

**overloopspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* 1 tikker op 5 lopers

**opdracht lopers**

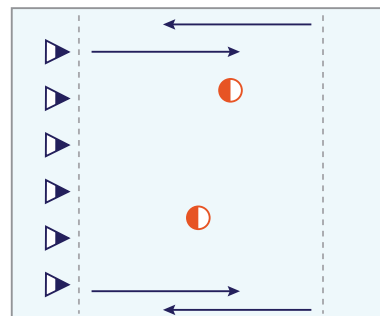
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

**regels**

- \* lopers gaan 4 x heen en weer
- \* tikkers tellen het aantal getikte lopers

**opdracht tikkers**

zo veel mogelijk lopers tikken


**thema 1 mikken en treffen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen, iedereen 1 bal
- \* 4 spelers bij 1 bank

**arrangement**

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

**regels**

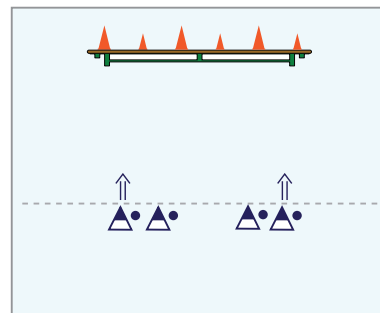
- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- welk 2-tal gooit alle pilonnen van de bank?

**opdracht**

gooi met een strekwoorp een pilon van de bank

**aandachtspunten**

- een rechtshandige speler heeft de linker voet voor
- de uitgangshouding is met gebogen arm en de elleboog op schouderhoogte schuin achter het hoofd


**thema 2 lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen met 1 bal
- \* speeltijd ca. 30 seconden

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdediger**

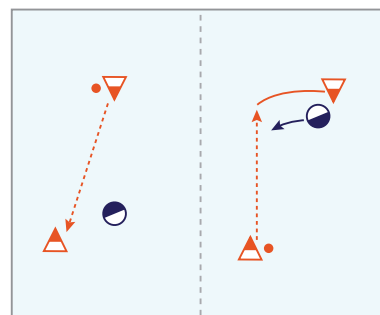
de bal aanraken of veroveren

**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 schot met verkeerde been voor**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* hoepels in een doel
- \* afstand ca. 4 meter

**opdracht**

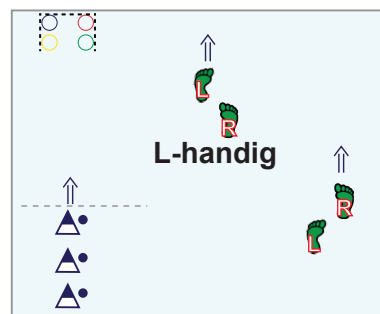
vanuit stand met het verkeerde been voor door een hoepel gooien

**regels**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is
- door een hoepel gooien = 1 punt

**aandachtspunten**

- leen rechtshandige speler heeft de rechter voet voor
- let op de armhouding bij het schot


**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