

ratten en raven

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 2 groepen

verloop

de ratten en raven staan tegenover elkaar in het midden van een speelveld

- wanneer er ratten geroepen wordt, moeten deze zo snel mogelijk naar de zijkant van het veld rennen en de raven hen tikken
- wanneer er raven wordt geroepen, is het andersom

thema 1 tippen

ca. 10 minuten

met richtingveranderingen
organisatie

- * 3-tallen / iedereen 1 bal

opdracht

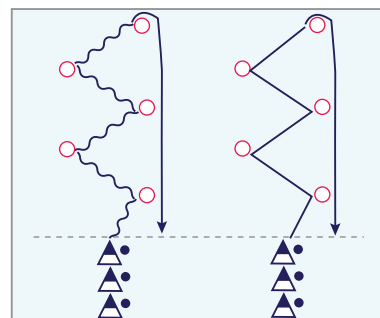
zo snel mogelijk van paalje naar paaltje tippen

regels

- nr 2 vertrekt als nr 1 bij het tweede paaltje is

aandachtspunten

- tippen met links en met rechts
- scherpe wendingen bij de paaltjes


thema 2 lummelen 2:1

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 3-tallen met 1 bal
- * herkenbare lummel

opdracht aanvallers

samenspelen

opdracht verdediger

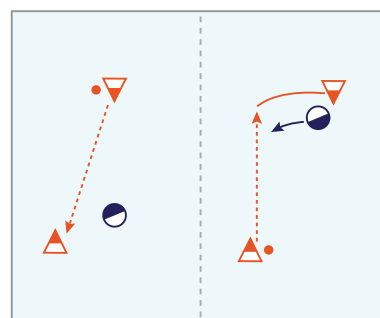
de bal aanraken of veroveren

regels

- je mag binnen je gebied bewegen
- de bal mag niet boven het hoofd van de lummel worden gegooid
- speeltijd ca. 30 seconden

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 keeperspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen + keeper
- * doel of pilonnen als doel
- * de afstand tot het doel bedraagt 5 meter

opdracht

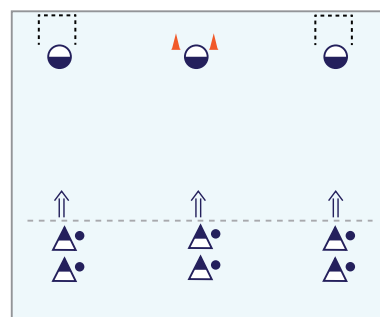
gooi uit stand en maak een doelpunt

regels

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

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- corrigeer de voetplaatsing als dat nodig is


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:
 als verdediger altijd de bal zien