

OEFENVORM 3: DRIBBELEN TIKSPEL

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



Materiaal

- Elke leerling 1 basketbal
- 5 pionnen
- 1/2 lintjes

Bewegingsopdracht

Speel dit tikspel tijdens het dribbelen van een basketbal.

Organisatie

Speel op 1/3e zaal of groter. Zet op de kopse kant 5 pionnen neer. Elke speler heeft 1 bal. Kies per ronde een of twee tikkers.

Uitvoering

De groep dribbelt door het vak. Bij het startsignaal probeert de tikker de ballen van de lopers uit het vak te tikken. Bal uit het vak? Pion omleggen en weer meedoen. Als alle pionnen om zijn, wissel van tikker. Uitbreiding: bal uit vak = bal pakken, door basket schieten en weer meedoen.

Aandachtspunten

- Dribbel:
- Begeleid de bal.
 - Lang contact met de bal.
 - Buig licht door je knieën.
 - Stuit de bal schuin voor je.
 - Gebruik andere hand om de bal te beschermen.

Differentiatie

- Makkelijker:
- meer tikkers.
 - veld groter maken.
- Moeilijker:
- meer pionnen.
 - minder tikkers.

