

loopspel / hoekenloop

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * maximaal 4 spelers per groep
- * paaltjes

opdracht

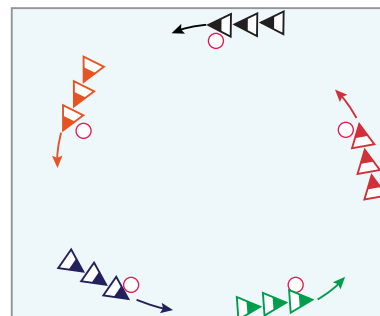
1. bij de afroep "1" gaat iedere groep zo snel mogelijk rechtsover 1 paaltje verder
2. 2 paaltjes verder bij de afroep "2"
3. bij de afroep "1 terug" loopt iedere groep linksom

regel

- de groep die als eerste het volgende paaltje bereikt krijgt een punt

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

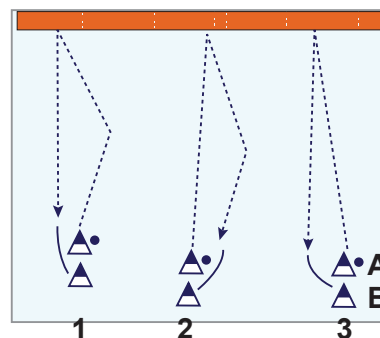
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. A gooit de bal met een stuit tegen de muur, B vangt direct
2. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur, B vangt na de stuit
3. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur B vangt direct


thema 2 tippen met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen / iedereen 1 bal

opdracht

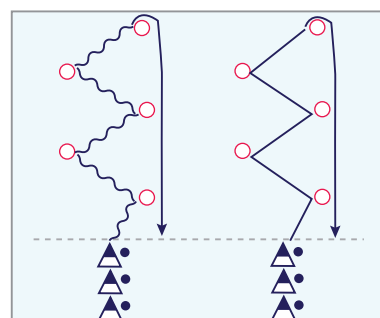
zo snel mogelijk van paaltje naar paaltje tippen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het tweede paaltje is

aandachtspunten

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


thema 3 schot met verkeerde been voor

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht

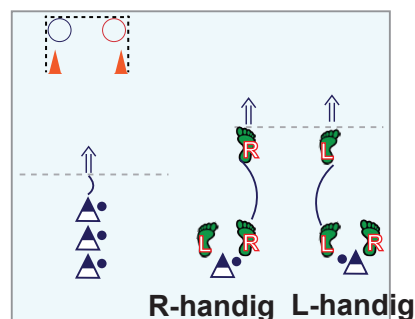
vanuit stand met het verkeerde been voor door een hoepel of tegen een pilon gooien

regels

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

aandachtspunten

- een 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, paaltjes of pilonnen gebruiken als doel

opdracht

spelen volgens de regels met als accent:
aanspelbaar zijn