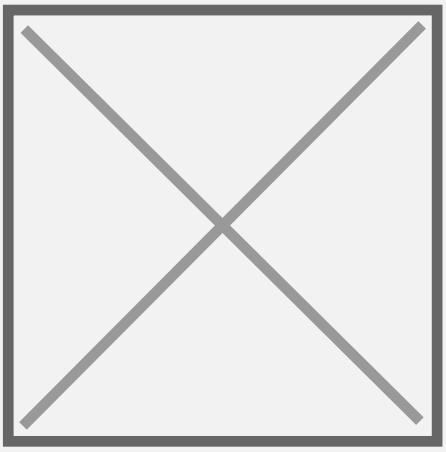
Coördinatie, Snelheid, Uithouding: Opwarming: Dribbel tikker



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie, Snelheid, Uithouding

Alle jongeren hebben een botsende bal. De jongeren dribbelen verspreid in de zaal. Er wordt één tikker aangeduid. De tikker tracht de bal af te nemen van de dribbelende jongeren. De jongeren die dribbelen trachten de tikker te ontwijken. Geef een extra opdracht mee aan een jongere die getikt wordt.

Variatie:

- Meerdere tikkers
- Hindernissen toevoegen
- De bal drijven (met de voeten, met de handen, met stok in de handen) ipv dribbelen

Aandachtspunten:

- Tijdig de tikker wisselen