

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * 1 of 2 spelers in het veld als tikker

opdracht lopers

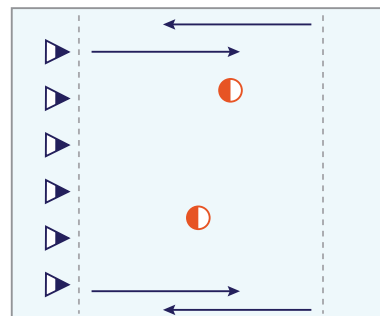
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 tippen in beweging

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel
- * iedereen een bal

opdracht

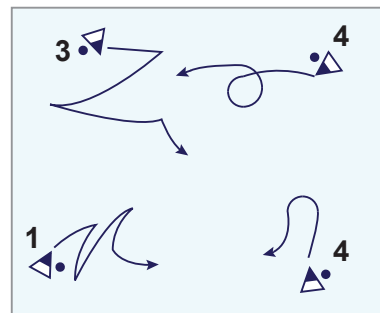
individueel tippen in looppas met opdrachten

regels

- geen botsingen

opdrachten

1. vooruit en achteruit lopen
2. met links en met rechts tippen
3. zijwaarts naar links of rechts lopen
4. in de loop een halve of hele draai maken


thema 2 shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * afstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes, pilonen als doel

opdracht

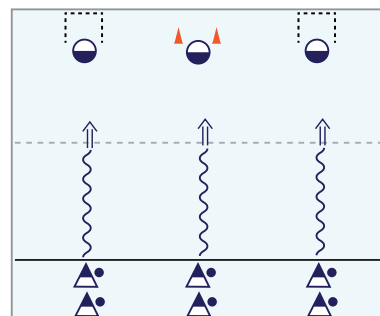
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een schot

regels

- na het schot word je keeper
- je begint zodra de keeper klaar staat

aandachtspunten

- afronden met een strekwerp
- afronden met een sprongschot
- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt


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

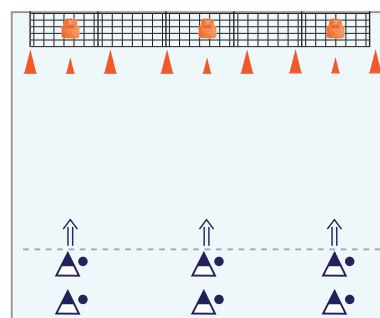
gooi de bal zo hard mogelijk tegen een pilon of hesje

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