

tikspel

ca. 10 minuten

organisatie

- * afgebakend gebied
- * 1 tikker per 5 lopers
- * iedere tikker heeft een hesje in de hand

opdracht

tik een loper en geef het hesje over

thema 1 balvaardigheid

ca. 10 minuten

organisatie

- * iedereen 1 bal
- * voldoende ruimte om je heen

opdracht

1. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen
2. als 1 en voor het vangen in je handen klappen
3. als 1 en voor het vangen met 2 handen de grond aantikken
4. met 2 handen de bal opgooien, gaan zitten en de bal weer vangen
5. met 2 handen de bal opgooien en weer vangen met je ogen dicht
6. met 2 handen de bal opgooien, een hele draai maken en na de stuit de bal weer vangen
7. de bal in een 8-vorm om je voeten heen rollen
8. in stand de bal om je lichaam heen draaien > linksom en rechtsom

thema 2 estafette

ca. 10 minuten

organisatie

- * 3-tallen
- * loopweg: van doellijn tot middenlijn en terug
- * laat tenminste 3 x herhalen

opdracht

na elkaar zo snel mogelijk heen en terug rennen

variatie

2 series na elkaar

thema 3 strekwoorp na tippen

ca. 10 minuten

organisatie

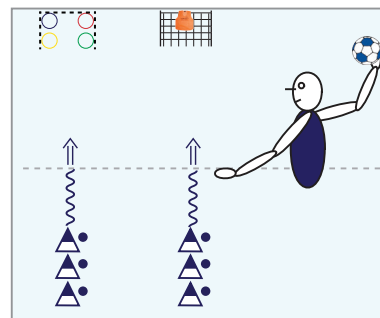
- * 3-tallen
- * iedere speler 1 bal
- * aanloop van ca. 4 meter

arrangement

- * hang hesjes in het hek of hoepels in een doeltje
- * de afstand tot het doel bedraagt ca. 5 meter

opdracht

tippend aanlopen en de bal zo hard mogelijk tegen een hesje of door een hoepel goien


regels

- na het gooien haal je zelf je bal op
- je gooit steeds met je eigen bal
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

aandachtspunten

- corrigeer de armhouding als dat nodig is
- denk aan het doorzwaaien van de arm
- na het tippen mag je heel even stilstaan om goed te kunnen gooien

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:
kennismaking met het spel