

Pak het lint

ca. 10 minuten

organisatie

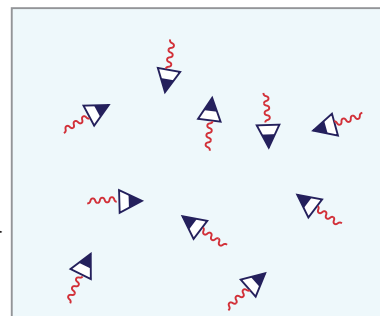
- * afgebakend gebied
- * iedereen heeft een lint achter in de broek
- * laat iedereen zelf tellen
- * vraag na afloop naar het resultaat

opdracht

verover het lint van een ander

regels

- heb je een lint veroverd, dan laat je dat vallen en gaat verder
- degene van wie het lint gepakt is, raapt dit op en doet weer mee


thema 1 mikken en treffen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen, iedereen 1 bal
- * banken met pilonnen van verschillende afmetingen
- * de afstand tot het doel bedraagt ten minste 4 meter

arrangement

- * banken met pilonnen van verschillende afmetingen
- * de afstand tot het doel bedraagt ten minste 4 meter

opdracht

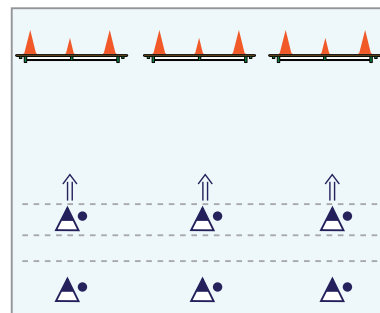
gooi de bal zo hard mogelijk tegen een pilon

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


thema 2 tipvormen stilstand

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * opdrachten centraal voor de hele groep

opdrachten

1. tippen in stand
2. tippen in knieënzit
3. tippend de bal op 1 plek houden en er zelf omheen lopen
4. zelf blijven staan en de bal om je heen tippen
5. tippen en gaan zitten en staan zonder de bal vast te pakken

regel

- tippen met links en rechts

thema 3 strekwrp na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * kast, hoepels in het doel of valmatje
- * afstand tot het doel is ca. 5 meter

opdracht

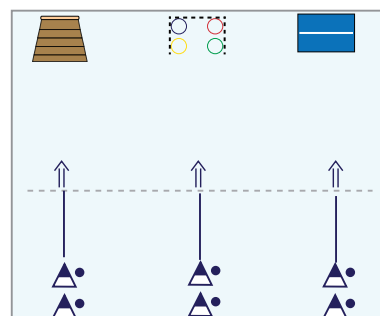
gooi de bal na een aanloop tegen de kast, door een hoepel of tegen een matje

regels

- loopfout is toegestaan
- 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

- corrigeer de uitgangshouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm


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:
initiatief met bal