



SPELLETJESBUNDEL

U12

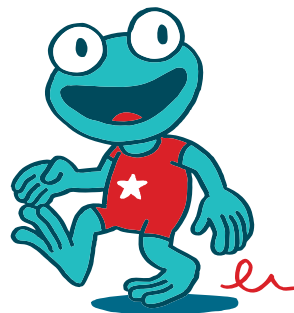
Algemene lichaamsbeheersing

Algemene spelbeheersing

september / oktober

wandelen & lopen

Lopen ontdekken



★ Omschrijving: Mattenloop

De kinderen staan verdeeld over de matten die verspreid op het terrein liggen. De kinderen lopen op een teken naar één of meerdere lijnen in de zaal, tikken deze aan en lopen terug naar hun mat. 'Wie is het eerst terug?' of 'Welke groep is het eerst terug?'

- Idem als omschrijving, maar nu hebben de kinderen op de mat een nummer. De lesgever roept een nummer en de betreffende kinderen lopen naar een paar lijnen (bv. de 4 omtreklijnen van het volleybalveld), raken deze aan en lopen terug naar hun mat.
- Idem, maar de terugkerende loper tikt de volgende loper aan of werpt de volgende loper een voorwerp.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen over vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen voeren de oefeningen uit per 2 en houden elkaar bij de hand vast (punt 1).
- De kinderen lopen met zijwaartse bijtrekken over het terrein.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: matten

★ Aandachtspunt(en):

- Om botsingen tussen kinderen te vermijden, neem je een voldoende grote ruimte of een deel van de groep.
- Neem nooit de muur als aan te tikken punt.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het ondiepe water (drijvende matten), bos, park (opgehoopte aarde), voetbalterrein of in een speeltuin (zandhopen).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte afstanden tussen lijnen bv. 8 m	Grote afstand tussen lijnen bv. meer dan 10 m	Grote afstand tussen lijnen bv. meer dan 10 m
Eenvoudige oefeningen	Meer acties om terug naar de mat te keren	Met nevenopdracht bv. pittenzak op vlakke hand leggen
		Met tikker in het spel: kinderen wisselen van mat zonder getikt te worden



wandelen & lopen

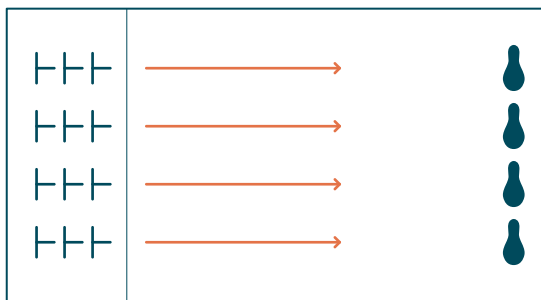
Lopen ontdekken

★ Omschrijving: Estafette

De kinderen staan in estafetterijen, achter een lijn aan één zijde van de zaal (fig.).

De nummers 1 van elke groep lopen op een afgesproken signaal over, tikken daar een kegel of lijn, keren terug en wisselen met de nummers 2. Zo gaat het spel door tot het laatste kind in de rij terug op zijn uitgangspositie is. De lesgever kan naast het basisspel nevenopdrachten geven:

- Elk kind heeft een legoblokje waarmee elke groep een toren moet bouwen achter een lijn aan de overzijde van de zaal.
- Elk kind heeft een puzzelstuk waarmee elke groep een volledige puzzel moet bouwen achter een lijn aan de overzijde van de zaal.
- Elke groep heeft een krijtje. Hiermee moeten de kinderen een bepaald cijfer of een bepaalde letter op een bord achter de lijn zetten:
 - De kinderen schrijven een woord dat de lesgever aangeeft.
 - Het laatste kind van het rijtje telt de cijfers op (enkel van toepassing bij kinderen die al kunnen rekenen).
- De lesgever plaatst eenvoudige hindernissen in de loopbaan (bv. fietsbanden) waar de kinderen in of over moeten springen.
- Het lopende kind kruipt vanaf de achterkant onder de gespreide benen van de groep door. Daarna mag het voorste kind pas vertrekken. Of: de wachtende rij staat in spreidstand, het lopende kind schuift een blokje of ander soort materiaal vanaf de achterkant tussen de gespreide benen door naar het voorste kind.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen starten vanuit verschillende uitgangsposities (bv. knieënzit, buik- en ruglig, kleermakerszit...).
- De kinderen lopen over met een krant op de buik. De kinderen lopen snel zodat de krant niet valt.
- De kinderen lopen met zijwaartse bijtrekpas over het terrein.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: afhankelijk van de nevenopdrachten

★ Aandachtspunt(en):

- Neem nooit de muur als keer- of eindpunt.
- Zorg als lesgever voor een goede en duidelijke opdracht zodat de kinderen eerlijk wisselen.
- Vermijd lange wachttijden en maak rijen van maximum 4 kinderen. Probeer rijen te maken van een even groot aantal kinderen of laat één kind 2 keer lopen.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Beperk af te leggen afstanden bv. 8 à 10 m	Vergroot af te leggen afstanden bv. meer dan 10 m	Vergroot af te leggen afstanden bv. meer dan 10 m
Hou oefeningen eenvoudig	Eenvoudig naar complex	Complexere oefeningen
Neem vast beginsignaal	Wissel beginsignaal af (auditief, visueel...)	Wissel beginsignaal af (auditief, visueel...)

94 Ridder en banier

Spelregels

- De lopers proberen de banier te veroveren en in hun kamp te brengen.
- De tikkers proberen dit te verhinderen door de lopers aan te tikken.
- Wordt een loper aangetikt, dan moet hij via het sluipsteegje terug achter de eigen achterlijn om schone voeten te halen en opnieuw deel te nemen.
- Heeft de aangetikte loper de banier bij zich, dan moet hij die ter plaatse neerzetten.
- De twee ploegen starten elk vanuit hun achtervak.
- Eén speler van de loopploeg is de ridder.
- De ridder kan op zijn beurt de tikkers aantikken en kan zelf niet aangetikt worden.
- De ridder kan de banier niet veroveren.
- De aangetikte tikkers moeten op hun beurt via het sluipsteegje schone voeten halen in hun achtervak.
- Hoeveel tijd hebben de lopers nodig om de banier naar hun kamp te brengen?

Taak

Loper

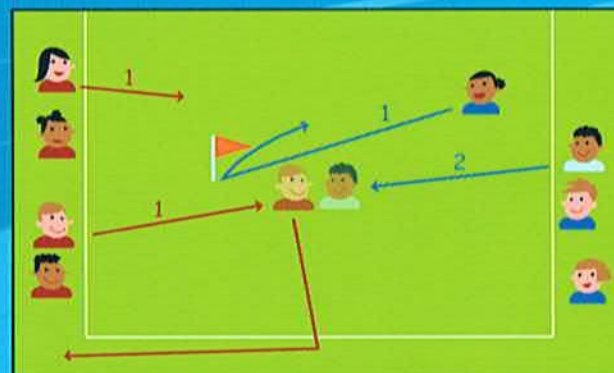
- komt in het bedreigde gebied.
- verovert de banier.
- ontwijkt de tikkers.
- gaat via het sluipsteegje schone voeten halen na aantikken.

Ridder

- tikt tikkers aan.

Tikker

- tikt de lopers aan.
- ontwijkt de ridder.
- gaat via het sluipsteegje schone voeten halen na aantikken door de ridder.



Legende

- loopweg
- vlagje

Materiaal

- 1 vlag
- 8 hesjes (1 x 4, 1 x 3, 1 x 1)

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- twee achtervakken
- één sluipsteegje aan de zijkant van het speelterrein
- De vlag staat op 1/3de van het bedreigde gebied.

84 Gallen

Spelregels

- De tikkers proberen al dribbelend de overstekende lopers aan te tikken.
- De lopers proberen naar de overkant en terug te lopen zonder aangetikt te worden.
- Slaagt een loper hierin, dan stapelt hij telblokjes.
- De tikkers mogen zich enkel op hun lijn al dribbelend verplaatsen.
- Kan de tikker een loper aantikken, dan legt hij een telkegel neer.
- Hoe hoog kan de loopploeg bouwen vooraleer alle telkegels om liggen?

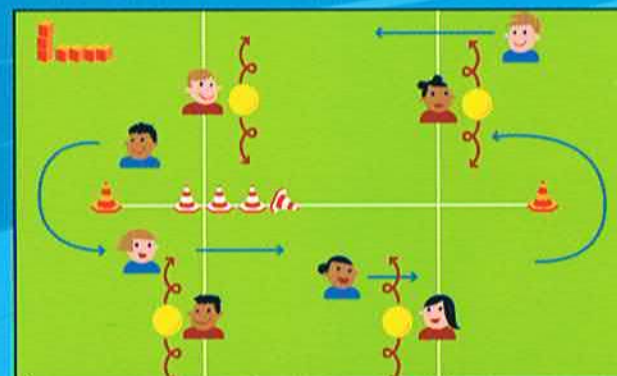
Taak

Loper

- loopt van vrijzone naar vrijzone.
- ontwijkt de tikkers.
- bouwt een toren met de telblokjes bij ongetikt aankomen.
- keert terug na aantikken.

Tikker

- tikt lopers aan.
- dribbelt op de belijning.
- legt een telkegel om bij aantikken.



