

tikspel met matten

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * matten
- * tikkers met een hesje
- * speeltijd per ronde ca. 30 seconden

opdracht lopers

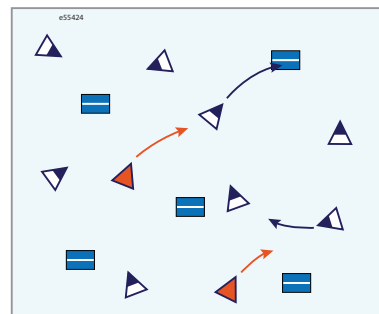
van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

binnen de tijd zo veel mogelijk lopers tikken

regels

- maximaal 2 lopers tegelijk op een mat
- maximaal 5 seconden op een mat blijven staan
- tikkers tellen zelf


thema 1 balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen
2. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
3. op 1 been staand de bal met 2 handen opgooien en weer vangen
4. de bal in een 8-vorm om je voeten heen rollen
5. in stand de bal om je lichaam heen draaien > linksom en rechtsom
6. als 5 met je ogen dicht
7. met bijna gestrekte armen de bal laten vallen en vangen voordat de bal de grond raakt

thema 2 estafette / slalomloop

ca. 10 minuten

organisatie

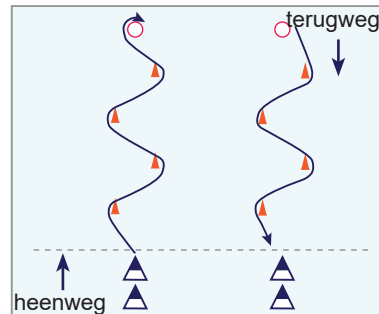
- * 2-tallen
- * loopweg: slalom om de pilonnen
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

2 series na elkaar


thema 3 shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * schotafstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes of pilonnen als doel
- * keeper

opdracht

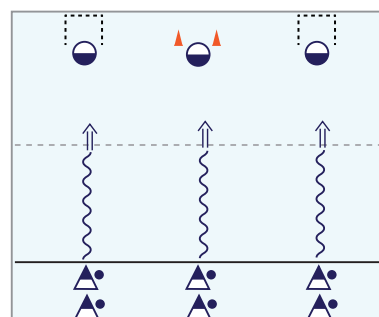
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een strekworp

regels

- na het schot word je keeper
- je begint zodra de keeper klaar staat

aandachtspunten

- afronden met een strekworp
- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt
- voordat je gooit mag je even stil staan


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