

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

variaties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

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
tippen individueel

ca. 10 minuten

organisatie

- * gehele groep
- * iedereen 1 bal
- * opdrachten centraal voor de hele groep

opdracht op de plaats

1. tippen op de plaats met 1 hand
2. afwisselend hoog en laag tippen met 1 hand
3. tippen in knieënzit met 1 hand
4. afwisselend met linker en rechter hand tippen
5. zelf blijven staan en de bal om je heen tippen

aandachtspunten

- oefen het tippen met links en met rechts
- geef steeds zelf het goede voorbeeld

thema 2
samenspel 2 partijen

ca. 10 minuten

accent: beweging na het afspelen
organisatie

- * een afgebakende ruimte
- * 2 x 3-tal met 1 bal

opdracht aanvallers

samenspelen en na het afspelen wegstarten

opdracht verdedigers

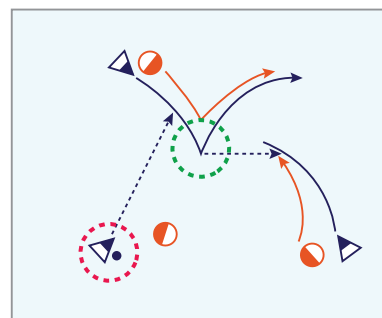
altijd de bal zien en in balbezit komen

regel

- geen dribbel of stuit
- binnen 5 seconden de bal spelen

accenten

- start na het afspelen zo weg, dat je weer kan worden aangespeeld
- maak je vrij van je verdediger


thema 3
strekworp na aanloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * kast, hoepels in het doel of valmatje
- * afstand tot het doel is ca. 5 meter

opdracht

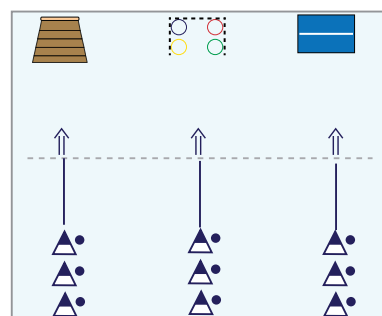
gooi de bal na een aanloop tegen de kast, door een hoepel of tegen een matje

regels

- loopfout is toegestaan
- 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

- corrigeer de uitgangshouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm


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:
bal veroveren