Legende

- bal
- loopweg
- batsende bal
- telkegel
- kegel
- blokje

Materiaal

- 4 ballen
- 2 kegels
- 4 telkegels
- een aantal telblokjes
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers, vier tikkers en vier lopers
- één scheidingslijn in de lengte tussen twee kegels
- twee breedtelijnen waarlangs tikkers zich verplaatsen.
- vier telkegels in het midden van het terrein voor de tikkers, de telblokjes aan een zijkant voor de lopers

Verover de achtergrens

Spelregels

- De spelers van de ene ploeg proberen pittenzakjes te roven uit het achterveld van de tegenpartij en ondertussen de spelers van de andere ploeg aan te tikken.
- Elke ploeg probeert de achtergrens van de andere ploeg te bereiken zonder aangetikt te worden.
- Wordt de achtergrens veroverd, dan mag die looper een pittenzakje via het sluipsteegje naar het eigen achterveld overbrengen.
- Een looper kan enkel aangetikt worden in het thuisvak van de tegenpartij.
- Wordt een looper aangetikt, dan moet hij via het sluipsteegje terugkeren naar het eigen achterveld alvorens opnieuw op jacht te gaan.
- Welke ploeg heeft na verloop van tijd de meeste pittenzakjes veroverd?

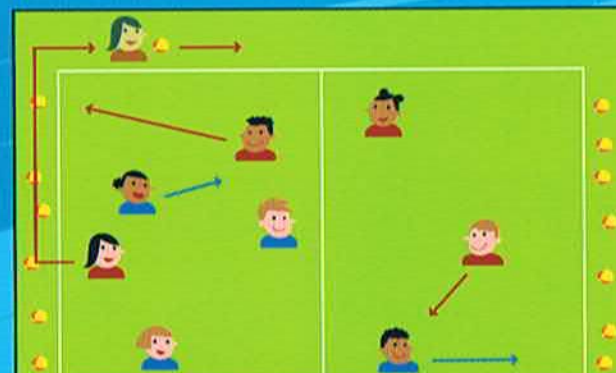
Taak

Aanvaller

- loopt naar de achtergrens van de tegenpartij zonder aangetikt te worden.
- brengt via het sluipsteegje één pittenzakje per beurt over.
- keert na aantikken terug naar het eigen achterveld via het sluipsteegje.

Verdediger

- tikt zoveel mogelijk aanvallers van de tegenpartij aan op de eigen speelhelft.



Legende

- loopweg
- pittenzakje

Materiaal

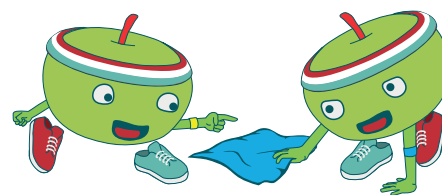
- 14 pittenzakjes
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- Het speelveld wordt in twee gedeeltes verdeeld door een middenlijn.
- Elk team heeft een eigen thuisvak.
- Aan de zijkant van het veld is er een sluipsteegje.
- Aan elk thuisvak grenst een achterveld.
- In elk achterveld liggen zeven pittenzakjes.

Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Pakman

De kinderen staan verspreid op de verschillende lijnen in de zaal. De pakman doet een partijvestje aan zodat hij duidelijk zichtbaar is in het spel. De kinderen (en ook de pakman) kunnen zich alleen verplaatsen op de lijnen en kunnen mekaar niet kruisen. Om de pakman te ontwijken moeten de kinderen omkeren en/of op een kruising afslaan naar een andere lijn. Kinderen die door de pakman aangetikt worden of naast de lijn lopen, vallen uit. De pakman mag enkel kinderen tikken die op dezelfde lijn lopen, geen kinderen die op een parallelle lijn lopen.

Variatie:

- ▲ Als een vierde kind uitvalt, mag het eerste terug in het spel.
- ▲ De kinderen die aangetikt worden, gaan op die plaats in een klein bolletje op de grond schommelen en vormen zo een hindernis. Als een ander kind erover springt, mogen ze terug meespelen.
- ▲ Idem als vorige variatie maar in spreidstand staan en eronder kruipen.
- ▲ De kinderen mogen elkaar wel kruisen:
 - Door haasje over te springen.
 - Door elkaar vast te nemen en maximum 1 voet naast de lijn te zetten.
- ▲ De pakman moet van richting veranderen bij elk fluitsignaal.
- ▲ Een kind dat aangetikt wordt, wordt de nieuwe pakman.

Materiaal:

partijvestje, krijt

Aandachtspunten:

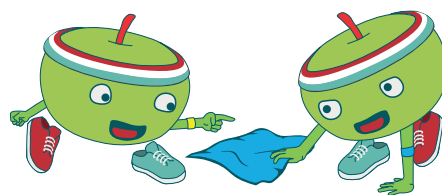
- ▲ Verander regelmatig van pakman.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Eén voet naast de lijn mag	Hindernissen op de lijnen
Lijnen bijtekenen	
Springen van de ene lijn naar de andere mag	
	Per 2 achter elkaar en vasthouden aan de schouders
	2 pakmannen

Sport-en spelvormen

Loop- en tikspelen



Omschrijving: In één adem

De kinderen zijn in 2 groepen verdeeld en hebben per groep een eigen vak in het speelveld. Eén speler van groep A loopt het vak van groep B binnen en tracht zoveel mogelijk B-spelers te tikken. Deze mogen zich verplaatsen en de tikker ontwijken binnen hun vak. Als ze aangetikt worden, blijven ze ter plaatse staan en moeten ze zich achteraf naar het kamp van de tikker begeven. De tikker mag slechts gedurende 1 ademstoot tikken. Om dit controleerbaar te maken moet hij tijdens het tikken "Jaaa..." zeggen. Als de tikker stopt met ademen en hij bevindt zich nog in het vak van de tegenpartij, dan kan hij aangetikt worden en moet hij daar blijven. Nu is het de beurt aan iemand van groep B.

Probeer zoveel mogelijk kinderen in jouw vak te krijgen.

Variatie:

- ▲ Twee of meer tikkers.
- ▲ Op de 2 speelhelften tegelijk spelen.

Materiaal:

partijvestje

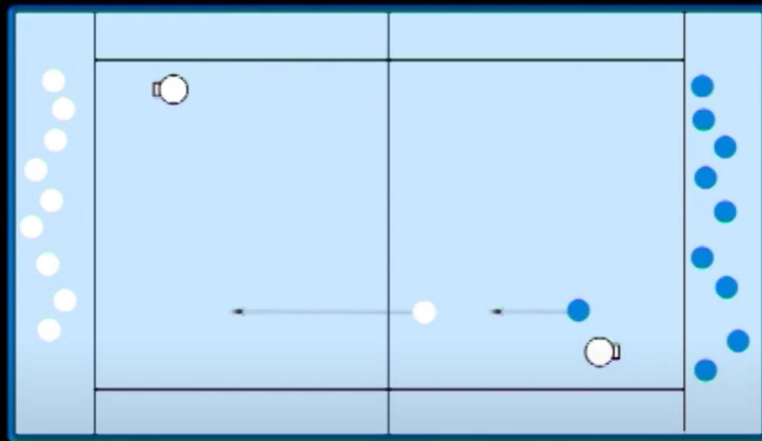
Aandachtspunten:

- ▲ Elk kind komt als tikker aan de beurt.
- ▲ De kinderen roepen luid en duidelijk "Jaaa..." zodat er geen discussie ontstaat.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Terrein verkleinen	Terrein vergroten
De kinderen in het veld geven per 2 een hand	

Schone voeten halen 10-10



● Korfbalpaal

● Speler team 1

● Speler team 2

0:41 / 3:17



U12 Schone voeten halen 8v8

Schone voeten halen

Jij eruit of ik eruit



0:12 / 2:48

U12 Jij eruit of ik eruit

Jij eruit of ik eruit

springen & landen

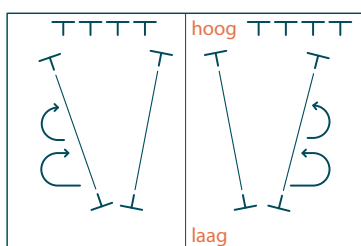
Springen over hoogte en afstand



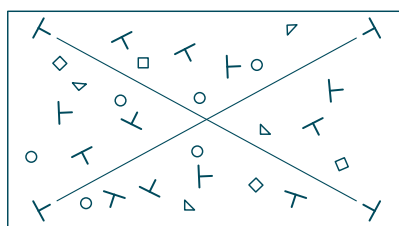
★ Omschrijving: Loopsprongen

De kinderen springen over touwen of toversnoeren die andere kinderen vasthouden.

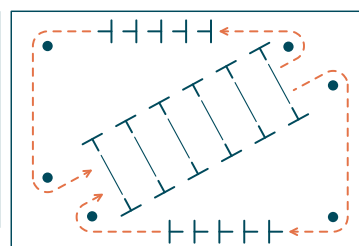
1. De kinderen springen over touwen op de grond die uiteenlopen zodat ze gemakkelijk beginnen en moeilijk eindigen (fig. 1).
2. De kinderen springen over toversnoeren die andere kinderen diagonaal en gekruist op kniehoogte vasthouden. De kinderen lopen in banen die aangegeven zijn door kegels, zodat er een binnenbaan, een middenbaan en een buitenbaan is (fig. 2).
3. De kinderen springen over springtouwen door 2 kinderen op kniehoogte vastgehouden (fig. 3).



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen maken met het touw een slangbeweging op de grond.
- De kinderen springen met 1 of 2 voeten over het touw.
- De kinderen springen met en zonder aanloop over het touw.
- De kinderen springen over een ronddraaiend touw (cirkelvormige beweging) dat de lesgever ter plaatse draait (hoog, laag, traag, snel, afwisselend).

