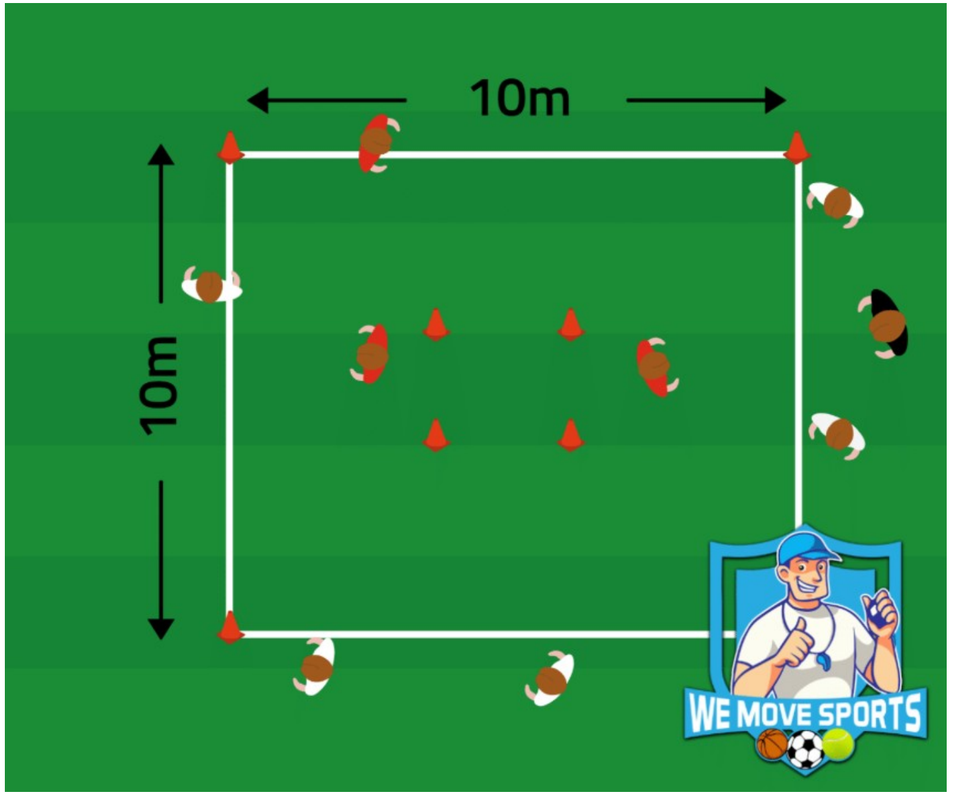
Warming-up

Niveau:



Tikspel om het grote vak met 3 tikkers

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. Het accent in deze oefening ligt op conditioneel proberen zo lang mogelijk in het spel te blijven.

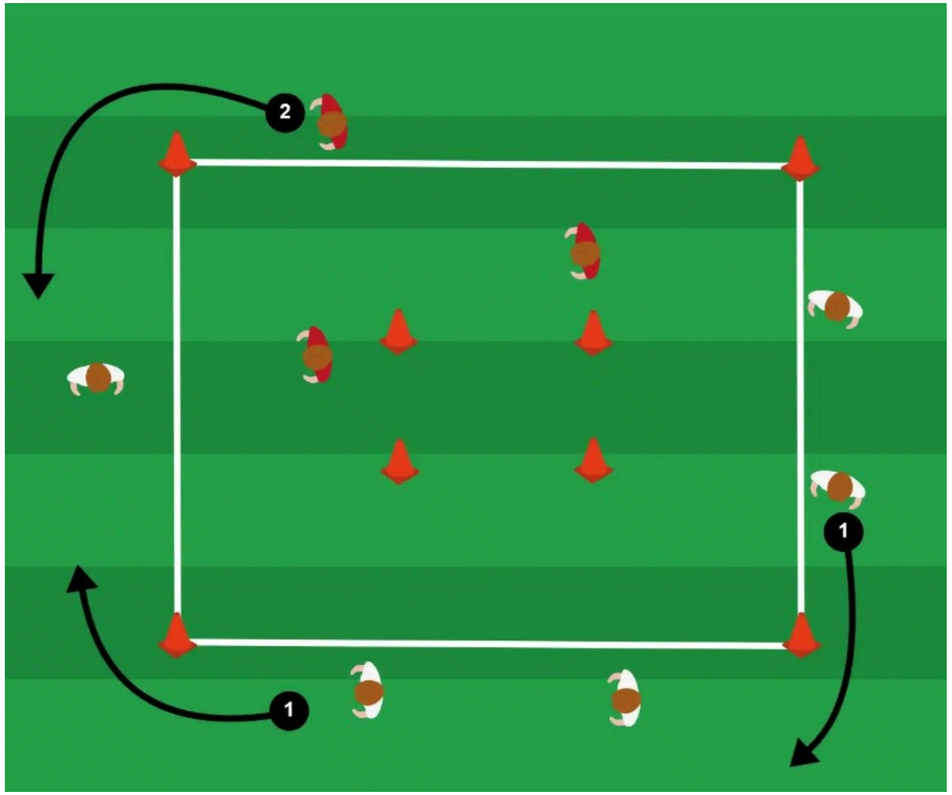
Onder 10 | **1 - 12 spelers** | **Kwart veld**

