

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

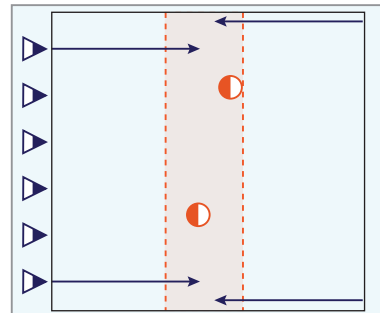
- * een afgebakend gebied
- * tikkers binnen het tikkersvak blijven
- * 2 of 3 spelers in het vak als tikker

opdracht lopers

naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken


thema 1 balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdrachten

1. met 2 handen de bal een klein stukje opgooien en weer vangen
2. als 1 met je ogen dicht
3. met 2 handen de bal voor je stuiten en weer pakken
4. hetzelfde met je ogen dicht

5. de bal in een achtvorm om je voeten heen rollen linksom en rechtsom
6. in spreadzit de bal recht voor je tippen
7. in zit met gebogen benen de bal onder je benen door geven en bovenlangs weer terugbrengen naar rechts en naar links

thema 2 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

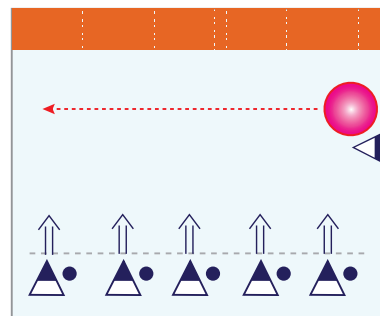
raak de rollende Swissbal

arrangement

- * laat de Swissbal voor een muur langs rollen
- * de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- * de groep mikt op de rollende Swissbal
- * je mag je eigen bal ophalen

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 3 sprongschot

ca. 10 minuten

met afzet van verhoogd vlak
organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * bank of step voor de afzet
- * paaltjes/pilonnen als doel

opdracht

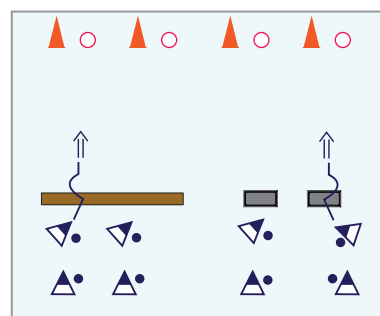
met 1-benige afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

regels

- uit stand beginnen
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten afzet

- de laatste pas schuin naar voren op de bank is de afzetpas
- plaats de voet in de richting van het doel
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, paaltjes of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn