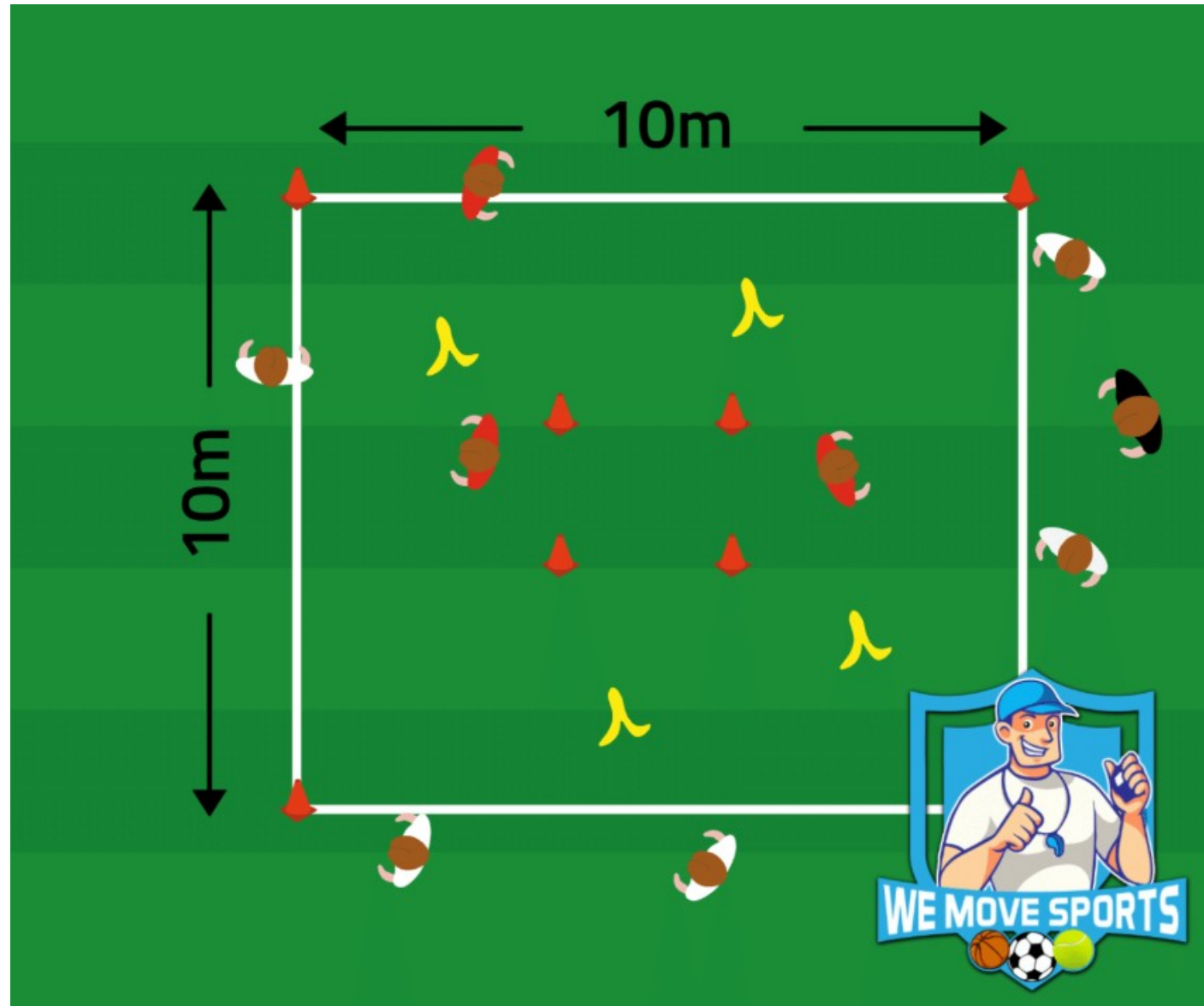


Warming-up



Tikspel met bevrijd sleutels

Opstarten

In een speelveld van 10 bij 10 meter staan spelers om het grote vak opgesteld met 1 tikker die tikt om het grote vak en 2 tikkers die tikken om het kleine vak. In het grote vak is een klein vak met pionnen gemaakt met daar omheen 4 sleutels om spelers die af zijn te bevrijden. Het accent in deze oefening ligt op conditioneel proberen zo lang mogelijk in het spel te blijven.