★ Materiaal: touwen, toversnoeren, springtouwen

★ Aandachtspunt(en):

- Let op dat kinderen het touw niet te hoog houden: kniehoogte is voldoende.
- Zorg voor voldoende afstand tussen de springers.
- Wissel de kinderen die het touw vasthouden voldoende af zodat iedereen voldoende springkansen krijgt.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad springen de kinderen over een touw dat (of noodle die) enkele centimeters voor en hoger dan de zwembadrand boven het water wordt vastgehouden. De kinderen springen dus vanop de rand over het touw (of noodle) in het water waarbij ze zich met de tenen tegen de zwembadrand afduwen zodat ze naar voor springen zonder achteruit te hangen.
- In een gladgestreken zandbak, een geharkte petanquebaan of op het strand maken de kinderen verre voetafdrukken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Touw op de grond of laag bij de grond houden (maximum 10 cm)	Touw op kniehoogte	Touw hoogte verhogen tot maximum 40 cm
		Spring met hetzelfde ritme tussen en over toversnoeren (fig. 2 en fig. 3)



springen & landen

Springen over hoogte en afstand

★ SL7

★ Omschrijving: Ladderspringen

De kinderen springen met 2 voeten tussen de sporten van een ladder en landen op 2 voeten. De kinderen voeren de oefening uit op eigen tempo (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen op één been in de ladder.
- De kinderen springen open – toe – open – toe (fig. 2).
- De kinderen springen zijwaarts in en uit de ladder met 2 voeten samen (fig. 3).
- De kinderen springen achterwaarts in de ladder.
- De kinderen staan per 2. Ze geven elkaar een hand en voeren samen de oefening uit zoals in fig. 1 en fig. 3. De kinderen gebruiken 2 ladders of het tweede kind vertrekt buiten de ladder.
- De kinderen springen over poortjes die achter elkaar opgesteld staan.

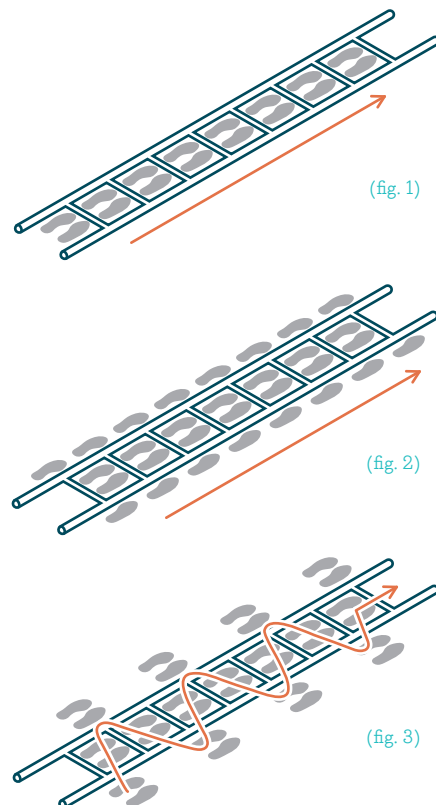
- ★ **Materiaal:** ladder (tekenen met krijt of plakband, gebruik maken van dunne houten latjes), poortjes (plastic of ijzeren poortjes, zeer lage horden of kegels waarop een stok rust)

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de oefening niet uitvoeren in wedstrijdvorm.
- Stel maximum 4 kinderen op per ladder om de actieve oefentijd hoog te houden.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen de zwembadtegels in het ondiepe deel als ladder om te springen. De kinderen springen eerst in erg ondiep water. Hoe dieper het water des te moeilijker kunnen ze het evenwicht bewaren.
- In het bos of park springen de kinderen in een ladder van takken en bladeren.



★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Experimenteren hoe in ladder gesprongen kan worden	Experimenteren hoe in ladder gesprongen kan worden	Oefening zo snel mogelijk uitvoeren
Leg of teken een korte ladder	Leg of teken een langere ladder	Leg of teken een lange ladder
Rechte ladder met ruime vlakken	Schuin liggende ladder	Ladder met variërende springvlakken

springen & landen

Springen over hoogte en afstand



★ Omschrijving: Zijwaarts springen

De kinderen springen met 2 voeten samen zijwaarts op de bank en springen er langs de andere zijde af. De kinderen wisselen af tussen rechts opspringen/links afspringen en links opspringen/rechts afspringen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening ter plaatse uit of met verplaatsing over de lengte van de bank.
- De kinderen staan in spreidstand met de bank tussen de benen en springen op en af de bank.
- De kinderen staan langs één zijde van de bank, met de handen plat op de bank. Vervolgens springen de kinderen zijwaarts (wendsprong) over de bank, steunend op de handen en vorderen over de lengte van de bank van het begin naar het einde.
- De kinderen springen zijwaarts (wendsprong) over de bank en vorderen van het begin naar het einde, maar deze keer houden ze een korte tussenstop op de bank i.p.v. de bank in één beweging te overschrijden. De handen steunen plat op de bank en grijpen de bank niet vast.

★ Materiaal: banken, houten planken

★ Aandachtspunt(en):

- Laat voldoende afstand tussen de verschillende banken.
- Let op de vermoeidheid van de kinderen zodat ze niet struikelen over de banken.
- Laat maximum 2 kinderen gelijktijdig op de bank springen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad (ondiep gedeelte) springen de kinderen zijwaarts over kleine voorwerpen die op de bodem liggen of in en uit hoepels die op de bodem blijven liggen.
- In het bos of park steunen de kinderen bij het springen op gevelde bomen, zitbanken, grote stenen, afboordingspaaltjes, lage fit-o-meterhindernissen...

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. zijwaarts op en af banken stappen i.p.v. springen)	Over banken springen zonder verplaatsing	Meerdere reeksen na elkaar uitvoeren



springen & landen

★ SL23

Springen en landen met specifiek materiaal

★ Omschrijving: Initiatie touwtje springen

De kinderen springen touwtje a.d.h.v. instructies van de lesgever. De kinderen verspreiden zich op het terrein (bv. halve cirkel) zodat ze elkaar niet hinderen en voeren de oefeningen ter plaatse uit.

- De kinderen springen touwtje zonder touw (aanleren van het springritme), maar draaien wel met de armen.
- De kinderen starten met het touw achter de voeten, zwaaien het één keer over het hoofd en stoppen het touw onder de tenen.
- De kinderen springen één keer volledig over het touw met 2 voeten samen.
- De kinderen starten met het touw voor de voeten, zwaaien het achterwaarts en stoppen het onder de hielen.
- De kinderen zwaaien, zonder en met touw, met 2 armen samen afwisselend links en rechts langs de romp.
- De kinderen hebben een hoepel of lichte fietsband, ze stappen erin en draaien deze boven hun hoofd, zowel voorwaarts als achterwaarts.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen leren verschillende speciale sprongen in het touw.
- De kinderen springen met iets anders dan een springtouw, bv. touw, lange veter, sjaal, plastic kabel...
- De kinderen springen al lopend.
- De kinderen springen achterwaarts.
- De kinderen springen op één been.

★ Materiaal: springtouwen, toversnoeren, plastic kabel...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de kinderen de basisbewegingen van touwtje springen ervaren en probeer daarna zo snel mogelijk te oefenen met een touw.
- Zorg dat de kinderen voldoende afstand houden zodat ze elkaar geen zweepslagen geven.
- Achterwaarts touwtje springen is gemakkelijker dan voorwaarts.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad gebruiken de kinderen een hoepel of noodle als 'springtouw' en stappen er in of over.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zonder touw (bv. met hoepel)		
Enkel voorwaarts draaien en ter plaatse blijven	Achterwaarts draaien en springen	Achterwaarts draaien en springen
Draaien en over touw stappen i.p.v. springen	Al lopend touwtje springen	Al lopend met richtingsverandering
		Speciale sprongen met moeilijke coördinatie, bv. 2 keer draaien en 1 keer springen, criss cross...

Drijfjacht

Spelregels

- De jachthonden proberen de hazen te vangen en vast te houden tot de jager de hazen komt aantikken om ze naar zijn jagershuis over te brengen.
- De hazen lopen vrij rond in de zaal.
- De jager mag alleen de hazen aantikken als ze vastgehouden worden door de jachthonden.
- De hazen mogen proberen te ontsnappen zolang ze niet door de jager aangetikt worden.
- Als de jager een vastgehouden haas aantikt, is die 'af' en wordt hij door de jager naar het jagershuis overgebracht.
- Gevangen hazen kunnen door medespelers door middel van handje klap uit het jagershuis bevrijd worden.
- Hoe lang duurt het vooraleer iedereen gevangen is?
- Als alle hazen in het jagershuis gevangen zitten, worden er andere jachthonden en een nieuwe jager aangeduid.

Taak

Haas

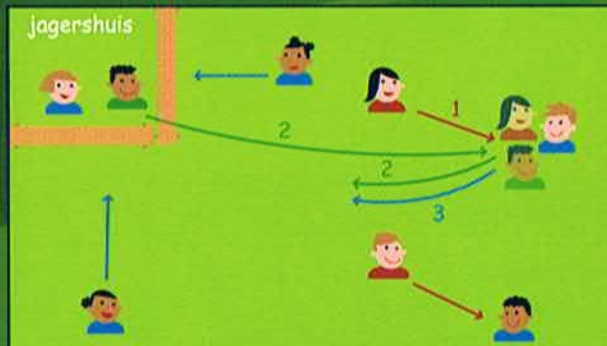
- loopt vrij rond op het terrein.
- ontwijkt de jachthonden.
- maakt zich van de jachthond los voordat de jager hem aantikt.
- gaat vrijwillig met de jager mee naar het jagershuis na aantikken.
- blijft in het jagershuis tot alle hazen aangetikt zijn of tot hij bevrijd wordt.
- bevrijdt medehazen uit het jagershuis.

Jachthond

- vangt de hazen.
- houdt de hazen vast tot de jager aankomt en de haas aftikt.

Jager

- tikt hazen aan die door de jachthonden vastgehouden worden.
- brengt hazen snel weg naar het jagershuis.



Legende

-  loopweg
-  Zweedse bank

Materiaal

- 2 banken
- 8 hesjes (1 x 5, 1 x 2, 1 x 1)

Inrichting

- De twee banken vormen een jagershuis in de hoek van de zaal.
- één jager
- twee jachthonden
- vijf hazen

63 Lintenroof

Spelregels

- Alle spelers proberen lintjes van elkaar te veroveren om punten te scoren.
- Telkens een speler een lintje kan veroveren, krijgt hij een spelkaart als extra punt.
- Is een speler zijn lint kwijt, dan geeft hij een spelkaart aan de veroveraar, steekt het lintje terug in de short en speelt opnieuw mee.
- Ook als de speler geen spelkaarten meer overhoudt, blijft hij meespelen en mag hij veroveren.
- Wie kan het eerst tien spelkaarten veroveren en dus tien punten scoren?
- Wie tien punten scoort, roept door de stopkegel en stopt het spel.
- Bij de volgende spelronde behoudt ieder zijn punten van de vorige spelrondes.
- Wie een spelronde wint, krijgt drie bonuspunten.

