

**iemand is hem, niemand is hem**

ca. 10 minuten

**organisatie**

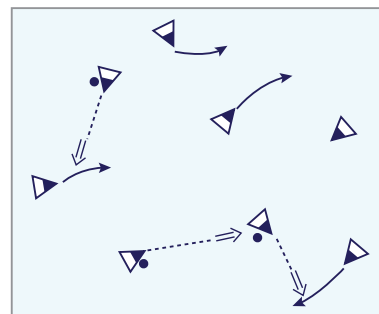
- \* groep
- \* voldoende zachte ballen

**opdracht**

gooi een ander af

**regels**

- de albezitter mag niet lopen met de bal
- de balbezitter mag iedereen afgooien en kan ook zelf worden afgegooid
- alleen lichaam, armen en benen tellen om te worden geraakt
- het hoofd is vrij
- ben je afgegooid, dan ga je aan de kant
- sta je aan de kant en komt de derde er bij, dan mag de eerste weer meedoen


**thema 1 strekwrp na aanloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* iedere speler 1 bal
- \* hoepels
- \* afstand tot het doel is ca. 4 meter

**opdracht**

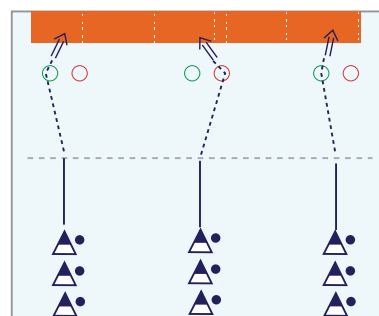
gooi de bal na een aanloop via de hoepel tegen de muur

**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


**thema 2 balvaardigheid**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2-tallen met 1 bal
- \* onderlinge afstand ca. 1 meter
- \* voldoende ruimte om je heen

**opdracht**

1. A gooit de bal met 2 handen op en B vangt de bal
2. A gooit de bal met een stuit naar B en B speelt met een stuit weer terug
3. A gooit de bal met 2 handen naar B en B rolt de bal terug naar A
4. A staat met de rug naar B en speelt de bal met een stuit tussen de benen door naar B die de bal vangt; A en B draaien zich om en B speelt de bal met een stuit tussen de benen terug naar A

**thema 3 valschot**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* dikke mat en matjes

**opdracht**

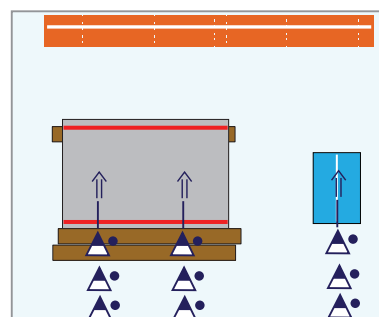
met een valschot met 2-benige afzet de muur raken boven de lijn

**regels**

- valschot op een dikke mat of matje
- 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


**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:  
**beweging nas het afspele**n