

warming-up

ca. 10 minuten / zelf invullen

spelletjestraining**Voorbeeldspelletjes****iemand is 'm, niemand is 'm****organisatie**

- * groep
- * voldoende zachte ballen

opdracht

gooi een ander af

regels

- de balbezitter mag niet lopen met de bal, mag iedereen afgooien en kan 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, komt de derde erbij, dan mag de eerste weer meedoen

overloopspel**organisatie**

- * een afgebakend gebied
- * tikkers binnen het tikkersvak blijven
- * 2 of 3 spelers in het vak als tikker

opdracht lopers

naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

binnen het tikkersvak zo veel mogelijk lopers tikken

Pak het lint**organisatie**

- * afgebakend gebied
- * iedereen heeft een lint achter in de broek
- * laat iedereen zelf tellen
- * vraag na afloop naar het resultaat

opdracht

verover het lint van een ander

regels

- heb je een lint veroverd, dan laat je dat vallen en gaat verder
- degene van wie het lint gepakt is, raapt dit op en doet weer mee

tikspel met matten**organisatie**

- * afgebakend gebied
- * matten
- * tikkers met een hesje
- * speeltijd per ronde ca. 30 seconden

opdracht lopers

van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

binnen de tijd zo veel mogelijk lopers tikken

regels

- maximaal 2 lopers tegelijk op een mat / maximaal 5 seconden op een mat blijven staan
- tikkers tellen zelf

voetje van de vloer**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

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

varianties

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag maximaal 3 seconden blijven zitten of liggen

spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

opdrachtspelen volgens de regels met als accent:
bal heroveren