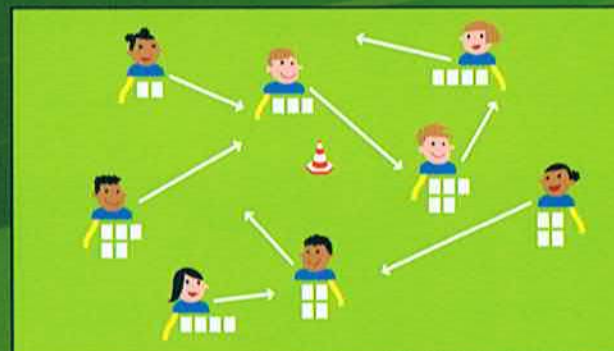
Taak

Aanvaller

- verovert linten van de anderen.
- verzamelt zoveel mogelijk spelkaarten als punten.
- roept door de stopkegel bij tien punten.

Verdediger

- beschermt eigen lint.
- geeft spelkaart af aan veroveraar bij verlies van lint.



Legende

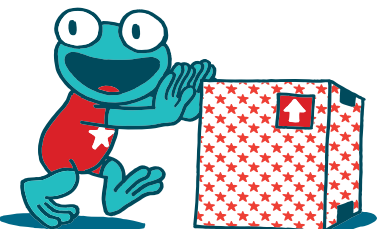
- loopweg
- kegel
- herkenningslintje
- kaartje

Materiaal

- 8 herkenningslintjes
- 32 spelkaarten als punten
- 1 stopkegel

Inrichting

- De spelers verspreiden zich over het speelveld.
- Alle spelers lopen met een lintje (20 cm) achteraan in hun short.
- Alle spelers starten met vier spelkaarten als punten.



trekken & duwen

Trekken & duwen samen met een partner

★ TD17

★ Omschrijving: Samenspannen

Twee kinderen zitten in rugzit tegen elkaar met de armen in elkaar gehaakt. Ze proberen samen recht te staan door tegen elkaars rug te duwen (fig. 1). Daarna voeren ze de oefening uit met het aangezicht naar elkaar (fig. 2). Ze houden elkaars polsen vast en proberen samen recht te staan.

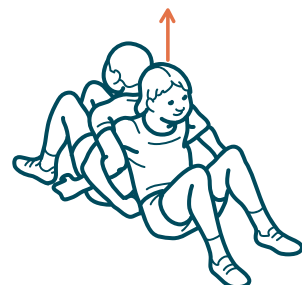
★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen zitten per 3 met de rug tegen elkaar. Ze proberen samen recht te staan.
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met 2 handen ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht (fig. 3).
- De kinderen staan per 2 met de tenen tegen elkaar en met het aangezicht naar elkaar toe. Ze houden elkaar vast met één hand ter hoogte van de polsen. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt partner in evenwicht (fig. 4).

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

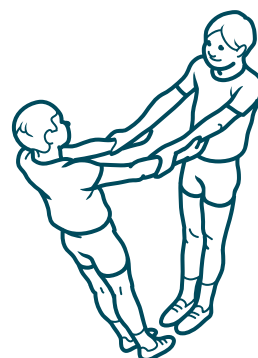
- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen uit in het zwembad in het ondiepe gedeelte.



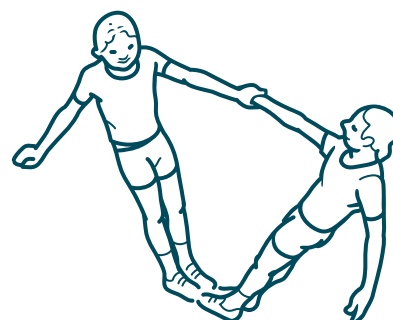
(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)

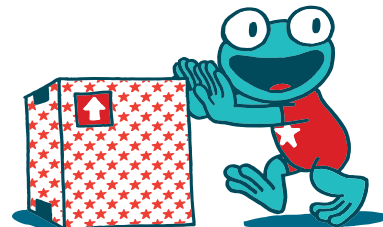


(fig. 4)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Kind zit met aangezicht naar wandrek, rechtstaan m.b.v. touw	Kinderen zoeken zelf variaties op evenwichtshoudingen
	Eén kind zit, partner (andere kind) helpt rechtstaan	

trekken & duwen



Trekken & duwen samen met een partner

★ Omschrijving: Touwspannen

De kinderen staan per 2 met het aangezicht naar elkaar en houden elk een uiteinde van een touw vast. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht door aan het touw te trekken (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen staan in een touw waarin een knoop is gelegd en houden het vast ter hoogte van de lenden. Eén kind leunt achterover, het andere kind houdt dat kind in evenwicht door aan het touw te trekken (fig. 2).
- Idem, maar met aangezicht weg van elkaar (fig. 3).

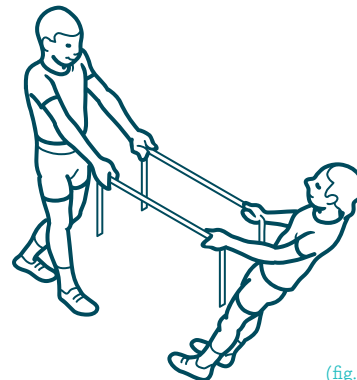
★ Materiaal: touwen (of fietsband)

★ Aandachtspunt(en):

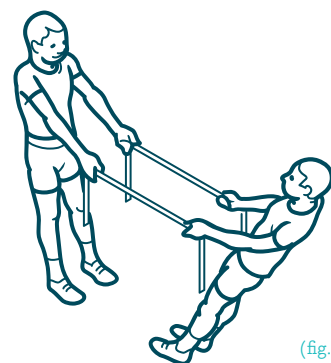
- Breng geen competitief element in deze oefening, zorg voor een rustige sfeer.
- Voer de oefeningen in het zwembad uit in het ondiepe gedeelte.

★ Variatie in omgeving:

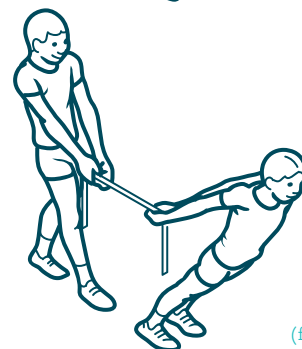
- In het bos nemen de kinderen per 2 een stevige stok vast. Elk kind houdt een uiteinde van de stok vast en voert zo de omschreven oefening uit. Het kind dat achterover leunt, raapt ondertussen een kastanje op.
- In het zwembad houden 2 kinderen de uiteinden van een noodle vast en probeert het hangende kind de bodem te tikken waarbij het al dan niet even kopje onder moet.



(fig. 1)



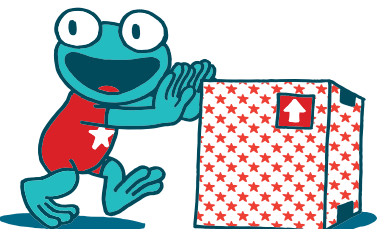
(fig. 2)



(fig. 3)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. vast fixatiepunt: sportraam, individueel uitvoeren)	Vasthouden aan de polsen (zonder touw)	Vasthouden aan de polsen (zonder touw)
		Uitvoering waarbij ene kind wegstijgt van andere kind (over rand hangen)



trekken & duwen

Trekken & duwen samen met een partner

★ TD19

★ Omschrijving: Ballenduwer

Twee kinderen staan met het aangezicht naar elkaar en houden een bal tussen de buik geklemd. De kinderen verplaatsen zich zonder dat de bal valt (fig. 1).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug (fig. 2).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de rug van het ene kind en de buik van het andere kind (fig. 3).
- De kinderen voeren de oefening uit in verschillende richtingen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) (fig. 4).
- De kinderen voeren de oefening uit met een bal tussen de buik en de handen in de lucht.
- De kinderen voeren de oefening uit met een krant i.p.v. met een bal.
- De kinderen leggen een hindernissenparcours af met een bal tussen elkaar geklemd.

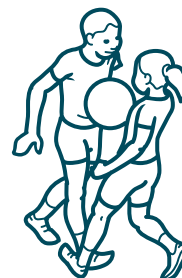
★ Materiaal: zachte bal, krant, kussen

★ Aandachtspunt(en):

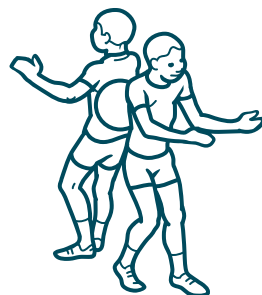
- Laat de kinderen eerst zonder snelheid oefenen, pas daarna in wedstrijdvorm.
- Zorg dat er geen hindernissen in de zaal zijn als de kinderen achterwaarts stappen.
- Voer de oefening in het zwembad uit in heupdiep water. Een bal onder water springt weer naar boven.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad houden de kinderen de bal boven water.