Onder 10

4 - 12 spelers

Kwart veld

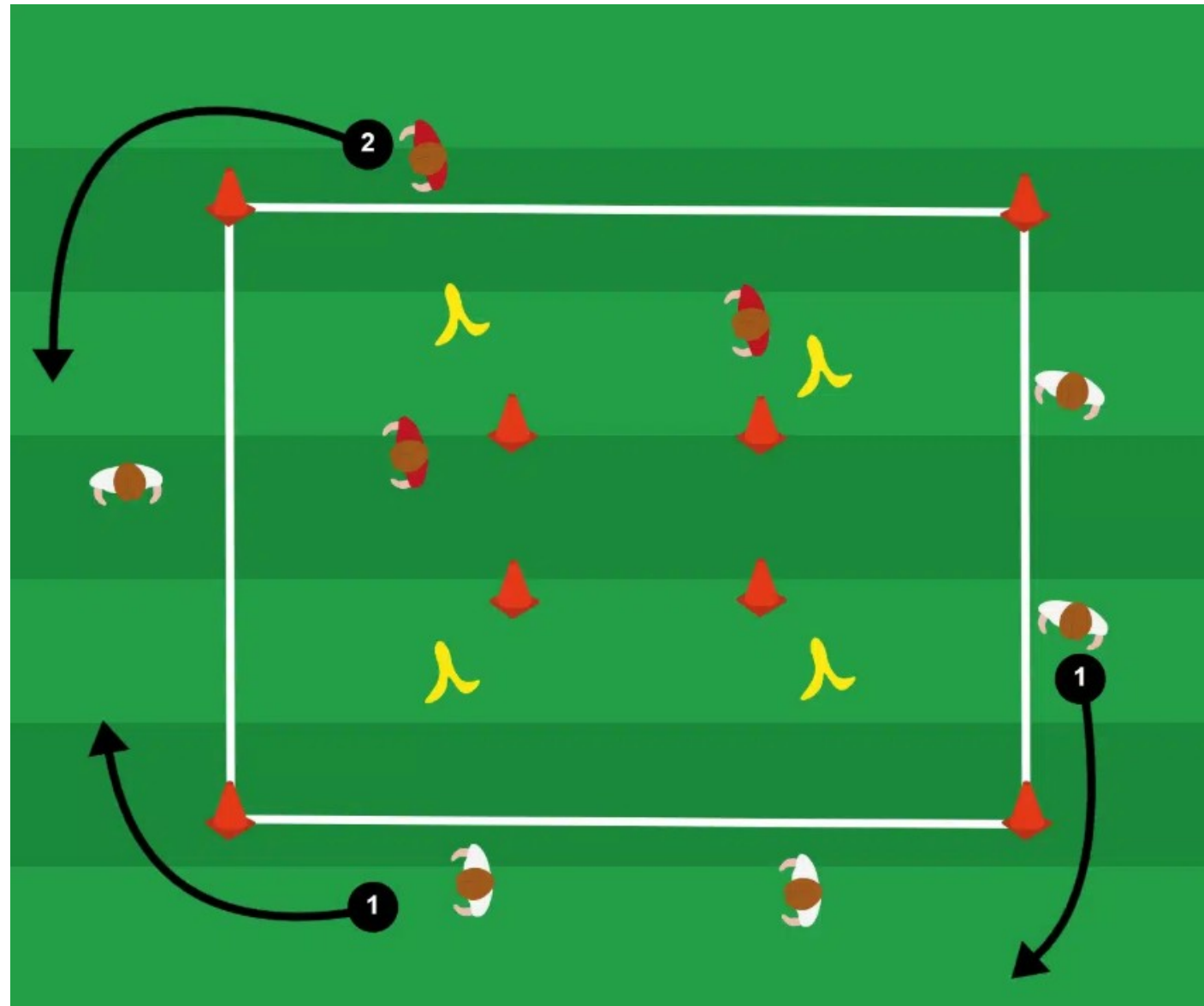
De materialen

8 Pionnen en 7 partijlinten

De afmetingen

Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

Warming-up



Tikspel met bevrijd sleutels

Spelbeschrijving

Alle spelers starten zodra de trainer GO roept. Het doel van de oefening is om zo lang mogelijk in het spel te blijven. Alle spelers starten tegelijk (1), waarbij de speler in het rood probeert om de andere spelers om het grote vak te tikken. In het voorbeeld lukt het de speler in het rood om de speler in het wit in te halen en te tikken (2).

