

tikspel met tippen en verlos

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal, ook de tikker(s)
- * tikbeurt van ca. 30 sec
- * 1 tikker per 5 spelers
- * iedere tikker heeft een hesje aan
- * 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

oplossen passeerbeweging

ca. 10 minuten

organisatie

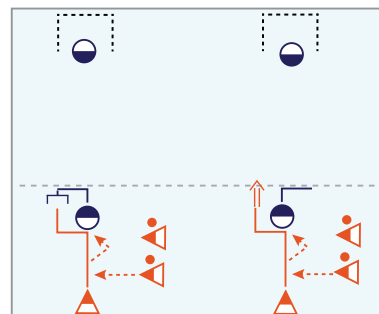
- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

na balontvangst een stuit, passeren en schot op het doel

opdracht verdediger

bij de stuit een stap achteruit doen en dan een stap zijwaarts maken om voor de aanvaller blijven


regels

- na balontvangst maak je een stuit
- bij een score blijf je aanvaller
- na een mislukt schot word je verdediger

aandachtspunten verdediger

- timing voor de stap achteruit > bij de stuit
- hiermee vergroot je de afstand en heb je meer kans om voor de aanvaller te blijven

strekworp met weerstand

ca. 10 minuten

organisatie

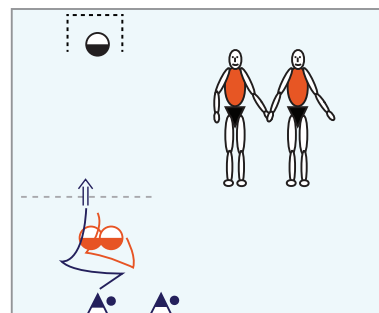
- * afgebakende ruimte
- * 4-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht aanvaller

je wordt door 2 spelers gehinderd, maar toch passeren en een doelpunt maken

opdracht verdedigers

(elkaar vasthouden en) de loopweg van de aanvaller blokkeren


regels

- loopfout van de aanvaller telt niet
- verdedigers mogen handen vasthouden

aandachtspunten

1. buitenom passeren is mogelijk
2. tussen de verdedigers door starten is ook mogelijk

sprongschot met hoekvergroting

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tal, iedereen 1 bal
- * pilonnen en paaltje in het doel

opdracht

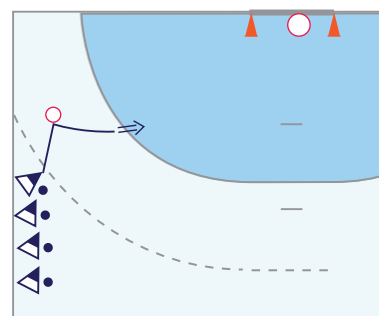
aanzet naar buiten (naar het paaltje) en aanloop naar binnen afronden met een sprongschot

regels

- loopfout is toegestaan
- het paaltje in het doel mag je niet raken
- een pilon raken is 1 punt
- allemaal snel na elkaar schieten en dan de bal ophalen

accenten

- geen stuit bij de aanloop naar het paaltje
- je zet vlak voor de cirkel af
- je gooit de bal in de verre hoek
- je afzet is in de richting van de andere zijlijn
- in de afzet je arm omhoog en naar achteren brengen


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld
- * spelen met 2 teams op 1 helft

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
handelingsnelheid