

**Iemand is 'm, niemand is 'm**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4 tot 6 ballen
- \* gebruik foamballen

**regels**

- je mag niet lopen met de bal
- iedereen die een bal heeft mag gooien
- iedere keer raak gooien geeft 1 punt
- ook balbezitters kunnen worden geraakt

**opdracht**

behaal zo veel mogelijk punten door anderen af te gooien

**thema 1    valschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht**

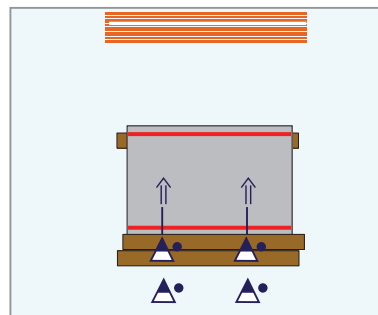
met het gezicht naar het doel een valschot maken

**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

**aandachtspunten**

- eerst door je knieën zakken
- daarna met tweeënige afzet gooien
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen
- hoog gooien


**thema 2    bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* individueel, iedereen 1 bal
- \* lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

**opdracht**

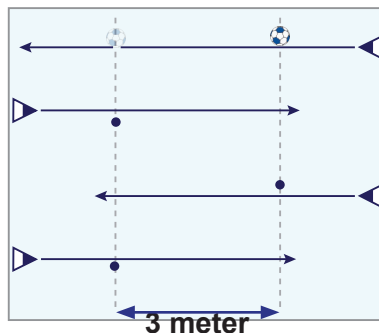
in de loop de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen

**regels**

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen

**aandachtspunten**

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- je pakt de bal op met 1 hand voor de bal en 1 hand achter de bal


**thema 3    tippen met richtingveranderingen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen / iedereen 1 bal

**opdracht**

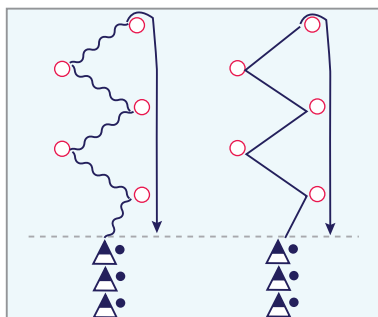
zo snel mogelijk van paalje naar paaltje tippen

**regels**

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het paaltje is

**aandachtspunten**

- tippen met links en met rechts
- scherpe wendingen bij de paaltjes


**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:  
**beweging na het afspelen**