Onder 10

4 - 12 spelers

Kwart veld

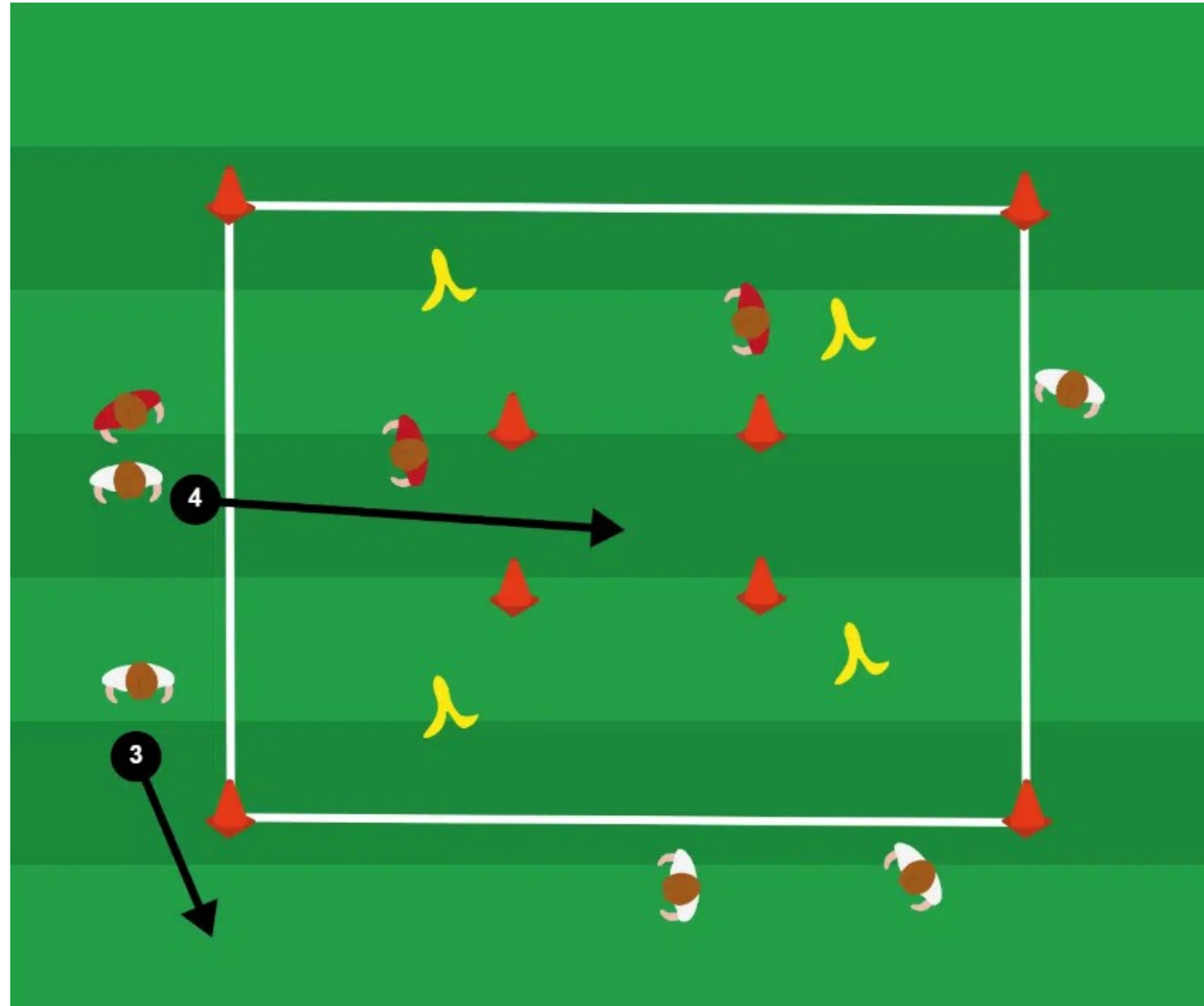
De materialen

8 Pionnen en 7 partijlinten

De afmetingen

Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

Warming-up



Tikspel met bevrijd sleutels

Spelbeschrijving

Zodra de speler in het wit is getikt gaat de rest gewoon door (3), maar gaat de witte speler naar het kleine vak in het midden (4).

