

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * lopers vertrekken op eigen initiatief
- * 1 of 2 spelers in het veld als tikker

opdracht lopers

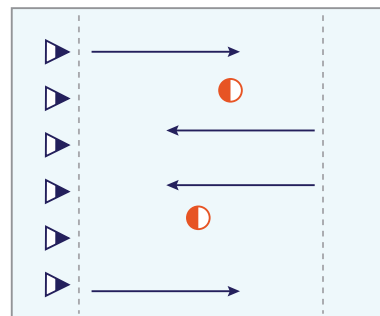
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal

opdracht aanvallers

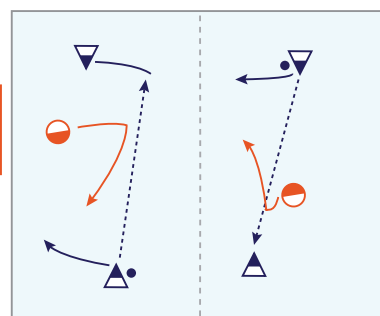
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren

regels

- van taak wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- ook wisselen als de balbezitter wordt getikt
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel komen
- je mag binnen je gebied bewegen


thema 2 estafette

ca. 10 minuten

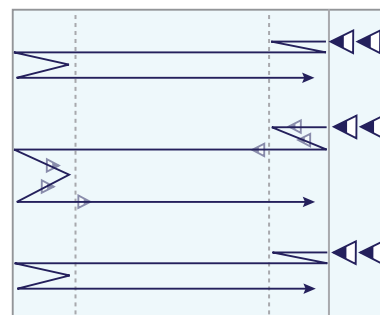
organisatie

- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

loopweg

 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant draai
 vooruit ca. 2 meter - achteruit ca. 2 meter - naar de overkant

thema 3 mikken en treffen uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met bal
- * pilonnen / hesjes als doel
- * de afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

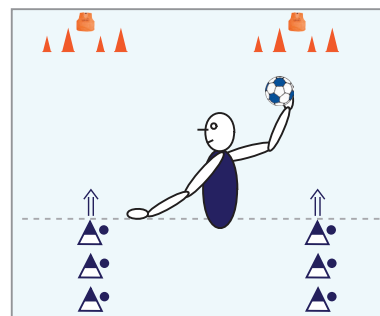
opdracht

gooi uit stand met een strekwerp en raak een pilon of hesje

aandachtspunten
regels

- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd
- je schotarm doorzwaaien naar je knie


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:
bal heroveren