

spel / nummerloop

ca. 10 minuten

organisatie

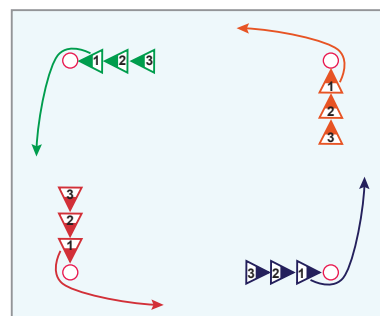
- * 3 of meer spelers bij een paaltje of pilon
- * iedere speler heeft een eigen nummer > 1, 2, 3 enz.

opdracht

wanneer jouw nummer wordt genoemd dan loop je zo snel mogelijk buiten de paaltjes of pilonnen om en gaat weer op je eigen plaats staan

regels

- je staat in de volgorde 1, 2, 3 enz.
- als jouw nummer niet wordt genoemd, dan blijf je staan


thema 1 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 afwisselend 4 x met links en 4 x met rechts
2. tippen op de plaats afwisselend 2 x met links en 2 x met rechts
3. tippen op de plaats afwisselend 1 x met links en 1 x met rechts
4. als 3 met de ogen dicht

aandachtspunt

- geef steeds zelf het goede voorbeeld

thema 2 vangen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

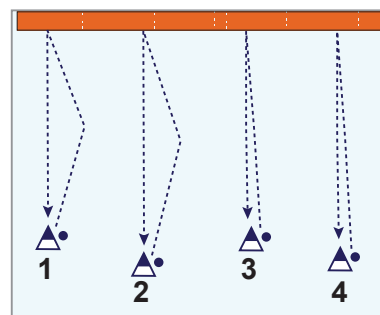
- * individueel
- * iedereen een bal
- * gebruik een muur of hek

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


thema 3 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

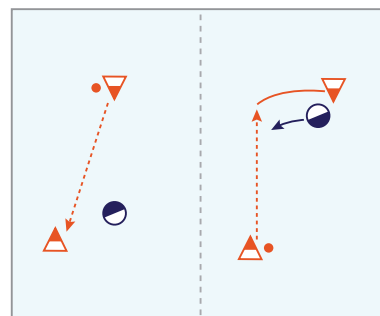
samenspelen

opdracht verdediger

de bal aanraken of veroveren

regels

- wisselen als de bal is aangeraakt of onderschept
- je mag binnen je gebied bewegen


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:
 als aanvaller altijd de bal zien