

**nummerloop**

ca. 10 minuten

**organisatie**

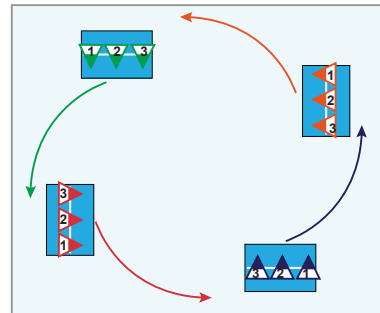
- \* 3 spelers per mat
- \* iedere speler op de mat heeft een eigen nummer > 1, 2 of 3

**opdracht**

wanneer jouw nummer wordt genoemd, sta je op, loopt zo snel mogelijk buiten de matten om en gaat weer op je eigen plaats zitten

**regels**

- je zit op de mat
- je loopt buiten de matten om
- je gaat weer op je eigen plaats zitten


**thema 1 mikken en treffen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* ieder team 1 bank met pilonnen
- \* de afstand tot de bank bedraagt ten minste 4 meter
- \* speeltijd per ronde is ca. 1 minuut

**opdracht**

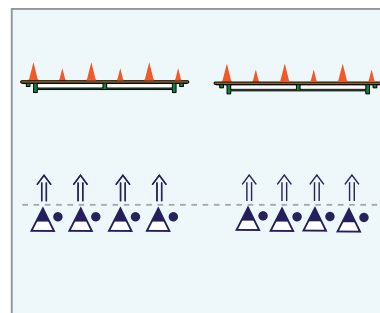
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen van de bank

**regels**

- je gooit steeds van achter de lijn
- welk team gooit de meeste pilonnen van de bank?

**aandachtspunt**

- gooi met een strekworp


**thema 2 lummelen 2:1**

ca. 10 minuten

**organisatie**

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

**opdracht aanvallers**

samenspelen

**opdracht verdediger**

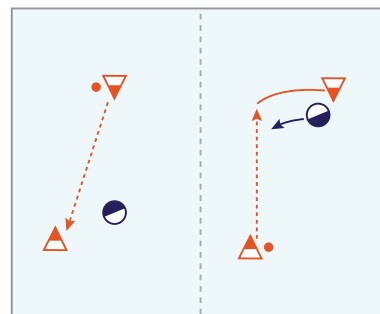
de bal aanraken of veroveren

**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 valschoot met 1-benige afzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* matjes

**opdracht**

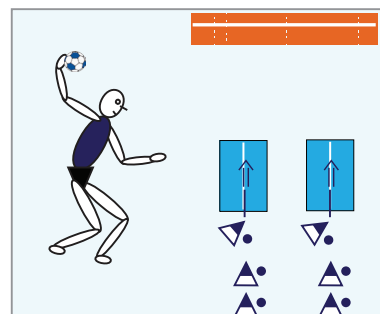
met een valschoot met 1-benige afzet de muur raken boven de lijn

**regel**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten**

- in schredestand beginnen
- benen buigen en 1-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**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:  
 in de verdediging altijd de bal zien