

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 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

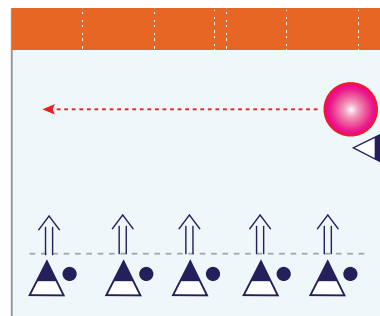
raak de rollende Swissbal

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 2 shoot-out

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * schotafstand tot het doel is ca. 5 meter
- * doeltjes of paaltjes als doel
- * keeper

opdracht

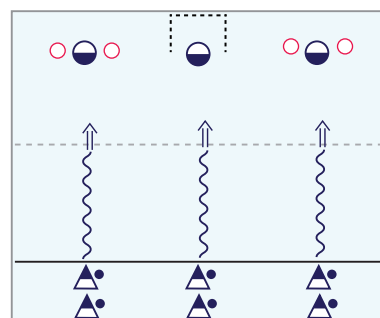
vanaf de middenlijn naar de cirkel tippen en afronden met een schot op het doel

regels

- na het schot word je keeper
- je begint zodra de keeper klaar staat

aandachtspunten

- zo snel lopen dat je de bal nog onder controle hebt
- voordat je gooit mag je even stil staan


thema 3 sidestep naar niet-schotarmkant

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen, iedereen 1 bal
- * paaltje als verdediger
- * matje of hoepels als doel

opdracht

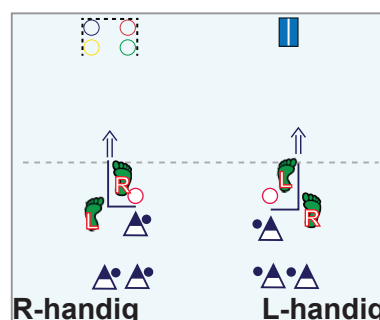
 vanuit stand passeren naar **niet-schotarmkant** en afronden met strekworp op het doel

regels

- je start als de ruimte voor je vrij is
- je haalt je eigen bal op
- de passeerbeweging binnen 3 passen uitvoeren
- afstand tot het doel bedraagt ten minste 5 meter

aandachtspunten

- vanuit stand een grote pas recht opzij maken
- daarna een snelle pas recht naar voren
- je gooit zo hard mogelijk over je **verkeerde been**


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:
initiatief met bal