

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * een afgebakend gebied
- * lopers vertrekken op eigen initiatief
- * 1 of 2 spelers in het veld als tikker

opdracht lopers

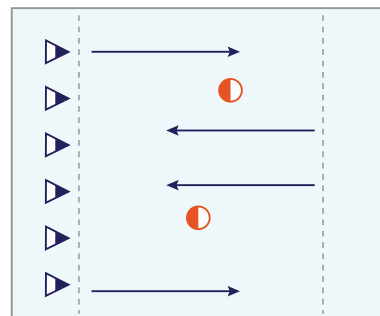
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * 2 Swissballen

opdracht

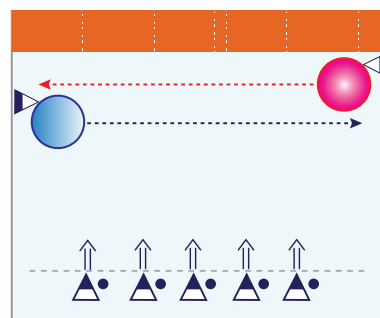
raak een van de rollende Swissballen

arrangement

- * laat de Swissballen voor een muur langs rollen
- * de groep staat achter een lijn op ca. 4 meter
- * de groep mikt op de rollende Swissballen
- * je mag je eigen bal ophalen

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel
- * steeds ca. 1 minuut arbeid

opdracht aanvallers

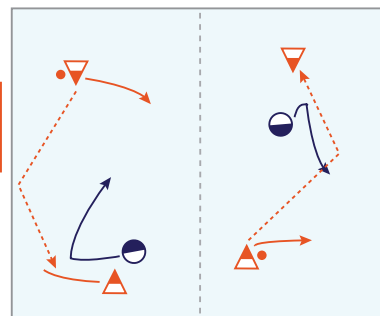
samenspelen

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 gegooid
- onderschepping = punt / balbezitter tikken = punt


thema 3 passeren - ruggelings afdraaien

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen iedereen 1 bal
- * doeltje of pilonnen als doel
- * een paaltje als verdediger
- * keeper

aandachtspunten rechtshandige speler

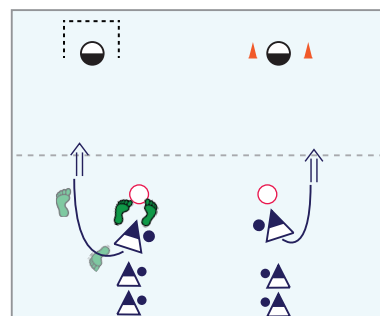
uit stand door ruggelings afdraaien het paaltje passeren en afronden met een svshot op het doel

regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- zet de eerste pas naast of iets voorbij het paaltje (de verdediger)
- breng de arm in schotpositie bij de eerste pas achteruit draaien


spelvorm

ca. 20 minuten

organisatie

- * teams van maximaal 4 spelers
- * spelen op een afgebakend veld
- * minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel
- * krijg je stilstaand de bal = bal voor de tegenpartij

opdracht

 spelen volgens de regels met als accent:
bal vangen