

loopvormen met opdracht

ca. 10 minuten

organisatie

- * hele groep in afgebakende ruimte

regels

- looppas vrij door de zaal betekent willekeurig lopen en niet in rondjes
- kijk goed uit, zorg dat je nooit tegen een ander aan loopt

opdracht

in looppas vrij rondlopen en op iedere opdracht zo snel mogelijk reageren

mogelijke opdrachten

- omdraaien en de andere kant op lopen
- met 2 handen de grond aantikken
- 3 tellen met je ogen dicht stil staan
- met een 2-benige afzet opspringen
- 3 x een spreid-sluitsprong maken
- gaan liggen en weer gaan staan
- 3 x links en 3 x rechts hinken

thema 1 tippen individueel in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * afgebakend gebied

aandachtspunt

- geef steeds zelf het goede voorbeeld

regels

- gaan betekent wandelen
- sneller dan wandelen is ook toegestaan
- beweeg vrij over het veld zonder botsen

vrij over het veld gaan met de opdrachten

1. met links tippen
2. met rechts tippen
3. afwisselend met rechts en met links tippen
4. op teken een kwart draai naar rechts maken en verder tippen
5. als 4, op teken een kwart draai naar links maken en verder tippen

thema 2 estafette
organisatie

- * 3-tallen
- * loopweg van ca. 10 meter
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

 2 series na elkaar
 andere loopvorm: achteruit lopen heen - vooruit lopen terug
 andere loopvorm: zijwaarts lopen heen - vooruit lopen terug

thema 3 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

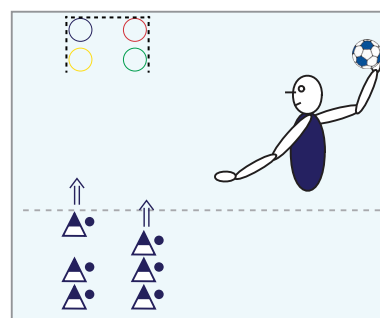
- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * hang hoepels in een minidoeltje
- * afstand tot het doel bedraagt ca. 4 meter

opdracht

gooi in stand de bal door een hoepel

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


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

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