Onder 10

4 - 12 spelers

Kwart veld

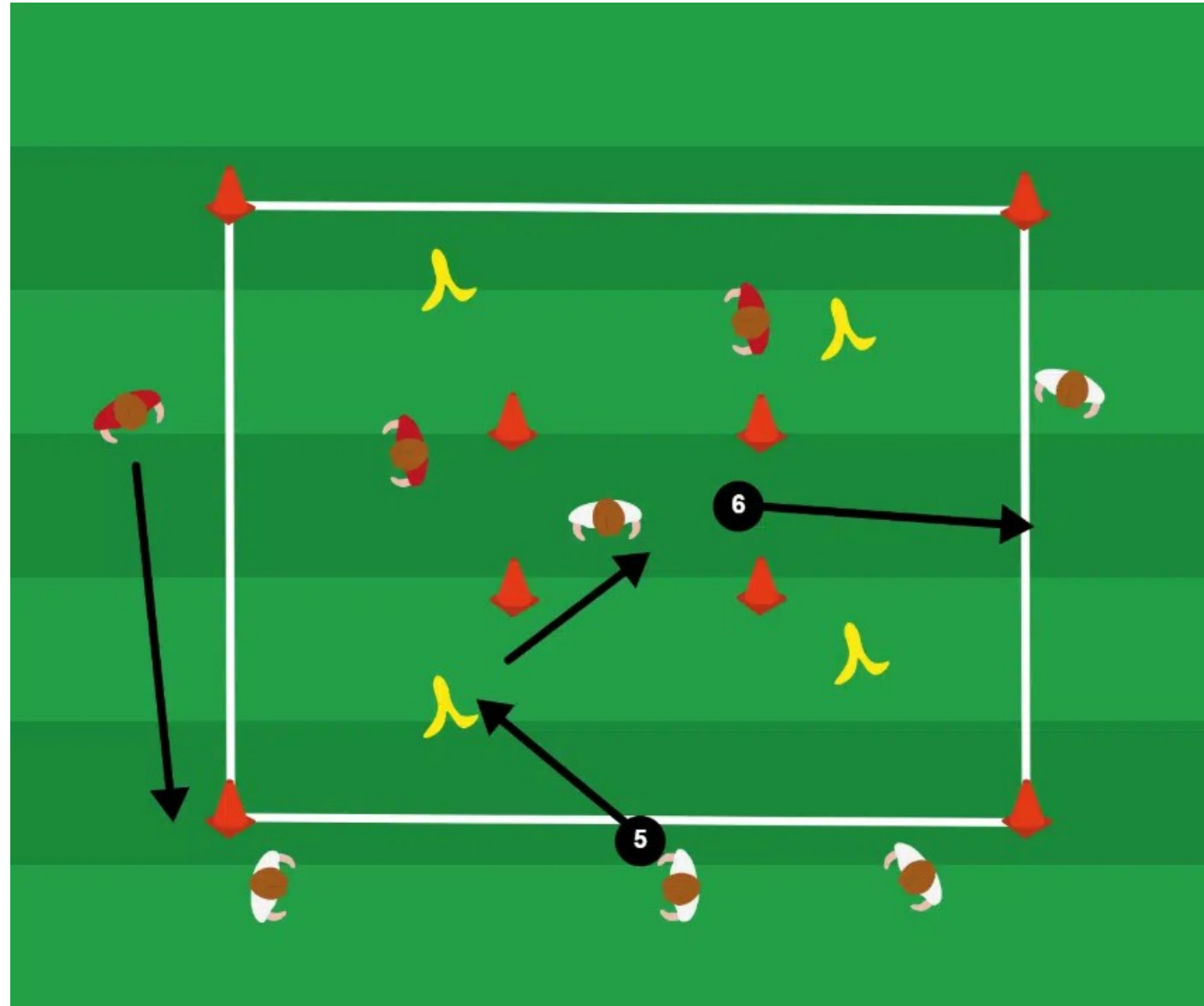
De materialen

8 Pionnen en 7 partijlinten

De afmetingen

Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

Warming-up



Tikspel met bevrijd sleutels

Spelbeschrijving

De spelers die nog niet getikt zijn kunnen de spelers in het kleine vak bevrijden met een lintje (sleutel). Lukt het de vrij spelers van het buitenvak om in het kleine vak te komen met een lintje zonder getikt te worden (5), dan mogen beide spelers vrij teruglopen (6) en weer deelnemen en leggen ze het partijlintje weer terug.

