



tikspel met koppeltjes - buitenste speler gaat lopen



Date: 16/Jun/2020

Measurement: 20 x 20

Time: N/A:N/A

Players: 16

Duration: 15

Level: U5 - U14

Objective: Verbeteren van lichaamscoördinatie en versnellen met richtingsverandering.

Description: In het vak staan er 7 koppeltjes willekeurig opgesteld. Er is verder 1 tikker en 1 looper. Als de looper bij een koppeltje aansluit, moet de buitenste speler van dat koppeltje gaan rennen. Als de tikker iemand tikt, wisselt de rol. De vorige tikker krijgt dan de 2 seconden de tijd om weg te rennen (of aan te sluiten bij een koppeltje).

Coaching Points: Stimulerend.

Progression:

- 1 tikker en 1 looper
- 2 tikkers en 2 lopers
- looper(s) moet(en) binnen 10 seconden bij een koppeltje aansluiten
- looper(s) moet(en) minimaal 5 seconden rennen voor ze aansluiten bij een koppeltje