

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

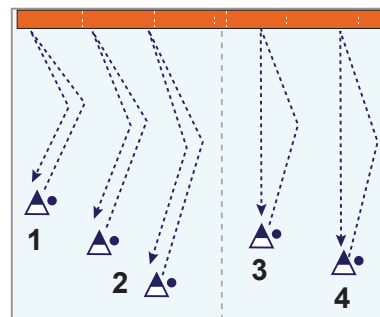
- * iedereen 1 bal
- * voldoende ruimte om je heen
- * gebruik een muur of hek

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. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur en vang na de stuit
3. gooi de bal met een stuit tegen de muur en vang direct
4. gooi de bal rechtstreeks tegen de muur en vang direct


thema 2 estafette / slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

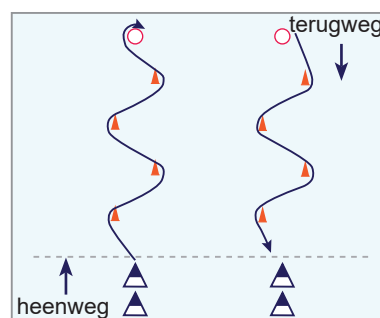
- * 3-tallen
- * loopweg: van doellijn tot middenlijn en terug
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

2 series na elkaar


thema 3 strekwrp na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

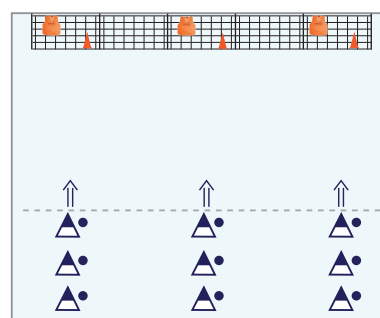
- * 4-tallen met 2 ballen
- * aanloop van ca. 4 meter

arrangement

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

opdracht

tippend aanlopen en de bal zo hard mogelijk tegen een hesje of pilon aan gooien


regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- na een score word je keeper

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is / na de aanloop mag je heel even stil staan om goed te kunnen gooien

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