

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht lopers

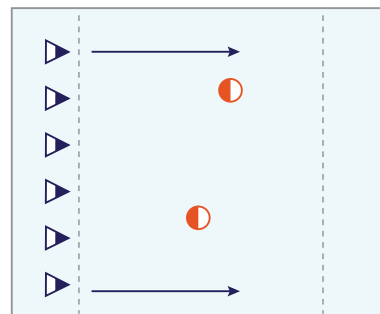
naar de overkant lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 vangen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

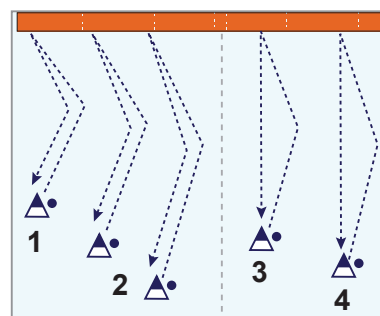
- * individueel
- * iedereen een bal
- * gebruik een muur of hek

opdracht

speel de bal tegen de muur en vang de terugkomende bal

varianties

1. gooi de bal met een stuit tegen de muur en vang na de stuit
2. als 1, ga steeds verder van de muur staan
3. gooi de bal met een stuit tegen de muur en vang direct
4. als 3, ga steeds verder van de muur staan


thema 2 tippen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * opdrachten centraal voor de hele groep

opdracht op de plaats

1. tippen op de plaats met 1 hand
2. afwisselend hoog en laag tippen met 1 hand
3. tippen in knieënzit met 1 hand
4. afwisselend met linker en rechter hand tippen
5. zelf blijven staan en de bal om je heen tippen

aandachtspunten

- oefen het tippen met links en met rechts
- geef steeds zelf het goede voorbeeld

thema 3 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen
- * iedere speler 1 bal

arrangement

- * pilonnen van verschillende afmetingen
- * een hesje in het hek
- * de afstand tot het doel bedraagt ten minste 4 meter

opdracht

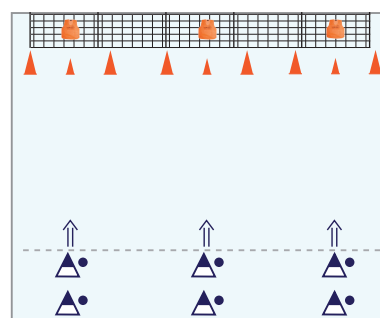
gooi de bal zo hard mogelijk tegen een pilon of hesje

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

- een rechtshandige speler heeft de linker voet voor
- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd
- als je raak hebt gegooid, mag je de volgende keer een stapje achteruit


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:
 aanspelbaar zijn