

warming-up

zelf invullen

spelletjestraining
Voorbeeldspelletjes,
 maar een eigen invulling is ook mogelijk

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

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

pak het lint
organisatie

- * afgebakend gebied
- * iedereen heeft een lint achter in de broek
- * laat iedereen zelf tellen
- * vraag na afloop naar het resultaat

opdracht

verover het lint van een ander

regels

- heb je een lint veroverd, dan laat je dat vallen en gaat verder
- degene van wie het lint gepakt is, raapt dit op en doet weer mee

ratten en raven
organisatie

- * afgebakend gebied
- * groep 1: ratten
- * groep 2: raven
- * ratten en raven staan tegenover elkaar in het midden van het speelveld

verloop

- wanneer er ratten geroepen wordt, moeten deze zo snel mogelijk naar de zijkant van het veld rennen en de raven zijn dan de tikkers
- wanneer er raven wordt geroepen, is het andersom

mikken en treffen in teams
organisatie

- * 2 teams, iedereen 1 bal
- * pilonnen op de grond
- * de afstand tot de pilonnen bedraagt ten minste 4 meter
- * speeltijd per ronde is ca. 1 minuut

opdracht

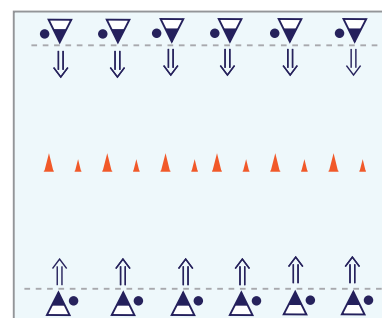
gooi binnen de tijd zo veel mogelijk pilonnen om

regels

- je gooit steeds van achter de lijn
- welk team gooit de meeste pilonnen om?

aandachtspunt

- gooi met een strekworp


afhankelijk van de weersomstandigheden zijn ook waterspelletjes mogelijk
spelvorm
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:
beweging na het afspelen