

**tikspel met verlos**

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 ga je in spreidstand staan
- \* bevrijden kan door een high-five

**opdracht tikkers**

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

**opdracht lopers**

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

**thema 1 strekwrp na tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* iedere speler 1 bal
- \* hoepels
- \* afstand tot het doel is ca. 4 meter

**opdracht**

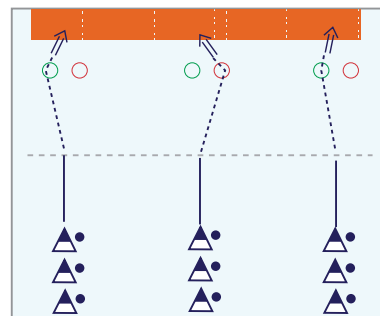
gooi de bal na een aanloop met dribbelen via de hoepel tegen de muur

**regels**

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- voor het gooien mag je even stilstaan

**aandachtspunten**

- dribbelen met de bal tot heuphoogte
- corrigeer de uitgangshouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm


**thema 2 mikken en treffen in teams**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* pilonnen op de grond
- \* de afstand tot de pilonnen bedraagt ten minste 4 meter
- \* speeltijd per ronde is ca. 1 minuut

**opdracht**

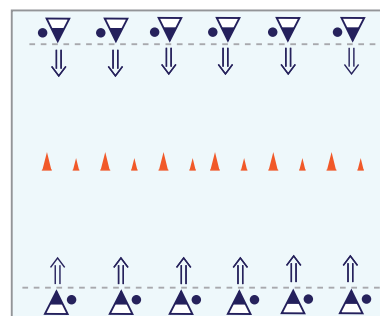
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen om

**regels**

- je gooit steeds van achter de lijn
- welk team gooit de meeste pilonnen om?

**aandachtspunt**

- gooi met een strekwrp


**thema 3 sprongschot na 2-pas aanzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* paaltjes of doeltjes
- \* keeper

**opdracht**

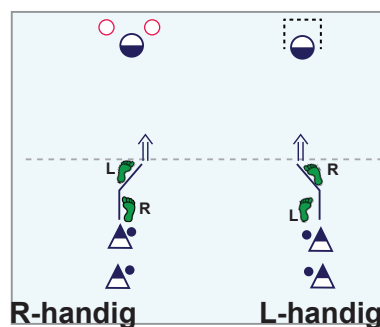
na 1 aanzetpas en een afzetpas een sprongschot maken

**regel**

- bij een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- de eerste pas is recht vooruit
- de tweede pas is schuin naar voren als afzetpas
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten


**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:  
**aanspeelbaar zijn**