

tikspel met ontsnappingskans

ca. 10 minuten

organisatie

- * 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- * herkenbare tikkers
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan met een schouderkijckje 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 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met bal
- * doeltjes / keeper

opdracht

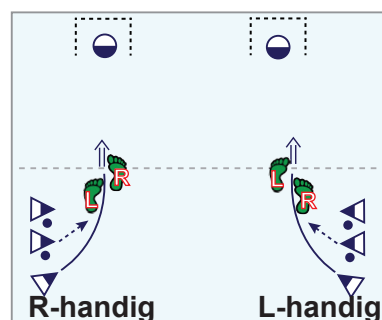
na balontvangst door een strekworp met het "verkeerde" been voor een doelpunt maken

regels

- starten als de ruimte vrij is
- maak je een doelpunt dan word je keeper

aandachtspunten

- vriendelijk aanspelen
- na balontvangst bij voorkeur na 2 passen schot


thema 2 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

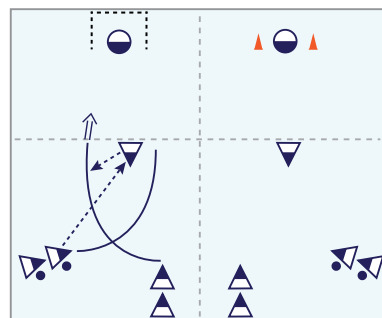
- * 6-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


thema 3 snelle middenuit

ca. 10 minuten

organisatie

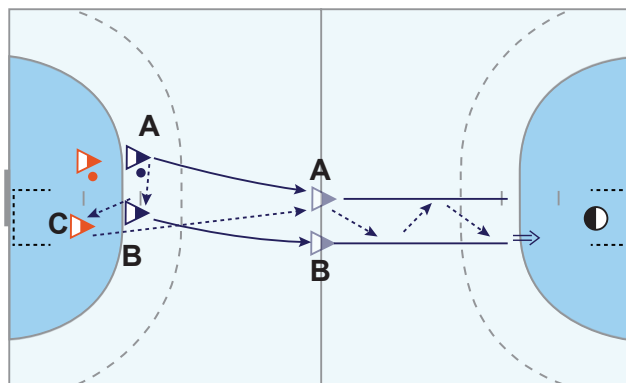
- * 2-tallen
- * keepers

opdracht

snelle middenuit nemen en tot schot komen

verloop

- A speelt naar B en start naar de middenlijn
- B speelt naar C en start naar de middenlijn
- C speelt A aan op de middenlijn
- A en B spelen samen en ronden af


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
 handelingsnelheid