

**Materiaal**

Klein

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Nee

Graad

Beginner

Fysieke basis eigenschappenCoördinatie, Snelheid,
Uithouding

Coördinatie, Snelheid, Uithouding: Opwarming: Dribbel tikker

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