

**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 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 keeperspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* doel en keeper

**opdracht**

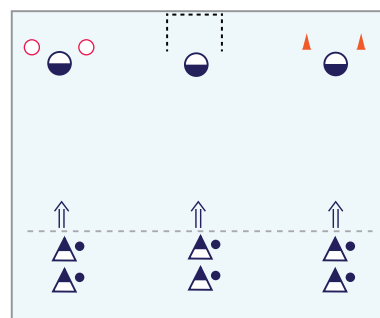
vanuit stand een doelpunt maken

**regels**

- schot vanaf ca. 5 meter
- na een doelpunt word je keeper

**aandachtspunten**

- bij een strekwerp de armhouding
- bij een valschot opvangen op 2 handen


**thema 3 mikken en treffen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

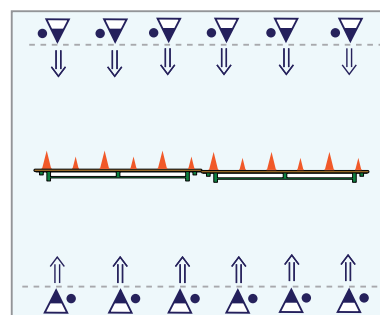
- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* afgebakend gebied
- \* bank met pilonnen van verschillende afmetingen
- \* de afstand tot de bank is ten minste 4 meter

**opdracht**

gooi met een strekwerp de pilonnen van de bank

**aandachtspunten**

- je mag een bal ophalen
- bij het ophalen opletten dat je niemand in de weg staat
- denk aan de juiste armhouding en voetplaatsing bij het gooien


**regels**

- je gooit steeds van achter de lijn

**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**