(fig. 1)



(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst kussen of ballon tussen de buik	Kussen i.p.v. bal	Zonder elkaar vast te houden
Zonder verplaatsing daarna met verplaatsing	Foambal i.p.v. harde bal	Meerdere kinderen achter elkaar
	Handen vasthouden	Hindernissenparcours afleggen
	Idem, maar rug aan rug, handen vasthouden	



U8 U10 U12 Sint Joris en de draak



U8 U10 U12 Ridders van de ronde tafel

25 Bordbal

Spelregels

- Een speler gooit de bal tegen het bord en zorgt ervoor dat een medespeler de bal kan opvangen.
- Ieder team verdedigt bij aanvang van het spel één bord en valt één bord aan.
- Beide teams bereiken de overkant door middel van samenspel met medespelers.
- Als de bal door de werper tegen het bord wordt gegooid en de terugkaatser via het bord door een medespeler wordt opgevangen, dan scoort het team van de shotter een punt en blijft dit team in balbezit (= winnaarsbal). De aanval gaat nu in de richting van het andere bord.
- Zolang de bal opgevangen wordt, blijft het team in balbezit (ook na het scoren!).
- Er wordt niet gedribbeld. Als de bal op het terrein de grond raakt, krijgt de tegenpartij van de passgever altijd de bal, ongeacht wie de bal het laatst heeft aangeraakt. Uitzondering hierop is als de bal na het aanraken 'uit' is.
- Komt de tegenpartij in balbezit (door onderscheppen of balverlies) dan gaat de aanval altijd in de richting van het andere bord.
- Als de werper zelf de bal opvangt, blijft hij wel in balbezit, maar heeft hij geen punt gescoord.
- Welk team scoort het eerst 5 punten?

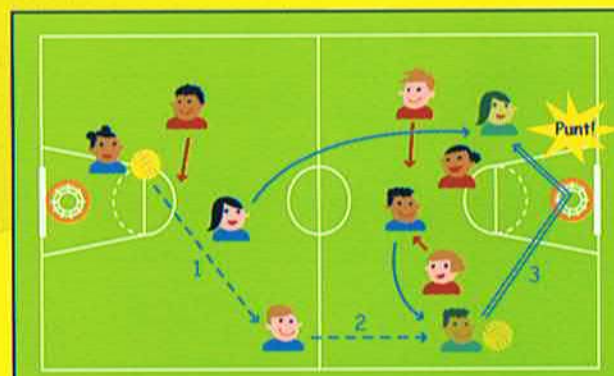
Taak

Aanvaller

- gooit de bal tegen het bord.
- vangt de door een medespeler tegen het bord geworpen bal op.
- speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het pass geven en ontvangen.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- onderschept de bal.
- dwingt de aanvallers tot balverlies.
- wordt aanvaller als de bal bemachtigd wordt.



Legende

- handbal
- loopweg
- pass
- shot
- basketdoel

Materiaal

- 1 handbal
- 2 basketbalborden
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- basketbalterrein met aan weerszijden een basketbalbord als terugkaatswand

Spelregels

- De aanvallers proberen met een botsbal een willekeurige medespeler in het eindvak aan te spelen.
- De aangespeelde eindvakspeler speelt de bal terug naar een andere veldspeler.
- Als een andere veldspeler van dezelfde ploeg de bal kan vangen, scoort de aanvallende ploeg een punt.
- Er mag slechts één aanvallende speler in het eindvak staan om te scoren. Staan er in het eindvak meerdere spelers op het ogenblik dat de bal in het eindvak gespeeld wordt, dan verliest de aanvallende ploeg de bal.
- Een speler mag slechts gedurende één aanval in het eindvak blijven staan.
- Als de bal de grond raakt, krijgt de tegenpartij altijd de bal, ongeacht wie de bal het laatst heeft aangehaakt (uitgezonderd de botspass naar de eindvakspeler).
- Er mag dus niet gedribbeld worden.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit.
- Welk team scoort de meeste punten?

Taak

Aanvaller

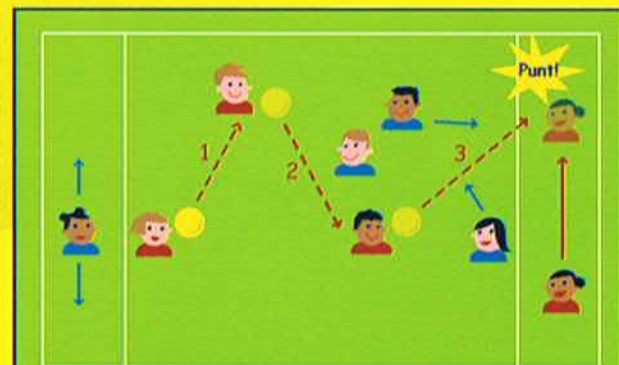
- speelt met medespelers samen om een aanval op te bouwen.
- geeft botspass naar zijn medespeler in het eindvak.
- loopt zich vrij om de bal van de eindvakspeler te ontvangen.
- komt in het eindvak te staan als er geen medespeler staat.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.

Eindvakspeler

- verplaatst zich in het eindvak om aanspeelbaar te zijn.
- vangt botsballen op van de medespelers.
- speelt de bal door naar een veldspeler.
- wordt opnieuw veldspeler na maximum één aanval.



Legende

- bal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 1 goed botsende bal
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- een rechthoekig speelveld
- een eindvak aan weerszijden over de hele breedte

28 Hoepelbal

Spelregels

- Een speler gooit de bal met een bots in de hoepel en zorgt ervoor dat een medespeler de botsbal kan opvangen.
- Bij aanvang van het spel heeft de balbezittende ploeg de keuze over in welke hoepel gescoord wordt.
- Als de bal door een aanvaller in een hoepel wordt gegooid en de botsbal via de grond door een medespeler wordt opgevangen, dan scoort het team van de aanvaller/shotter een punt en blijft dit team in balbezit (= winnaarsbal). De aanval gaat nu naar een andere hoepel.
- Er mag niet gedribbeld worden.
- Als de bal tijdens het spel de grond raakt, krijgt de tegenpartij altijd de bal, ongeacht wie de bal het laatst heeft aangeraakt.
- Er kan nooit tweemaal na elkaar in dezelfde hoepel gescoord worden.
- Komt de tegenpartij in balbezit (door onderscheppen of balverlies van de aanvaller) dan gaat de aanval altijd naar een andere hoepel dan deze waar de laatste doelpoging werd ondernomen.
- Welk team scoort het eerst 5 punten?

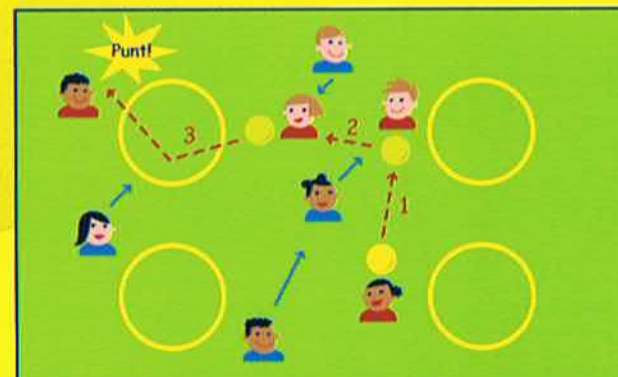
Taak

Aanvaller

- gooit de bal met een bots in de hoepel.
- vangt de door een medespeler in de hoepel geworpen bal op om te scoren.
- onthoudt waar laatst gescoord werd.
- speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het pass geven en ontvangen.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- onderschept de bal.
- dwingt de aanvallers tot balverlies.
- wordt aanvaller bij balwinst.



Legende

- bal
- loopweg
- pass
- hoepel

Materiaal

- 1 goed botsende bal
- 2 x 4 hesjes
- 4 hoepels

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- De vier hoepels bevinden zich in de hoeken van het speelveld.

37 Stempelen

Spelregels

- De veldspelers proberen aan de hand van samenspel een medespeler in een stempelvak met een botspass aan te spelen.
- De beide stempelvakken kunnen gebruikt worden.
- Komt de speler in het stempelvak in balbezit, dan stempelt hij, dit wil zeggen, hij stuut de bal op de grond.
- De ploeg die gestempeld heeft, blijft in balbezit en moet nu eerst driemaal samenspelen vooraleer terug te kunnen stempelen.
- Bij balverlies kan de tegenpartij stempelen in beide achtervakken.
- Wordt een medespeler in het eigen stempelvak aangespeeld, dan is hij 'af' en blijft hij in het stempelvak.
- Zodra iemand van een team zich afstempelt in het stempelvak van de tegenpartij, moet de speler van de andere partij, die het langst in dat stempelvak staat, opnieuw in het veld gaan meespelen. Ook de stempelende speler neemt terug aan het spel deel.
- Het is verboden te dribbelen met de bal.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit. De bal mag niet uit de handen geslagen worden.
- Welk team heeft in een bepaalde tijd (bv. 2 minuten) de meeste spelers uitgestempeld?

Taak

Aanvaller

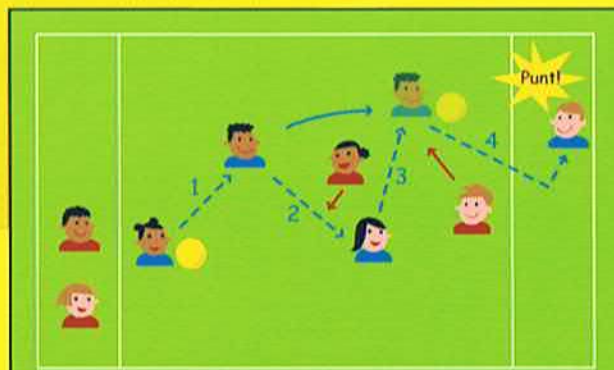
- speelt met medespelers samen om een aanval op te bouwen.
- geeft een pass naar de medespeler in een stempelvak.
- maakt de keuze: ofwel een medespeler 'af' stempelen, ofwel een tegenspeler terug 'in' stempelen.

Stempelaar

- verplaatst zich in het eindvak om aanspeelbaar te zijn.
- vangt de bal op van de medespeler en stuut de bal in het achtervak om te stempelen.
- wordt opnieuw veldspeler zodra iemand van de tegenpartij zich in hetzelfde vak afstempelt.
- speelt de bal door naar een medespeler in het veld.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.



