

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 1 balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. in stand de bal voor je laten vallen en weer vangen
2. als 1 en voor het vangen in je handen klappen
3. in stand de bal om je voeten heen rollen
4. in spreidstand de bal in een "achtje" om je voeten heen en tussendoor rollen
5. in stand de bal om je lichaam heen draaien
6. als 5 met je ogen dicht

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 uit stand

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. 4 meter

opdracht

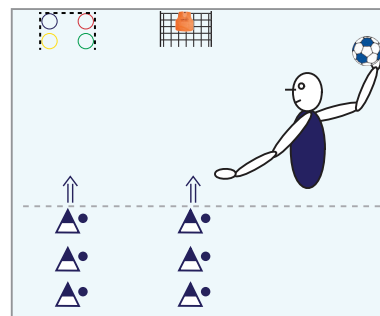
gooi de bal zo hard mogelijk tegen een hesje of door een hoepel

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

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

opdrachtspelen volgens de regels met als accent:
kennismaking met het spel