Onder 10

4 - 12 spelers

Kwart veld

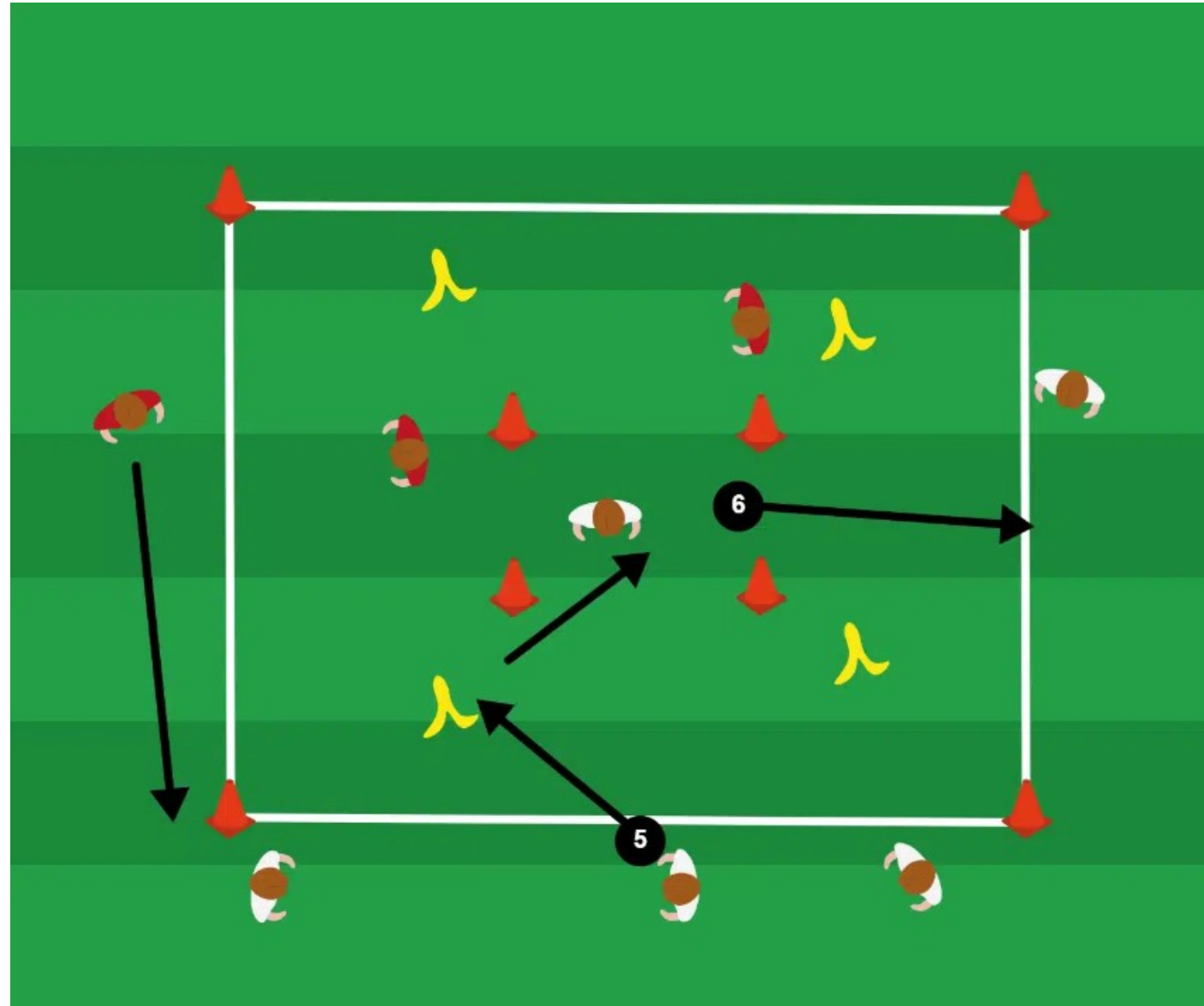
De materialen

8 Pionnen en 7 partijlinten

De afmetingen

Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

Warming-up



Onder 10

4 - 12 spelers

Kwart veld

De materialen

8 Pionnen en 7 partijlinten

De afmetingen

Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

Tikspel met bevrijd sleutels

Spelregels

- Alle spelers starten verspreid om het grote vak en starten wanneer de trainer GO roept.
- Alle spelers mogen zowel linksom als rechtsom het vak rennen.
- Word je getikt door de speler in het rood om het grote vak, dan ga je naar het kleine vak in het midden.
- In het kleine vak kun je worden bevrijdt door een medespeler in het wit met een bevrijd sleutel (partijlint), maar let op de tikkers welke om het kleine vak mogen tikken.
- Word je getikt door de tikkers die om het kleine vak staat tijdens het pakken van een sleutel of het bevrijden, dan ben je ook af.
- De tikker om het kleine vak mogen niet door de gevangenis in het midden rennen (het kleine vak met pionnen), maar rent netjes om de pionnen heen.
- Makkelijker: De speler die een bevrijd sleutel geeft aan de speler die af is in het kleine vak, mag in het kleine vak even uitrusten en daarna zijn moment kiezen om weer terug te gaan naar het grote vak.
- De speler met de bevrijd sleutel is pas vrij als hij weer deelneemt om het grote vak. Daarna gooit hij het lintje weer terug rondom het kleine vak.
- Variatie: Gebruik meer of minder tikkers.