

**spel: Joris en de draak**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

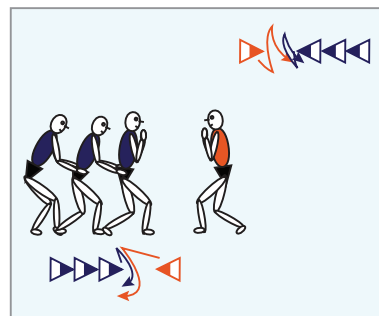
**spelverloop**

3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast  
 1 tikker staat voor het 3-tal

doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken  
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

**regels**

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


**thema 1 tippen met richtingveranderingen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* individueel
- \* iedereen een bal

**opdracht**

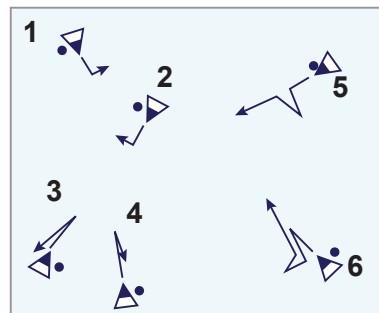
individueel tippen in looppas met opdrachten

**regels**

- geen botsingen

**opdrachten op teken**

1. kwart draai naar links
2. kwart draai naar rechts
3. halve draai naar links
4. halve draai naar rechts
5. 2 passen naar links, dan 2 passen naar rechts en rechtdoor verder
6. achteruit, naar links, naar rechts en weer vooruit


**thema 2 lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* 3-tallen met 1 bal
- \* speeltijd ca. 30 seconden

**opdracht aanvallers**  
 samenspelen

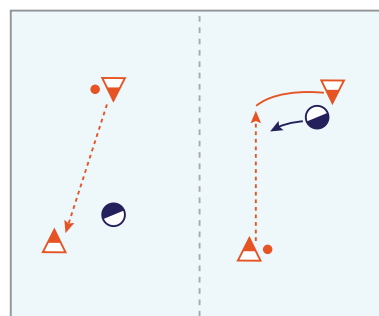
**opdracht verdediger**  
 de bal aanraken of veroveren

**regels**

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gooid
- de bal aanraken, onderscheppen of over de lummel heen gooien = punt voor de verdediger

**aanwijzingen**

- aanvallers kunnen met een stuitbal samenspelen
- een verdediger kan bij de balbezitter niets doen, dus ga bij de ander staan om de bal af te pakken of aan te raken


**thema 3 sprongschot - 2-pas aanzet**

ca. 10 minuten

**met afzet van verhoogd vlak**
**organisatie**

- \* 3-tallen met 2 ballen
- \* bank of step
- \* paaltjes/matten als doel
- \* keeper

**opdracht**

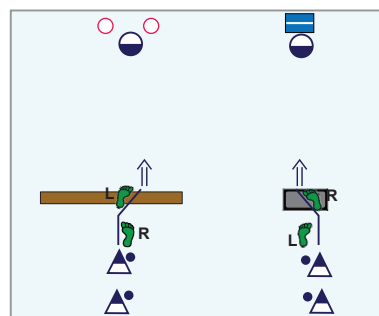
na 1 pas en een afzet van een verhoogd vlak een sprongschot maken

**aandachtspunten**

- de eerste pas is recht vooruit
- de tweede pas is schuin naar voren op de bank of step als afzetpas
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten

**regel**

- bij een doelpunt word je keeper


**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**