

**loopspel met kleuren**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep
- \* afgebakend gebied

**verloop**

- in looppas vrij door de zaal
- bij het noemen van een kleur, deze zo snel mogelijk aanraken en vasthouden
- eventueel degene die als laatste is een opdracht geven

**opdracht**

ga in looppas door de zaal en raak zo snel mogelijk de genoemde kleur aan

**thema 1 valschot met 1-benige afzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* matjes
- \* paaltjes als doel
- \* keeper

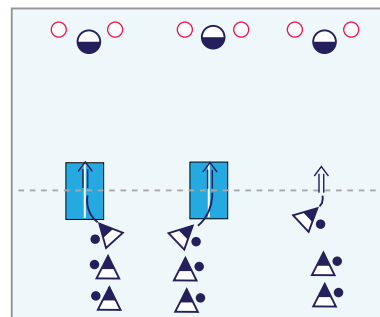
**opdracht**

met afzet van 1 been een valschot maken en een doelpunt maken

**aandachtspunten**
**regels**

- valschot op een matje of op de grond
- je gooit als de ruimte voor je vrij is

- schuin staan
- benen buigen en 1-benige afzet voorwaarts
- knieën blijven los van de mat of de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**thema 2 mikken en treffen / bewegend doel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* groep, iedereen 1 bal
- \* 2 Swissballen

**opdracht**

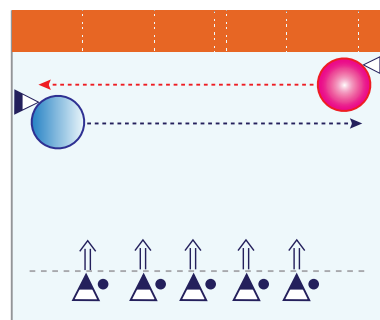
raak een van de rollende Swissball

**arrangement**

- \* laat de Swissballen voor een muur langs rollen
- \* de groep staat achter een lijn op ca. 3 meter
- \* de groep mikt op de rollende Swissballen
- \* je mag je eigen bal ophalen

**regels**

- je gooit alleen van achter de lijn
- je gooit uit stand recht naar voren
- je haalt je eigen bal op
- je mag zo vaak gooien als je wilt
- raak je de bal, dan heb je een punt


**thema 3 1-handig bal oppakken**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* individueel, iedereen 1 bal
- \* lijnen of paaltjes met 3 meter tussenruimte

**opdracht**

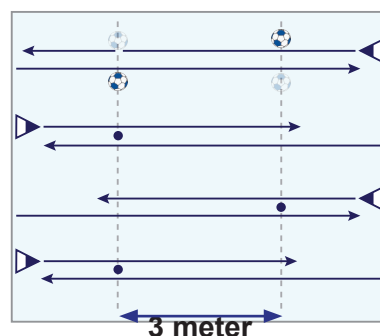
heen en terug in de loop met 1 hand de bal oppakken en zo snel mogelijk op de andere lijn leggen, dan doorlopen naar de overkant

**regels**

- je start op teken
- de bal moet worden neergelegd, dus stil liggen
- op de heenweg na het neerleggen van de bal de lijn met de voet aantikken

**aandachtspunten**

- naast de bal zijn als je de bal oppakt
- met links en met rechts oppakken


**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 aanval altijd de bal zien