Legende

- bal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 1 goed botsende bal
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- een rechthoekig speelveld
- voor elke ploeg een achtervak als stempelvak

30 Iedereen koning

Spelregels

- De balbezitters spelen een koning aan buiten het speelveld met een botsbal via de hoepel.
- De koningen mogen zich vrijblijvend verplaatsen aan de buitenzijde van het speelveld.
- De twee neutrale koningen mogen nooit aan eenzelfde lijnstuk staan. Wie laatst komt, eerst maalt.
- Telkens een koning de bal kan opvangen, scoort hij samen met de spelers uit het aanvallende team een punt.
- Na een gescoord punt wordt de veldspeler koning en omgekeerd (hesje doorgeven!).
- De koning blijft als veldspeler in balbezit en hervat het spel.
- De verdedigende ploeg probeert het samenspel te verhinderen en de bal te veroveren.
- Hoeveel punten scoort elke speler?

Taak

Aanvaller

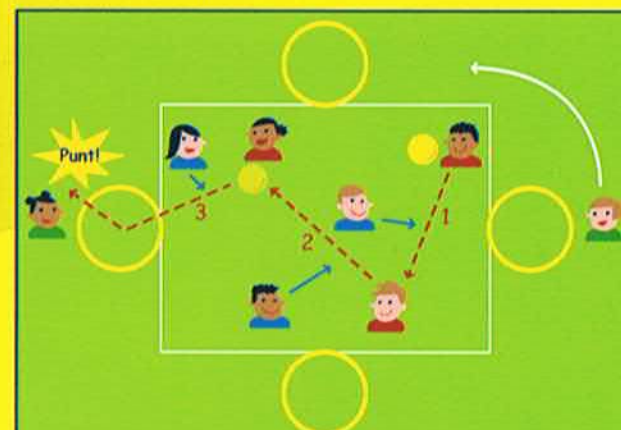
- speelt met medespelers samen om een koning aan te spelen.
- loopt zich voortdurend vrij, stelt zich aanspeelbaar op.
- wordt koning door een punt te scoren.
- wordt verdediger bij balverlies.

Koning

- krijgt de bal via een hoepel door een medespeler toegespeeld.
- wordt veldspeler na punt.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.
- wordt aanvaller bij balwinst.



Legende

- bal
- loopweg
- pass
- hoepel

Materiaal

- 4 hoepels
- 1 goed botsende bal
- 2 x 3 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van drie spelers in het speelveld
- twee neutrale spelers als koning buiten het speelveld
- buiten de vier zijden van het speelveld een hoepel

Combinatiebal

Spelregels

- Na driemaal samenspelen (recht van aanval) mag één speler in de bucket aangespeeld worden en een vrije doelpoging op de basketbalkorf ondernemen. Scoort hij, dan krijgt zijn ploeg een punt en recht van aanval naar het korfbaldoel om ook daar punten te scoren.
- Zolang de ploeg scoort, blijft dezelfde ploeg in balbezit.
- Een doelpunt bij de basketkorf telt voor één punt, een korfbaldoelpunt is twee punten waard.
- Ieder team verdedigt bij de aanvang van het spel één bucket en één korfbaldoel.
- Komt een ploeg in balbezit (door onderscheppen of balverlies) dan gaat de aanval altijd in de richting van de bucket van de tegenpartij.
- Er mag niet gedribbeld worden. Als de bal op het terrein de grond raakt, krijgt de tegenpartij van de passgever altijd de bal, ongeacht wie de bal het laatst heeft aangeraakt. Uitzondering hierop als de bal na het aanraken 'uit' is.
- Welk team scoort het meest in een bepaalde tijd?

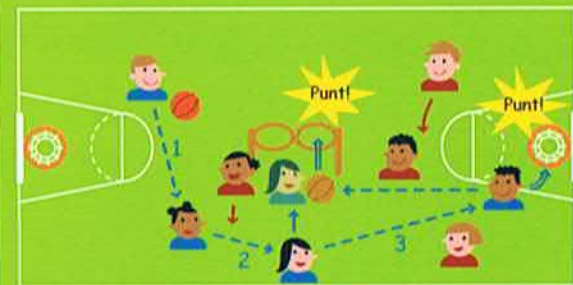
Taak

Aanvaller

- speelt de bal driemaal rond en verkrijgt recht van aanval.
- gooit de bal in de basketkorf en verkrijgt recht van aanval.
- gooit de bal in de korfbalkorf.
- blijft in balbezit na scoren.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- onderschept de bal, dwingt de aanvallers tot balverlies.
- wordt aanvaller als de bal bemachtigd wordt of de grond raakt.
- wordt aanvaller na een mislukte doelpoging naar de basketkorf.



Legende

- basketbal
- loopweg
- pass
- shot
- basketdoel
- korfbaldoel

Materiaal

- 1 basketbal
- 2 basketbaldooien
- 2 korfbaldooien
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- een basketbalterrein met aan weerszijden de lijnen van een bucket en een basketbalkorf en in het midden twee korfbaldooien met de korven tegen elkaar geplaatst

47 Kegelroof

Spelregels

- De werpers proberen vanaf de afgooiplaatsen de rovers die de roofkegels in hun eigen vak proberen te krijgen, af te gooien.
- Wanneer een rover aangegooid is en een kegel vasthoudt, dan moet hij die kegel eerst terugplaatsen en daarna terugkeren naar het eigen vak om schone voeten te halen (= recht van aanval verkrijgen).
- Het is dan één klein punt (telkegel neerleggen) voor de werpploeg.
- Als rovers aangegooid worden en geen kegel bij zich hebben, moeten ze ook terug naar het eigen vak vooraleer ze opnieuw aan het spel mogen deelnemen (geen punt!!!).
- Het volledige lichaam (uitgezonderd het hoofd) geldt als raakvlak.
- Bij drie kleine punten krijgt het werpteam 1 groot punt.
- Zijn alle 10 kegels overgebracht, dan krijgt het roofteam één groot punt.

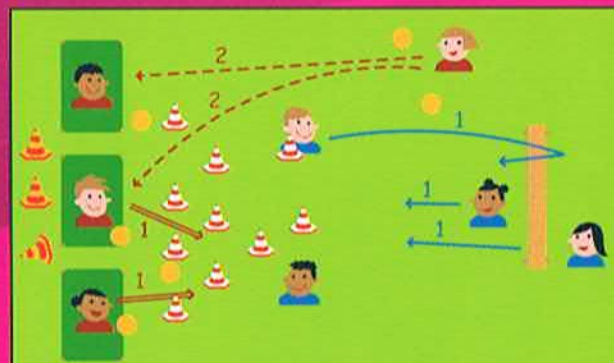
Taak

Werper

- gooit rovers aan.
- legt een telkegel neer bij een treffer.
- gooit zo vlug mogelijk de geworpen ballen naar de werpers terug.

Rover

- rooft kegels.
- zorgt ervoor niet aangegooid te worden.
- plaatst de roofkegel terug indien aangegooid.
- haalt schone voeten (recht van aanval verkrijgen) indien aangegooid.



Legende

	foambal		kleine mat
	loopweg		Zweedse bank
	shot		kegel
	pass		telkegel

Materiaal

- 10 (roof)kegels
- 3 (tel)kegels
- 3 turnmatjes
- 1 Zweedse bank
- 6 foamballen
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- Twee teams (rovers en werpers) van vier spelers spelen tegen elkaar.
- Een Zweedse bank bakent een vrijzone af voor de rovers.
- De 10 roofkegels worden op ongeveer 2/3 afstand weg van de rovers geplaatst.
- één overloopgebied (gevaarzone)
- De drie turnmatjes zijn de vaste afgooiplaatsen voor drie werpers.
- Een medespeler van de werpers, vrij op het terrein, recupereert de geworpen ballen.

52 Mijnenveld

Spelregels

- De lopers proberen beurtelings door het mijnenveld naar de overzijde te lopen zonder door de werpers aangegooid te worden.
- Als een loper ongehinderd de overzijde bereikt, scoort hij 1 punt.
- Als een loper aangegooid wordt, wordt er door de werpploeg een telkegel omgelegd.
- Als een loper afgegooid wordt, ontploft de mijn en is de speler af.
- Kan een geworpen bal opgevangen worden, dan mag een speler die 'af' is opnieuw deelnemen.
- Hoeveel keer kunnen de lopers door het mijnenveld heen en terug lopen vooraleer alle telkegels omliggen?
- Als alle telkegels omliggen, wordt er van functie gewisseld (lopers worden werpers en omgekeerd).
- Welke ploeg kan het meest door het mijnenveld lopen?

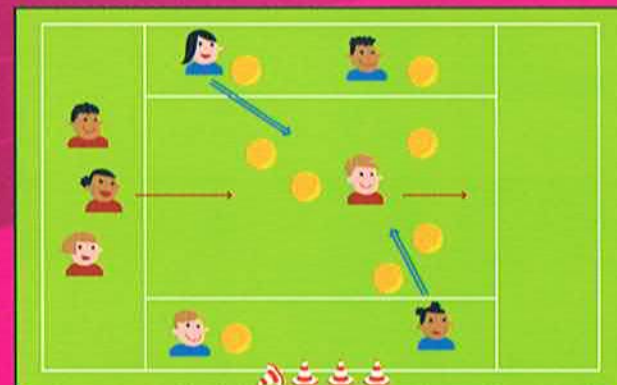
Taak

Werper

- gooit lopers aan.
- haalt zo vlug mogelijk de geworpen ballen op.
- legt een telkegel neer bij een treffer.

Loper

- ontwijkt aankomende ballen.
- bereikt niet aangegooid de overkant.
- telt de teampunten.



Legende

- bal
- loopweg
- shot
- kegel

Materiaal

- 8 softballen
- 4 telkegels

Inrichting

- Twee teams (lopers en werpers) van vier spelers spelen tegen elkaar.
- Twee lijnen in de lengterichting van het veld bakenen een mijnenveld af.
- een vrije zone aan het begin en einde van de bedreigde zone
- twee werpzijden
- twee werpers aan elke zijde
- De lopers staan aan het begin van het mijnenveld.
- Aan één kant van de werpers worden de vier telkegels geplaatst.

54 Overloopjagerbal

Spelregels

- De werpers proberen vanaf de afgooiplaatsen de lopers die voorwerpen overbrengen, aan te gooien.
- Drie werpers staan op een mat als afgooiplaats, één loopt vrij rond om geworpen ballen op te halen.
- De vier lopers brengen de pittenzakjes over en kunnen de kast als schuilplaats gebruiken.
- Het volledige lichaam geldt als raakvlak (uitgezonderd het hoofd).
- Wordt een loper door de bal geraakt, dan moet hij terug naar de vrije zone.
- De lopers keren altijd terug via het sluipsteegje.
- Het is dan één klein punt (telkegel neerleggen) voor de werpers.
- Bij vier kleine punten krijgen de werpers 1 groot punt.
- Zijn alle 20 pittenzakjes overgebracht, krijgen de lopers één groot punt.
- Wisselfunctie: als alle telkegels omliggen of als alle pittenzakjes overgebracht zijn.

Taak

Werper

- gooit de tegenstander met de bal af.
- haalt zo vlug mogelijk de geworpen ballen op.
- gooit na overleg zodat niet alle ballen op hetzelfde moment weggegooid worden.

Medespeler

- haalt zo vlug mogelijk de geworpen ballen op.
- gooit opgehaalde ballen terug naar de werpers.

Loper

- brengt de pittenzakjes over zonder aangegooid te worden.
- maakt gebruik van de kast als schuilplaats.



Materiaal

- 3 matjes
- 1 kast als schuilplaats
- 3 softballen
- 20 pittenzakjes
- 4 telkegels als scorebord
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- Twee teams (lopers en werpers) van vier spelers spelen tegen elkaar.
- twee vrije zones
- één overloopgebied (gevaarzone)
- één sluipsteegje aan de zijkant
- drie werpers op een kleine mat als afgooiplaats
- Een medespeler van de werpers recupereert de geworpen ballen.

Chaosdoelenspel

Spelregels

- Elke ploeg probeert de kegels van de tegenstander om te werpen.
- Een speler mag bij het werpen de middellijn niet overschrijden.
- Iedereen probeert de eigen kegels te beschermen door geworpen ballen af te weren.
- Een omgegooide kegel wordt NIET rechtgezet.
- De spelronde is afgelopen wanneer er twee kegels zijn omgegooid.
- Wisselfunctie voor de volgende spelronde: wachters worden spelers, spelers worden wachters.
- Welk team wint het eerst vier spelrondes?
- Wisselfunctie na vier spelrondes: andere samenstelling van spelers / wachters.
- De score wordt bijgehouden met telkegels.

Taak

Werper

- gooit twee kegels van de tegenpartij om.
- schermt eigen kegels af.
- haalt zo vlug mogelijk geworpen ballen op.

Wachter

- brengt zo vlug mogelijk 'uit' geworpen ballen terug in het spel.
- coacht de medespelers op het terrein.
- legt een telkegel om als zijn team een spelronde wint.



Materiaal

- 2 banken
- 8 kegels
- 4 foamballen
- 8 telkegels
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- van elk team twee spelers op het terrein en twee wachters
- twee banken in het midden van het terrein als afbakening
- per speelhelft vier kegels aan de achterlijn
- per team vier telkegels

20 Keeperstrefbal

Spelregels

- Elk team probeert vanop de eigen speelhelft de kegels van de tegenpartij om te werpen.
- Wordt een speler aangegooid, moet hij naar de wachtbank. Afweren is dus niet toegelaten!
- Elke speler mag de eigen kegels beschermen door geworpen ballen op te vangen.
- Wordt een bal opgevangen, moet de werper naar de wachtbank.
- Wordt een kegel door een speler omgegooid, mag iedereen van zijn ploeg terug deelnemen.
- Een omgegooid kegel wordt niet rechtgezet.
- Welk team slaagt erin de drie kegels om te werpen of alle spelers van de tegenpartij af te gooien?

Taak

Werper

- werpt kegels van de tegenpartij om.
- gooit tegenspelers af.
- gaat naar de wachtbank als de geworpen bal opgevangen wordt.

Verdediger

- ontwijkt geworpen ballen.
- schermt eigen kegels af.
- vangt geworpen ballen op.
- gaat naar de wachtbank indien afgegooid.
- haalt zo vlug mogelijk geworpen ballen op.

Wachter

- keert terug naar het speelveld als een medespeler een kegel omgoot.



Materiaal

- 4 banken
- 6 kegels
- 4 foamballen

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- twee banken in het midden van het terrein als afbakening
- per speelhelft drie kegels aan de achterlijn
- twee wachtbanken aan de zijkant
- twee ballen per ploeg

november / december



wandelen & lopen

★ WL29

Lopen met de focus op reactiesnelheid

★ Omschrijving: Signalen herkennen

De kinderen staan op één lijn langs één zijde van het terrein. De kinderen reageren op een signaal vanuit verschillende startposities (staand, liggend, zittend, geknield, tegenovergesteld aan de looprichting) en lopen tot aan de eindlijn. Voorbeelden van signalen:

- Fluitsignaal
- Handengeklap
- Een bal opwerpen. Als de bal botst, sprinten de kinderen weg.
- Een bal rollen. Als de bal over een bepaalde lijn rolt, sprinten de kinderen weg.
- De kinderen staan tegenovergesteld aan de looprichting. De lesgever werpt de bal over het hoofd van de kinderen.
- ...

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen lopen op een teken zo snel mogelijk tot aan een bepaalde lijn. Tip: gebruik de belijning van het veld, bv. bij een fluitsignaal tot aan de eerste lijn lopen, bij het klappen in de handen tot aan de tweede lijn...
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: fluitje, bal, bestaande of zelf aangebrachte/gekleefde lijnen

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken.
- Sprint op de bal van de voet.
- Markeer duidelijk de eindlijn.

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte loopafstand	Grote loopafstand	Grote loopafstand bv. voetbalveld
Eenvoudige en duidelijk herkenbare signalen	Meer complexe signalen	Meer complexe signalen
		Op een helling lopen
		Met nevenopdrachten bv. pittenzak in de hand meenemen

wandelen & lopen

Lopen met de focus op reactiesnelheid



★ Omschrijving: 'Wie is het snelst van de groep?'

De kinderen lopen voorwaarts in groep op één lijn. Plots steekt één loper zijn arm omhoog. Dit is het signaal waarop alle kinderen sprinten over de nog resterende lengte. 'Wie is het eerst?'
Let op: de lesgever spreekt duidelijk af welk kind zijn arm in de lucht steekt.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen reageren op een ander signaal (auditief i.p.v. visueel), bv. op het moment dat de lesgever een bal laat botsen op de grond.
- De kinderen lopen langzaam achterwaarts en voeren op het signaal een halve draai uit en lopen voorwaarts verder.
- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het signaal.
- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken en sprinten op de bal van de voet.

★ Variatie in omgeving:

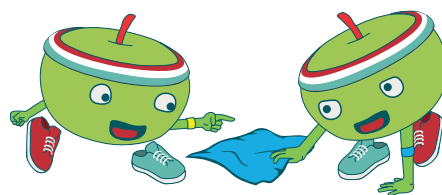
- In het zwembad starten de kinderen het weglopen op het moment dat de lesgever of het aangeduide kind boven water komt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte loopafstand	Grotere loopafstand	Zo groot mogelijke loopafstand
Lesgever steekt arm in de lucht		Met nevenopdrachten bv. pittenzak in hand meenemen
Sprookjesfiguur geeft signaal		

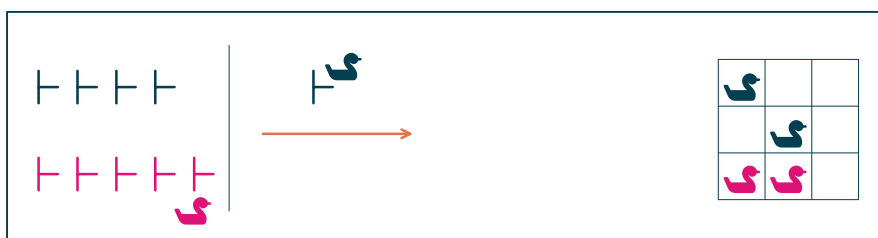
Sport-en spelvormen

Lijnspele



Omschrijving: Drie op een rij

De kinderen zijn verdeeld in een even aantal groepen, met zo'n 5 kinderen per groep. De kinderen staan achter de startlijn. Er strijden telkens 2 groepen tegen elkaar. Per 2 groepen ligt er aan de eindlijn een mat met daarop een rooster met 9 vakken (3 op 3 vakken). Elke groep heeft 3 kleine voorwerpen in 1 kleur (bv. badeendjes).



Op signaal loopt een kind van ploeg A met 1 voorwerp (bv. blauw eendje) naar de mat en legt het voorwerp in het rooster. Hij loopt terug naar de startlijn. Als hij over de startlijn loopt, vertrekt een kind van ploeg B met een voorwerp (bv. rood eendje) en legt dit ook in het rooster. Hij loopt terug over de startlijn en er vertrekt opnieuw een kind van ploeg A, ... De kinderen proberen zo snel mogelijk met hun ploeg 3 op een rij te vormen met de voorwerpen in hun kleur. Ze mogen aan het rooster ofwel een nieuw voorwerp leggen, ofwel een voorwerp van hun eigen kleur van plaats veranderen om te voorkomen dat de andere groep 3 op een rij maakt. Ze mogen nooit een voorwerp van de andere groep verleggen. De groep die als eerste 3 op een rij maakt, wint.

Variatie:

- ▲ De eerste 3 kinderen van elke groep gaan zelf in het rooster staan. De overige kinderen van de groep lopen om de beurt naar het rooster en verzetten 1 kind van hun groep. Nadien wisselen de kinderen van functie. De kinderen dragen per groep een partijvestje in een andere kleur.

