

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

varianties

- 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 1 valschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * een lijn op de muur

opdracht

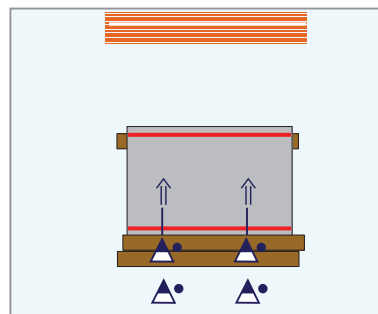
met het gezicht naar het doel een valschot maken

regels

- * een dikke mat schuin tegen een bank op
- * twee banken er voor als afzetvlak
- * de afstand tot het doel bedraagt ca. 4 meter
- * 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

methodiek voor het valschot

1. zonder bal vanuit knieënzit voorover vallen en op 2 handen opvangen
2. als 1, tijdens het voorover vallen een schotbeweging maken
3. met bal vanuit knieënzit voorover vallen; tijdens het vallen de bal gooien en jezelf met 2 handen opvangen
4. als 3, vanuit hurkzit
5. als 3, vanuit stand met 2 voeten naast elkaar


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht aanvallers

samenspelen

opdracht verdediger

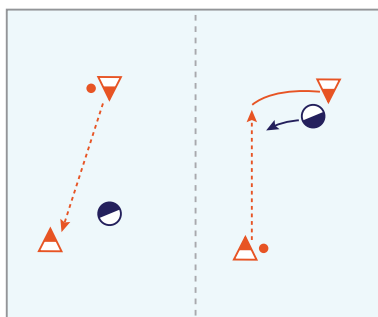
de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- speeltijd ca. 30 seconden

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 snelle tegenaanval

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * matje of pilonnen als doel

opdracht aanvaller

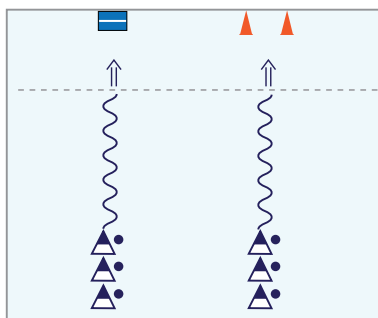
recht richting doel dribbelen en afronden met een schot

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je loopt zo snel dat je nog goed kan dribbelen

aandachtspunten

- dribbel de bal tot heuphoogte voor je uit
- voordat je schiet, mag je even stil staan
- je mag van dichtbij op het doel schieten


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:
in de aanval altijd de bal zien