

**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 keeperspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht**

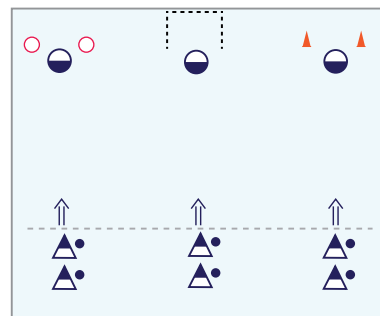
vanuit stand een doelpunt maken

**regels**

- schot vanaf ca. 5 meter
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- bij een strekworp de armhouding
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is


**thema 2 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**

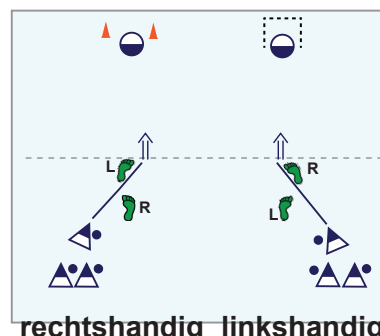
na 2 pas aanzet een sprongschot maken

**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

**thema 3 passeren uit stand**

ca. 10 minuten

**organisatie**

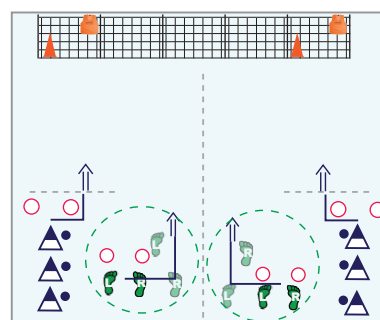
- \* 3-tallen
- \* paaltjes als verdediger
- hesjes of pilonnen als doel
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter

**opdracht**

vanuit kleine spreidstand naar links of rechts passeren en afronden met strekworp op het doel

**aandachtspunten**

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk


**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:  
 initiatief met bal