

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 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers
 samenspelen

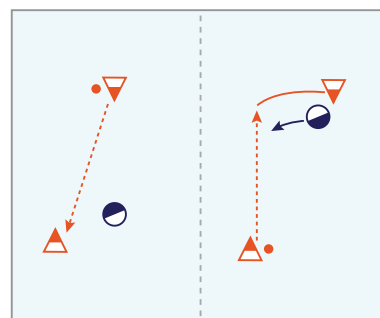
opdracht verdediger
 de bal aanraken of veroveren

regels

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

aanwijzing

- bij de balbezitter kan je niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


thema 2 overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * lopers bepalen zelf het startmoment
- * voldoende tikkers
- * een tikbeurt van ca. 30 seconden

opdracht lopers

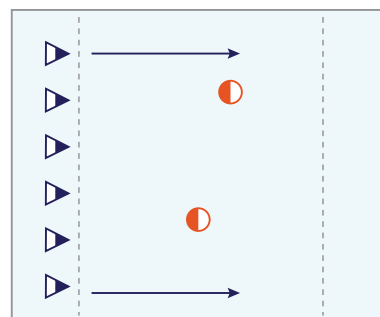
naar de overkant lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de lopers mogen zelf weten waar ze het veld in lopen


thema 3 sidestep

ca. 10 minuten

organisatie

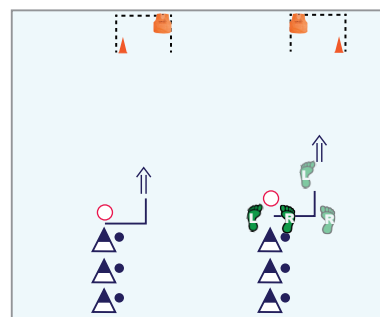
- * 3-tallen
- * paaltje als verdediger
- * doeltje met hesje en pilon
- * afstand tot het doel draagt ongeveer 5 meter

opdracht

vanuit kleine spreidstand passeren naar schotarmkant en afronden met strekwoorp uit stand

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken en dan een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk


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:
bal veroveren