

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

varianties

- 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 in teams

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * basketbal of Swissbal
- * de afstand bedraagt ten minste 5 meter

opdracht

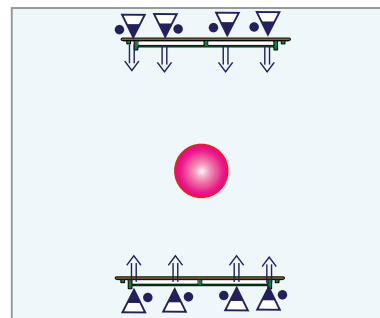
gooi met je eigen bal de basketbal/Swissbal tegen de andere bank

regels

- je gooit steeds van achter de bank
- je mag ballen ophalen

aandachtspunten

- bij het ophalen van een bal niemand in de weg staan


thema 2 instarten zonder bal

ca. 10 minuten

organisatie

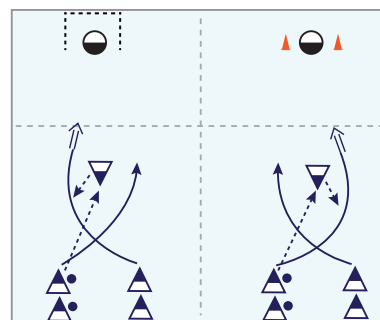
- * 5-tallen
- * doel en keeper
- * gescheiden gebieden

opdracht

op snelheid aanlopen en degene die wordt aangespeeld rondt af met een schot uit loop

aandachtspunten

- tegelijk instarten en loopwegen kruisen
- 1 van de startende spelers krijgt de bal aangespeeld
- degene die de bal niet krijgt aangespeeld wordt het nieuwe aanspeelpunt


thema 3 snelle tegenaanval / schakelen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 4-tallen met 1 bal

opdracht

dribbel van lijn tot lijn, speel de bal af en sprint mee terug met de "tegenstander"

regels

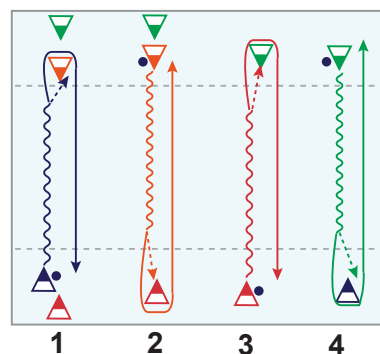
- dribbel zo snel mogelijk
- speel de bal "vriendelijk" af
- ga achter de nieuwe aanvaller langs
- sprint mee terug naar je vertrekpunt

aandachtspunten

- doorlopen tot de lijn, dan afspelen en achterlangs gaan bij de nieuwe aanvaller
- de nieuwe aanvaller pas na balontvangst starten

verloop

1. blauw dribbelt, speelt oranje aan en sprint terug
2. oranje dribbelt, speelt rood aan en sprint terug
3. rood dribbelt, speelt groen aan en sprint terug
4. groen dribbelt, speelt blauw aan en sprint terug


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * spelen met teams van gelijke sterkte
- * spelen met 2 teams op een veld of op 1 helft
- * 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren