

**warming-up**

ca. 10 minuten / zelf invullen

**spelletjestraining**
**Voorbeeldspelletjes**
**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 erbij, dan mag de eerste weer meedoen

**overloopspel**
**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* tikkers binnen het tikkersvak blijven
- \* 2 of 3 spelers in het vak als tikker

**opdracht lopers**

naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

**opdracht tikkers**

binnen het tikkersvak zo veel mogelijk lopers tikken

**voetje van de vloer**
**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* groep en vaste tikkers
- \* tikkers met hesje
- \* speeltijd ca. 30 seconden per tikbeurt

**opdracht**

tik binnen de tijd zo veel mogelijk lopers

**variaties**

- je mag maximaal 3x gaan zitten of liggen
- je mag niet langer dan 3 seconden blijven zitten of liggen

**regel**

- wanneer je bijna getikt wordt mag je op de grond gaan zitten of gaan liggen met je voeten van de vloer en kan je niet worden getikt

**tikspel met matten**
**organisatie**

- \* afgebakend gebied
- \* matten
- \* tikkers met een hesje

**opdracht lopers**

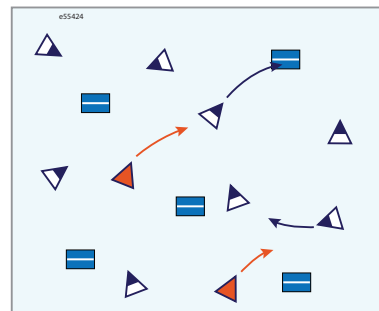
van mat naar mat lopen zonder getikt te worden

**opdracht tikkers**

binnen de tijd zo veel mogelijk lopers tikken

**regels**

- maximaal 2 lopers tegelijk op een mat / maximaal 5 seconden op een mat blijven staan


**spel: Joris en de draak**
**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

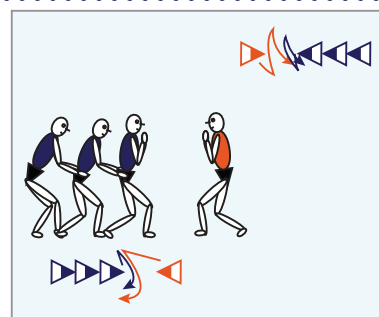
**spelverloop**

 3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast  
 1 tikker staat voor het 3-tal

 doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken  
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

**regels**

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


**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**