

**tikspel met geheime verlosser**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* tikbeurt van ca. 30 sec
- \* 1 tikker met een hesje per 5 spelers
- \* 1 geheime verlosser
- \* ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- \* bevrijden kan door de geheime verlosser

**opdracht tikkers**

tik zo veel mogelijk lopers

**opdracht lopers**

voorkom dat je getikt wordt

**opdracht geheime verlosser**

bevrijd zo veel mogelijk getikte lopers zonder betraapt te worden

**thema 1 bal vangen 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

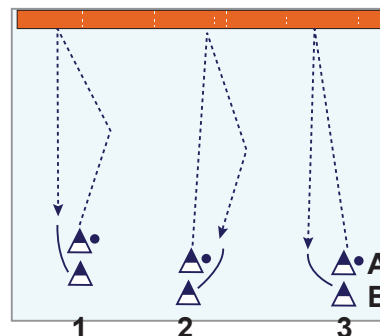
- \* 2-tallen met 1 bal
- \* gebruik een muur
- \* de afstand tot de muur kan per 2-tal verschillend zijn

**opdracht**

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

**mogelijkheden**

1. A gooit de bal met een stuit tegen de muur, B vangt direct
2. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur, B vangt na de stuit
3. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur B vangt direct


**thema 2 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doel, pilonnen en hoepels
- \* afstand ca. 5 meter

**opdracht**

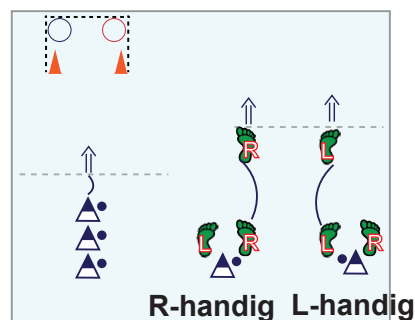
vanuit stand met het verkeerde been voor een pilon raken of door een hoepel gooien

**regels**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- een pilon raken = 1 punt
- door een hoepel gooien = 1 punt

**aandachtspunten**

- een rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


**thema 3 sidestep na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* pilon als verdediger
- \* doeltjes en keeper

**opdracht**

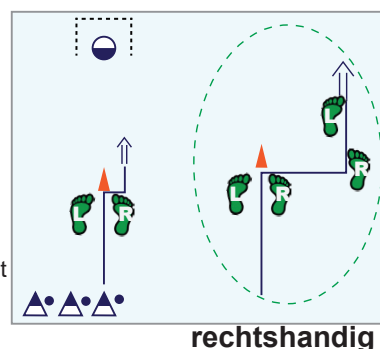
na een korte aanloop en 2-voetenlanding passeren met een sidestep en afronden met een strekworp op het doel

**regels**

- \* bij de aanloop naar de 2-voetenlanding is een loopfout toegestaan
- \* de sidestep binnen 3 passen uitvoeren
- \* na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- afstand tot het doel bedraagt ca. 5 meter


**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:  
 beweging na het afspeken