

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht lopers

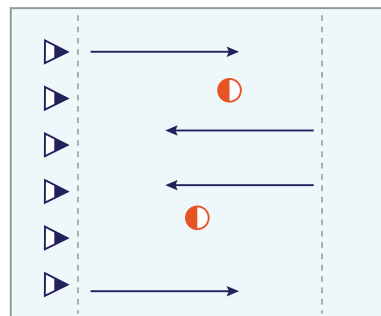
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

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

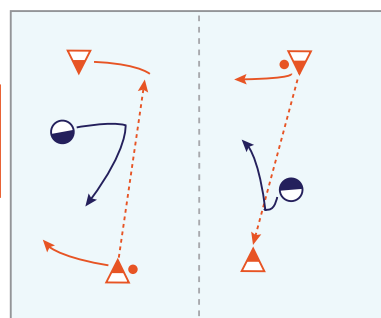
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren of de balbezitter tikken

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

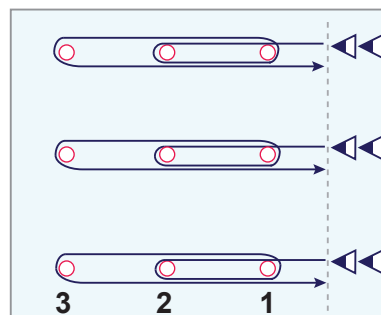
- * 2- of 3-tallen
- * loopweg: in de breedte van het veld
- * afstand zelf aangeven
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk om de paaltjes rennen

loopweg

1. van start naar paaltje 2
2. om paaltje 2 heen en terug naar paaltje 1
3. om paaltje 1 heen en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start


thema 3 mikken en treffen uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

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

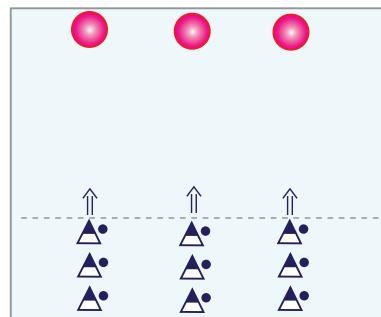
opdracht

gooi uit stand en raak de Swissbal

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
- * (mini)doeltjes, lijnen of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren