

tikspel met verlos

ca. 10 minuten

organisatie

- * tikbeurt van ca. 30 sec
- * 1 tikker per 5 spelers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan door een high-five

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers binnen 30 sec

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

thema 1 vangen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

1. in stand met 2 handen de bal opgooien en weer vangen
2. als 1 en voor het vangen in je handen klappen
3. als 1 en voor het vangen met 2 handen de grond aantikken
4. in stand met 2 handen de bal opgooien, gaan zitten en de bal weer vangen
5. in stand met 2 handen de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
6. in stand met 2 handen de bal opgooien, een hele draai maken en na de stuit de bal vangen

thema 2 estafette / slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

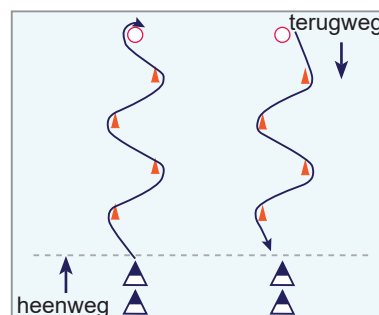
- * 3-tallen
- * loopweg: van doellijn tot middenlijn en terug
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

2 series na elkaar


thema 3 strekwrp uit stand

ca. 10 minuten

organisatie

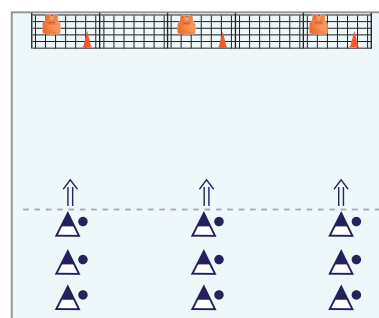
- * 3-tallen
- * iedere speler 1 bal

arrangement

- * hang hesjes in het hek en zet pilonnen op de grond
- * de afstand tot het doel bedraagt ca. 5 meter

opdracht

gooi de bal zo hard mogelijk tegen een hesje of tegen een pilon


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

opdracht

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