

**overloopspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

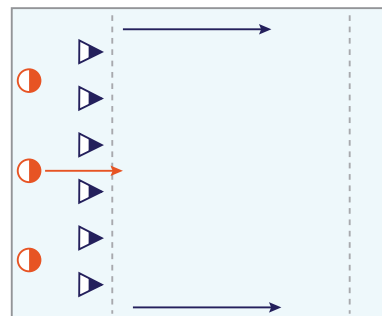
- \* 1 tikker per 5 spelers
- \* lopers staan naast elkaar
- \* tikkers staan er ca. 2 meter achter
- \* vertrekken op teken

**opdracht tikkers**

tik 1 of meer lopers

**opdracht lopers**

ren naar de overkant zonder getikt te worden


**thema 1 tippen met richtingveranderingen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* individueel
- \* iedereen een bal

**opdracht**

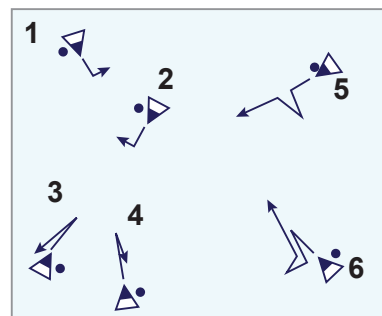
individueel tippen in looppas met opdrachten

**regels**

- geen botsingen

**opdrachten op teken**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. kwart draai naar links  | 5. 2 passen naar links, dan 2 passen naar rechts en rechtdoor verder |
| 2. kwart draai naar rechts | 6. achteruit, naar links, naar rechts en weer vooruit                |
| 3. halve draai naar links  |  |
| 4. halve draai naar rechts |  |


**thema 2 estafette**

ca. 10 minuten

**organisatie**

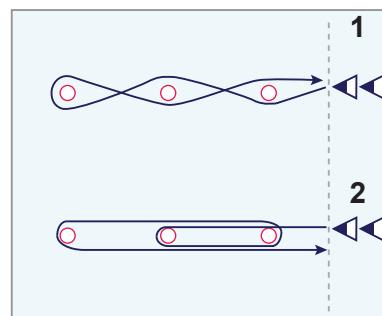
- \* 2-tallen
- \* vaste loopweg

**opdracht 1**

zo snel mogelijk slalom heen en terug

**opdracht 1**

van start naar paaltje 2, terug naar paaltje 1, dan door naar paaltje 3 en rechtstreeks terug naar start


**thema 3 mikken en treffen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

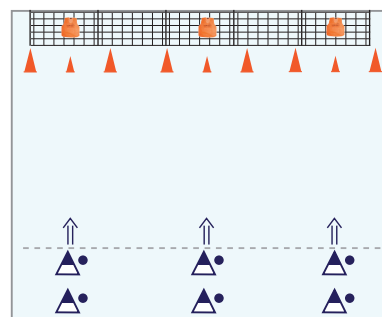
- \* 2-tallen
- \* iedere speler 1 bal

**arrangement**

- \* pilonnen van verschillende afmetingen
- \* een hesje in het hek
- \* de afstand tot het doel bedraagt ten minste 4 meter

**opdracht**

na een aanloop de bal tegen een hesje of pilon gooien


**regels**

- loopfout is toegestaan
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- je mag heel even stil staan voordat je gooit

**aandachtspunten**

- **geen opmerking over 3 passen** - hoofdzaak is mikken en treffen na een aanloop
- bij het gooien heeft een rechtshandige speler de linker voet voor
- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd

**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**