

tikspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 1 tikker per 5 lopers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand

opdracht

tik een loper en geef het hesje over

thema 2 tipvormen in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied

opdracht

in looppas vrij door het gebied tippen met variaties

aandachtspunt

- geef steeds zelf het goede voorbeeld

variaties

- tippen met rechts
- voorwaarts
- zijwaarts naar links
- met een halve draai
- tippen met links
- achterwaarts
- zijwaarts naar rechts
- met een hele draai

thema 2 estafette

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * loopweg: van doellijn tot middenlijn en terug
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

2 series na elkaar

thema 3 strekwoorp na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * iedere speler 1 bal

arrangement

- * hang hesjes in het hek of hoepels in een doeltje
- * de afstand tot het doel bedraagt ca. 6 meter

regels

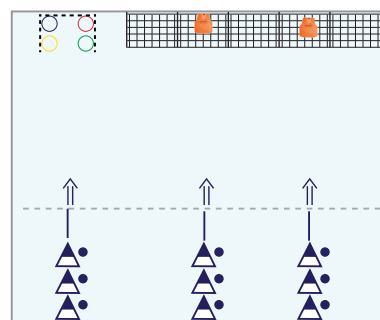
- je loopt zo snel mogelijk aan
- **looppout telt niet**
- je gooit zo hard mogelijk
- na het gooien haal je zelf je bal op

opdracht

gooi met een aanloop de bal zo hard mogelijk tegen een hesje of door een hoepel

aandachtspunten

- corrigeer de uitgangshouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm


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:
altijd de bal zien