

nummerloop

ca. 10 minuten

organisatie

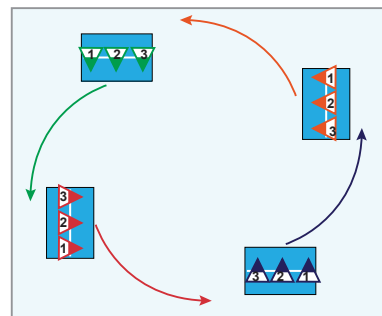
- * 3 spelers per mat
- * iedere speler op de mat heeft een eigen nummer > 1, 2 of 3

opdracht

wanneer jouw nummer wordt genoemd, sta je op, loopt zo snel mogelijk buiten de matten om en gaat weer op je eigen plaats zitten

regels

- je zit op de mat
- je loopt buiten de matten om
- je gaat weer op je eigen plaats zitten


thema 1 valschot

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * matjes
- * paaltjes of pilonnen

opdracht

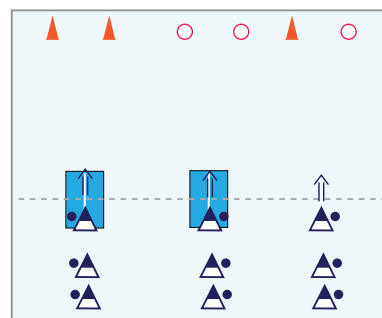
met een valschot een paaltje of pilon raken

regels

- valschot op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- benen buigen en 2-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

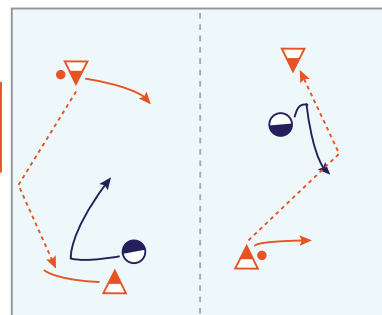
samenspelen

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 gegoid
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 snelle tegenaanval / schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal

opdracht

dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

regels

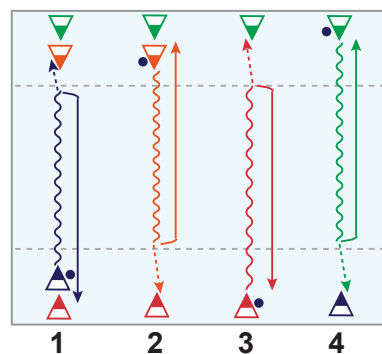
- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

aandachtspunten

- doorlopen tot de lijn en dan afspelen
- pas na balontvangst starten

verloop

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


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:
aanspelbaar zijn