

spel / nummerloop

ca. 10 minuten

organisatie

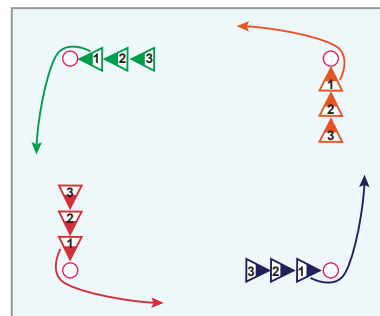
- * 3 of meer spelers bij een paaltje of pilon
- * iedere speler heeft een eigen nummer > 1, 2, 3 enz.

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 links- en rechtshandig tippen

ca. 10 minuten

in beweging
organisatie

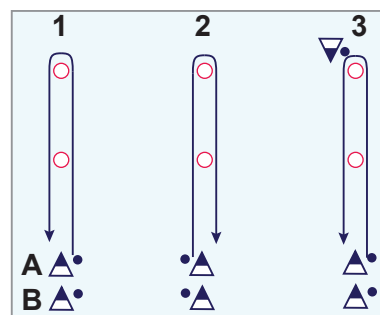
- * afgebakende loopweg
- * 2-tallen, iedereen een bal

opdracht

1. heen en terug tippen met rechts
2. heen en terug tippen met links
3. heen tippen met rechts en terug tippen met links

regels

- B vertrekt als A bij het tweede paaltje is


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

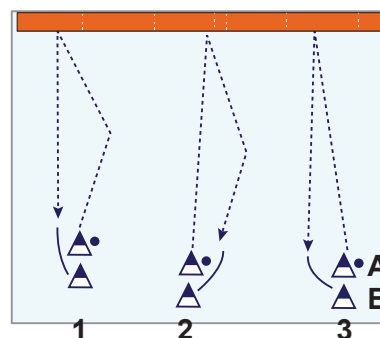
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. A gooit de bal met een stuit tegen de muur, B vangt direct
2. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur, B vangt na de stuit
3. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur B vangt direct


thema 3 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers
 samenspelen

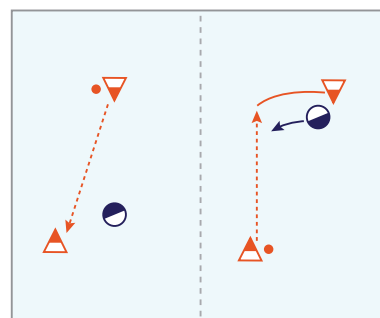
opdracht verdediger
 de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- wisselen als de bal is aangeraakt, onderschept of over de lummel heen is gegooid

aanwijzingen

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspelen
- een verdediger kan bij de balbezitter niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


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