

**tikspel met 2-tallen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* 2-tallen houden elkaars hand vast
- \* voldoende tikkoppels

**opdracht lopers**

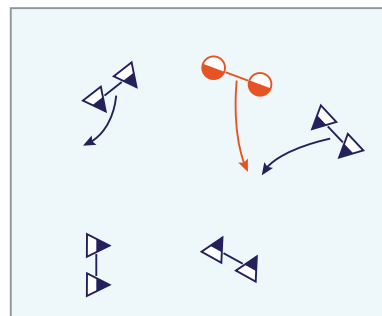
voorkomen dat je getikt wordt

**opdracht tikkers**

zo veel mogelijk 2-tallen tikken

**regel**

- nooit loslaten
- een 2-tal tikken = 1 punt


**thema 1 1-handig bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 1 bal
- \* afstand ca. 10 meter

**opdracht**

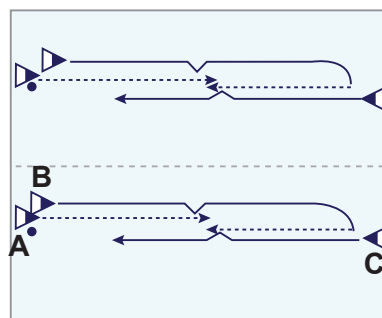
pak de rollende bal op, loop door en rol deze weg voor de volgende

**regels**

- A rolt de bal weg voor B en B voor C
- doorlopen met de bal, loopfout telt niet
- weggrollen als je vlak bij de volgende bent

**aandachtspunt**

- als oppakken met 1 hand niet lukt, kan je ook 2 handen gebruiken


**thema 2 bal wegtikken bij tippen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* pilonnen of doel
- \* keeper

**opdracht aanval**

in een rechte lijn voorwaarts tippen en afronden met een schot op het doel

**opdracht verdediging**

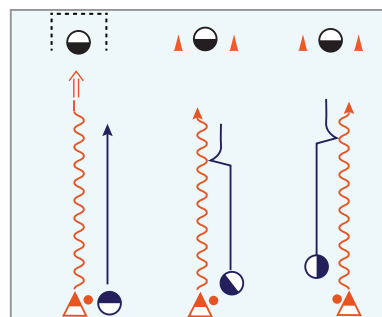
1 poging om de bal weg te tikken of over te nemen

**regels**

- de verdediger kiest de opstelling ten opzichte van de aanvaller
- steeds wisselen van aanvaller en verdediger

**aandachtspunten**

- verdediger stelt zich op aan de schotarmkant van de aanvaller
- kies de opstelling naast of schuin voor de aanvaller en bepaal wat de beste oplossing is
- altijd eerst meelopen en het balritme herkennen


**thema 3 springschot na aanloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 3 ballen
- \* pilonnen of doel
- \* keeper

**opdracht**

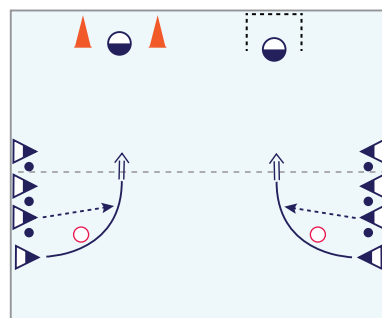
vanuit een aanloop na balontvangst een springschot maken

**regels**

- loop om het paaltje heen
- zo snel lopen dat een goed springschot nog mogelijk is
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- zo aanlopen dat je na balontvangst een goede afzet kan maken
- de afzetpas is schuin opzij
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


**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:  
**handelingsnelheid**