

warming-up

ca. 10 minuten / zelf invullen

spelletjestraining
Voorbeeldspelletjes
tikspel met ontsnappingskans
organisatie

- * 1 tikker per 5 spelers, tikbeurt van ca. 30 sec
- * ben je getikt, dan ga je in spreidstand staan
- * bevrijden kan met een schouder tikje door een loper

opdracht tikkers

tik zo veel mogelijk lopers

opdracht lopers

voorkom dat je getikt wordt en bevrijd getikte lopers

ontsnappingskans

- voordat je getikt wordt maak je een actie die de tikker eerst moet nadoen voordat getikt kan worden
- acties kunnen zijn: hurksprong - radslag - hele draai - rol e.d.

iemand is 'm, niemand is 'm
organisatie

- * groep
- * voldoende zachte ballen

opdracht

gooi een ander af

regels

- de balbezitter mag niet lopen met de bal, mag iedereen afgooien en kan zelf worden afgegooid
- alleen lichaam, armen en benen tellen om te worden geraakt, het hoofd is vrij
- ben je afgegooid, dan ga je aan de kant, komt de derde er bij, dan mag de eerste weer meedoen

eilandjagerbal
organisatie

- * afgebakend gebied
- * 4 of 6 eilanden
- * 4 tot 6 ballen
- * een valmatje is een eiland

opdracht balbezitters

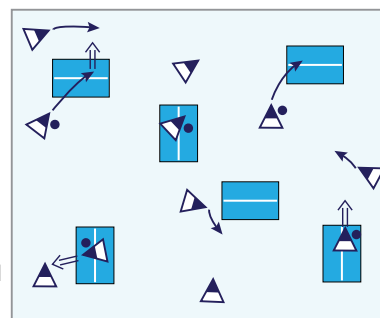
lopers afgooien

opdracht lopers

de bal ontwijken of vangen

regels

- je mag gooien als je een bal hebt en op een eiland staat
- iedereen mag de bal pakken, wie geen bal heeft mag afgegooid worden /
- het hoofd is vrij
- iedere keer raak gooien is een punt / degene die geraakt is krijgt een strafpunt en doet weer mee


samenspel 2 partijen
met hoepels als doelen
organisatie

- * 2 teams
- * hoepels als doel

opdracht

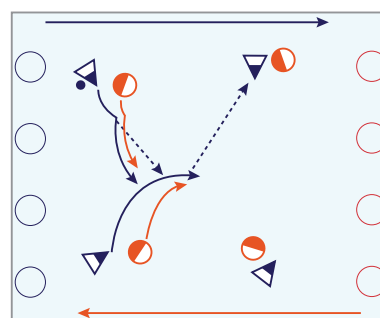
door samenspelen de bal in een hoepel van de tegenstander leggen

regels

- geen dribbel en geen stuit
- bal in een hoepel = 1 punt en bal voor de tegenpartij

aandachtspunt

- meer hoepels geeft meer ruimte


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:
aanspelbaar zijn