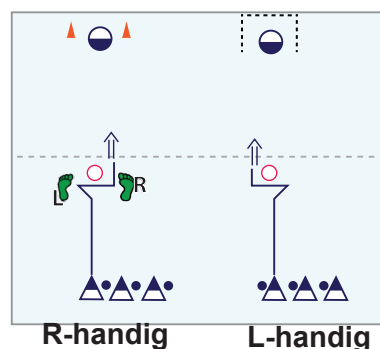
na een aanloop en 1-benige landing met een sidestep passeren en afronden met schot

regels

- in de aanloop is een loopfout toegestaan
- schot uit stand

aandachtspunten

- de 1-benige landing buiten het paaltje zetten
- grote pas recht opzij om te passeren
- stap recht naar voren voor het schot


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
initiatief met bal