

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 met richtingveranderingen

ca. 10 minuten

organisatie

- * individueel
- * iedereen een bal

opdracht

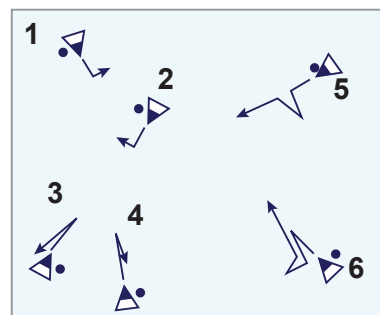
individueel tippen in looppas met opdrachten

regels

- geen botsingen

opdrachten op teken

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


thema 2 bal vangen 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

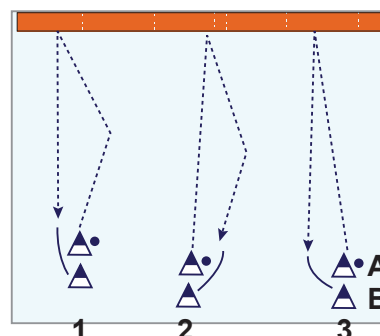
- * 2-tallen met 1 bal
- * gebruik een muur

opdracht

A speelt de bal tegen de muur en B vangt de terugkomende bal, daarna speelt B de bal tegen de muur en vangt A

mogelijkheden

1. A gooit de bal met een stuit tegen de muur, B vangt direct
2. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur, B vangt na de stuit
3. A gooit de bal rechtstreeks tegen de muur B vangt direct


thema 3 keeperspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * doel en keeper

opdracht

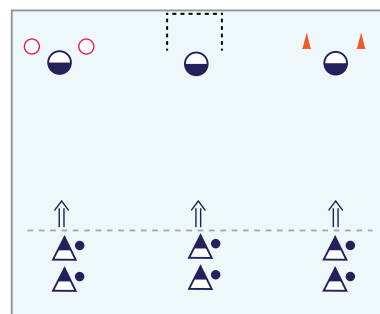
vanuit stand een doelpunt maken

regels

- schot vanaf ca. 5 meter
- na een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- bij een strekwerp de armhouding
- 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:
beweging na het afspeelen