

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 dribbelend zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

opdracht lopers

voorkom dat je dribbelend getikt wordt en bevrijd getikte lopers

contact / voor de aanvaller blijven

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4-tallen met 2 ballen

regels

- in het gebied blijven
- loopfout is toegestaan
- binnen 5 sec. de bal geven

organisatie rouleren

- 1 wordt 2 aangeefpunt
- 2 wordt 3 verdediger
- 3 wordt nieuwe aanvaller

opdracht aanvaller

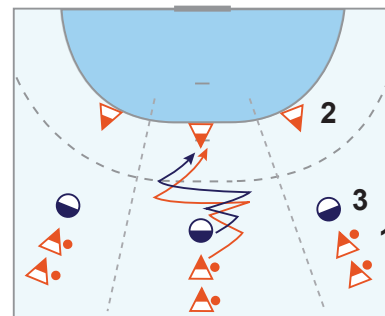
 aanvaller passeert de verdediger en **geeft** de bal aan de vrije (cirkel)speler

opdracht verdediger

verdediger blijft voor de aanvaller en voorkomt dat de bal aan de vrije speler wordt gegeven

aandachtspunten verdediger

- met gebogen armen contact maken is toegestaan
- contact op schouders of bovenarmen is toegestaan


aandachtspunten aanvaller

- veel links/rechts bewegen
- de bal geven en niet aangooien

loopschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen iedereen 1 bal
- * doel en keeper

regels

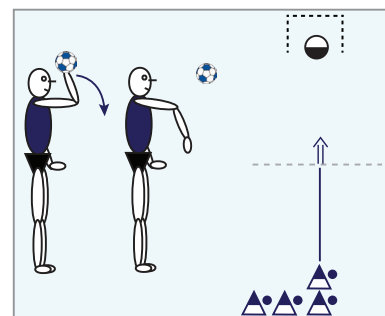
- loopfout is toegestaan
- loopsnelheid aanpassen voor een juiste uitvoering

opdracht

schot uit loop met een snelle onderarmbeweging

aandachtspunten

- als je gooit moet je je elleboog blijven zien
- je schiet alleen met de beweging van de onderarm


sidestep naar "verkeerde" kant na 1-benige landing

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * doel en eventueel keeper

regels

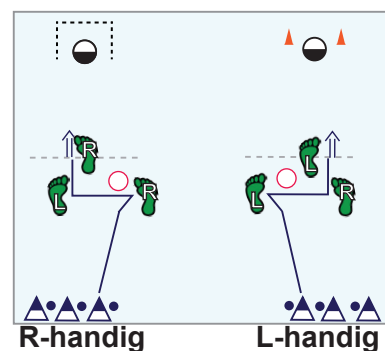
- aanloop en landen op 1 voet
- loopfout is toegestaan
- sidestep binnen 3 passen

opdracht

na een aanloop en landing op 1 been met een sidestep naar niet-schotarmkant passeren en afronden met schot over het "verkeerde" been op het doel

aandachtspunt

- zet de landingspas naast het paaltje
- maak een grote stap opzij en een stap naar voren voor je schot


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * **bal niet vangen = bal voor de tegenstander**

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
de bal vangen