

overloopspel

ca. 10 minuten

organisatie

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

opdracht lopers

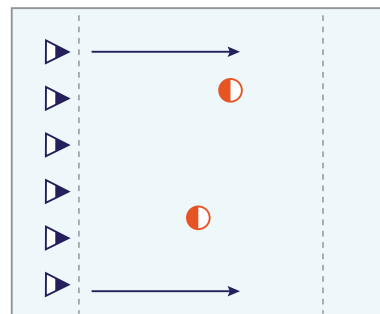
naar de overkant lopen zonder getikt te worden

opdracht tikkers

zo veel mogelijk lopers tikken

aandachtspunt

- de starthouding kan gevarieerd worden


thema 1 balvaardigheid 2-tallen

ca. 10 minuten

organisatie

- * 2-tallen met 1 bal
- * tegenover elkaar
- * onderlinge afstand ca. 1 meter
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. A tikt 3 x met de bal op de plaats en daarna tikt B met de bal 3 x op de plaats
2. A gooit de bal een stukje recht omhoog, B vangt de bal en gooit deze weer omhoog
3. A gooit de bal met 2 handen naar B en B rolt de bal terug naar A
4. A staat met de rug naar B en speelt de bal met een stuit tussen de benen door naar B die de bal vangt; A en B draaien zich om en B speelt de bal met een stuit tussen de benen terug naar A

thema 2 mikken en treffen / bewegend doel

ca. 10 minuten

organisatie

- * groep, iedereen 1 bal
- * Swissbal

opdracht

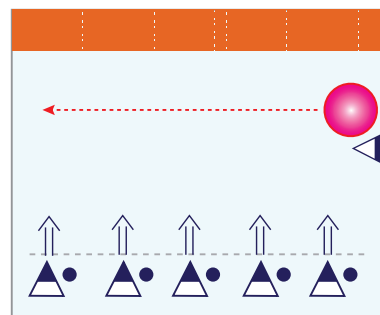
raak de rollende Swissbal

arrangement

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

regels

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de bal (bijna) recht voor je is
- raak je de bal, dan heb je een punt


thema 3 sprongschot na 2-pas aanzet

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen met 2 ballen
- * paaltjes of doeltjes
- * keeper

opdracht

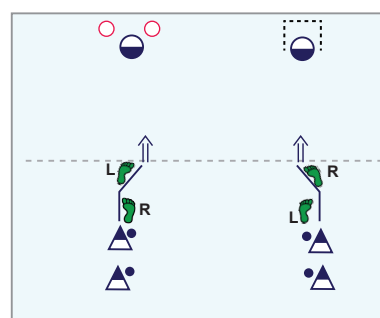
na 1 aanzetpas en een afzetpas een sprongschot maken

regel

- bij een doelpunt word je keeper

aandachtspunten

- de eerste pas is schuin naar voren
- de tweede pas als afzetpas is ook schuin naar voren
- breng gelijk met de afzet de schotarm schuin naar achter omhoog
- maak de landing op 2 voeten


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:
de bal veroveren