De materialen
8 Pionnen en 3 partijlinten

De afmetingen
Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

Warming-up

Niveau:



Tikspel om het grote vak met 3 tikkers

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

1 - 12 spelers

Kwart veld

De materialen
8 Pionnen en 3 partijlinten

De afmetingen
Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter

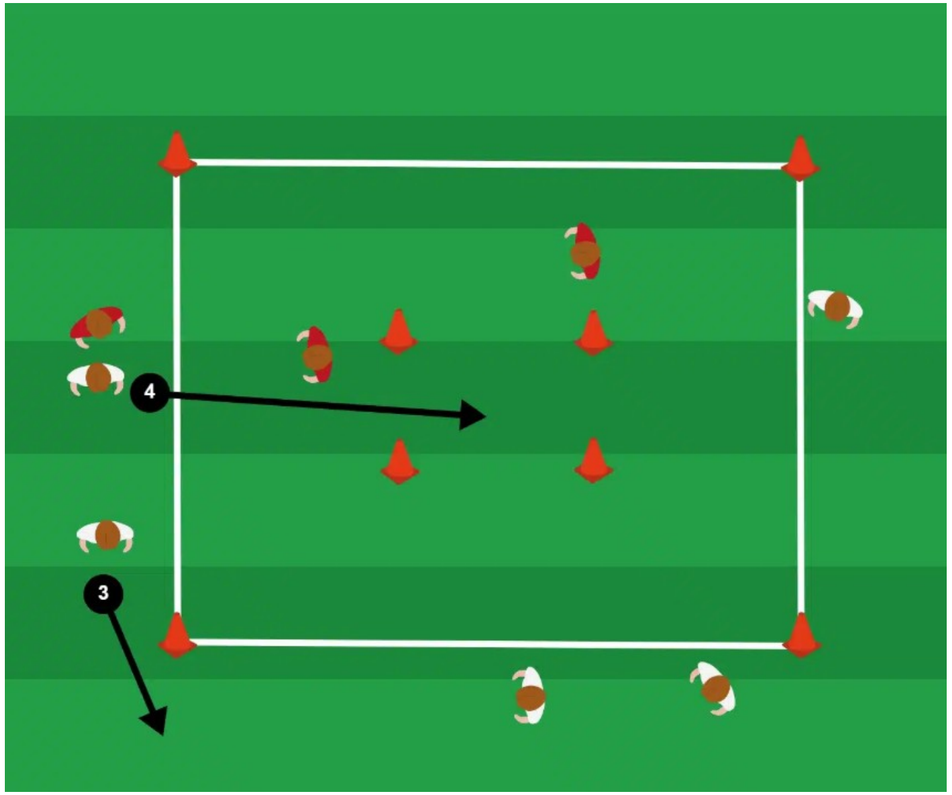
Warming-up

Niveau: ⚽ ⚽ ⚽

Tikspel om het grote vak met 3 tikkers

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).



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, maar let op de tikkers welke om het kleine vak mogen tikken.
- Word je getikt door de tikkers die om het kleine vak staat, dan ben je ook af.
- Bevrijden kan door een high five te geven aan de medespeler in het kleine vak.
- 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.
- Variatie: Gebruik meer of minder tikkers.

Onder 10

1 - 12 spelers

Kwart veld

De materialen
8 Pionnen en 3 partijlinten

De afmetingen
Lengte: 10 meter, breedte: 10 meter