

**voetje van de vloer**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* groep en vaste tikkers
- \* tikkers met hesje
- \* speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

**opdracht**

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

**variaties**

- je mag maximaal 3x gaan zitten of iggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of iggen

**regel**

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

**thema 3 lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdediger**

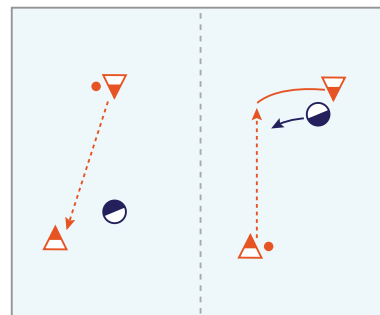
de bal aanraken of veroveren

**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


**thema 3 overloopspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

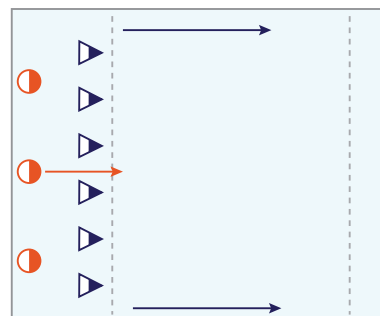
- \* 1 tikker per 5 spelers
- \* lopers staan naast elkaar
- \* tikkers staan er ca. 2 meter achter
- \* vertrekken op teken

**opdracht tikkers**

tik 1 of meer lopers

**opdracht lopers**

ren naar de overkant zonder getikt te worden


**thema 3 sidestep na 2-voetenlanding**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* paaltje als verdediger
- \* hesjes en pilonnen als doel

**opdracht**

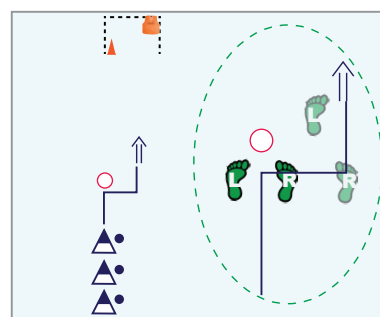
na een 2-voetenlanding passeren naar schotarmkant

**regels**

- in de aanloop naar de 2-voetenlanding mag je een loopfout maken
- de 2-voetenlanding met de voeten op schouderbreedte

**aanwijzingen**

- na de 2-voetenlanding een grote pas recht opzij maken
- daarna een pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk
- afstand tot het doel bedraagt ongeveer 5 meter


**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**