Materiaal:

kleine matten met daarop een rooster met 9 vakken (3 op 3 vakken, met tape afplakken), voorwerpen in verschillende kleuren (3 voorwerpen per kleur), partijvestjes

Aandachtspunten:

- ▲ Let erop dat de kinderen maar 1 voorwerp verleggen bij het rooster.
- ▲ Wanneer een spel uitgespeeld is, wisselen de groepen onderling zodat de kinderen ook tegen de andere groepen spelen.

Differentiatie:

Gemakkelijker

De afstand tot de mat verkleinen

Moeilijker

De afstand tot de mat vergroten

90 Kwartetten

Spelregels

- Elke groep rooft voorwerpen uit de verschillende roofoorplaatsen. Wie heeft als eerste een kwartet compleet?
- Er lopen twee tikkers, hand in hand, rond die rovers kunnen aantikken.
- Wordt een rover aangetikt, dan moet die het geroofde materiaal terugbrengen naar de mat waar het geroofd is. Hij moet dan ook ergens anders roven.
- Een rover mag slechts één voorwerp tegelijk roven en meenemen.
- Zodra een rover op zijn eigen mat staat, kan hij niet meer aangetikt worden.
- Het spel eindigt als een team een kwartet heeft.
- Per geroofd materiaal krijgt elk team punten.
- Bij de volgende spelrondes is een andere ploeg tikploeg.
- Welk team scoort na vier spelrondes de meeste punten?

Taak

Rover

- rooft materiaal bij de andere groepen.
- stelt op de thuismat een kwartet samen.
- ontwijkt de tikkers.
- legt het geroofde materiaal terug bij aantikken.

Tikker

- tikt rovers.
- houdt de hand vast van de medetikker.
- loopt vrij rond op het terrein.



Materiaal

- 4 ballen
- 4 kegels
- 4 pittenzakjes
- 4 afbakpotjes
- 4 matten
- 4 x 2 hesjes

Inrichting

- vier groepen van twee spelers waarvan drie ploegen roven en één ploeg tikt
- De matten als roofoorplaats liggen in de vier hoeken van het veld.
- Op elke mat liggen vier verschillende materialen: bal, pittenzakje, kegel, afbakpotje.
- Elke ploeg heeft een thuismat.

93 Puntenloop

Spelregels

- De tikkers proberen de lopers, die van honk naar honk dribbelen om punten te scoren, aan te tikken.
- De lopers proberen binnen de speeltijd (2 minuten) zo veel mogelijk punten te verzamelen.
- Telkens een looper van honk naar honk dribbelt, krijgt hij punten.
- Als de lopers een korte zijde van de denkbeeldige rechthoek afdribbelen, krijgen ze 1 punt toegekend, voor een lange zijde 2 punten en voor een diagonaal 3 punten.
- De lopers mogen telkens in alle richtingen lopen (dus ook tweemaal na elkaar dezelfde zijde).
- Als je wordt aangetikt door een tikker (die ook dribbelt), verlies je alle verzamelde punten.
- Bij een honk ben je honkvast en kun je niet aangetikt worden.
- Speeltijd: 2 minuten per beurt.
- Wisselfunctie: elk team komt beurtelings aan bod.
- Welk team scoort het hoogste aantal punten na vier beurten?
- Welk team scoort het minste aantal 'tegenpunten' na vier beurten?

Taak

Loper

- dribbelt van honk naar honk.
- probeert zoveel mogelijk lengtes te lopen. Op die manier verdient men veel punten.
- zorgt ervoor dat men niet wordt aangetikt. Op die manier kan men alle punten verspelen.
- blijft bij een honk als men bedreigd wordt.
- telt samen met de teamgenoot hun punten op.

Tikker

- dribbelt vrij over het terrein.
- tikt zo veel mogelijk spelers aan.



Legende

-  basketbal
-  botsende bal
-  keel

Materiaal

- 4 kegels
- 2 hesjes
- 1 basketbal per speler

Inrichting

- Vier kegels als honken bakenen een rechthoekig terrein af.
- vier teams, twee spelers per team
- één team = tikploeg (met hesjes), drie ploegen = puntenlopers
- Het tikteam start in het midden van het speelterrein, de anderen bij een honk.
- Alle spelers zijn in balbezit.

Verover de achtergrens

Spelregels

- De spelers van de ene ploeg proberen pittenzakjes te roven uit het achterveld van de tegenpartij en ondertussen de spelers van de andere ploeg aan te tikken.
- Elke ploeg probeert de achtergrens van de andere ploeg te bereiken zonder aangetikt te worden.
- Wordt de achtergrens veroverd, dan mag die looper een pittenzakje via het sluipsteegje naar het eigen achterveld overbrengen.
- Een looper kan enkel aangetikt worden in het thuisvak van de tegenpartij.
- Wordt een looper aangetikt, dan moet hij via het sluipsteegje terugkeren naar het eigen achterveld alvorens opnieuw op jacht te gaan.
- Welke ploeg heeft na verloop van tijd de meeste pittenzakjes veroverd?

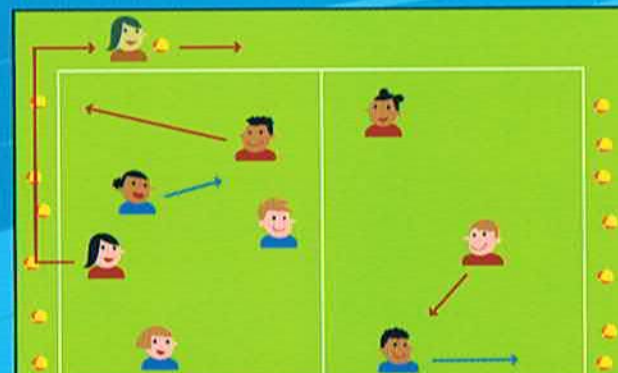
Taak

Aanvaller

- loopt naar de achtergrens van de tegenpartij zonder aangetikt te worden.
- brengt via het sluipsteegje één pittenzakje per beurt over.
- keert na aantikken terug naar het eigen achterveld via het sluipsteegje.

Verdediger

- tikt zoveel mogelijk aanvallers van de tegenpartij aan op de eigen speelhelft.



Legende

- loopweg
- pittenzakje

Materiaal

- 14 pittenzakjes
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- Het speelveld wordt in twee gedeeltes verdeeld door een middenlijn.
- Elk team heeft een eigen thuisvak.
- Aan de zijkant van het veld is er een sluipsteegje.
- Aan elk thuisvak grenst een achterveld.
- In elk achterveld liggen zeven pittenzakjes.

88 Koppeltik

Spelregels

- De twee tikkers lopen hand in hand en proberen de rondlopende spelers aan te tikken.
- Een aangetikte speler gaat naar een basketbalbord en voert op niveau vijf hoogtesprongen uit vooraleer opnieuw deel te nemen.
- De lopers kunnen de toestellen gebruiken als vrijplaatsen.
- Er mag slechts één loper per vrijplaats.
- Lopers op een vrijplaats kunnen bevrijd worden door twee medespelers.
- Het bevrijden gebeurt als volgt: de loper staat als een 'James Bond' figuur op de vrijplaats en twee bevrijders komen langs weerszijden van het toestel staan om hem te bevrijden met de woorden 'Oh James, oh James!'
- Spelers kunnen niet aangetikt worden tijdens het bevrijden.
- Wisselfunctie na 3 minuten speeltijd.
- Alle spelers beginnen het spel met 10 punten.
- Telkens een speler aangetikt wordt, scoort het duo twee punten elk.
- Telkens een speler aangetikt wordt, verliest de aangetikte speler twee punten.
- Telkens een speler gebruik maakt van een vrijplaats verliest hij 1 punt.
- Telkens een speler iemand kan bevrijden, krijgt hij 1 punt.
- Welk tweetal scoort het best na de vier spelrondes?

Taak

Tikker

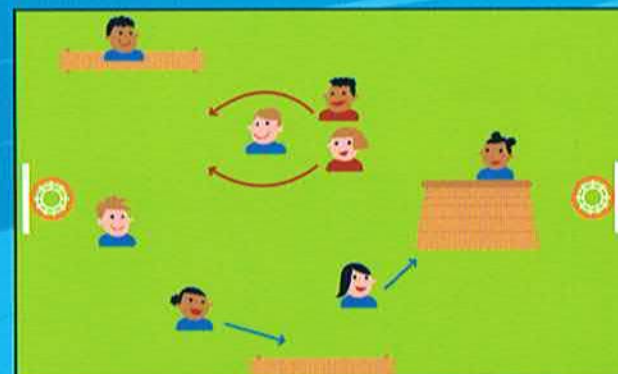
- geeft een hand aan de medetikker.
- tikt in 3 minuten speeltijd zo veel mogelijk lopers aan om punten te scoren.

Loper

- zorgt ervoor zo weinig mogelijk aangetikt te worden.
- gaat naar een basketbord na aantikken en neemt terug deel na vijf hoogtesprongen.
- maakt oordeelkundig gebruik van de vrijplaatsen.
- staat als een 'James Bond' op de vrijplaats.

Bevrijder

- werkt samen met een medeloper om te bevrijden.
- scoort punten bij bevrijden.



Legende

- loopweg
- basketdoel
- Zweedse bank
- kast

Materiaal

- 2 Zweedse banken
- 1 kast
- 2 basketbalkorven
- 2 hesjes

Inrichting

- vier duo's
- twee tikkers hand in hand
- de rest als lopers vrij over het terrein
- twee basketbalkorven aan de zijkanten
- de Zweedse banken en de kast als vrijplaatsen willekeurig op het terrein



U8 U10 U12 Achtervolgingstik



U8 U10 U12 Koppelkoers



springen & landen

Springspelletjes

★ SL21

★ Omschrijving: Springparcours

De kinderen doorlopen 6 posten in een bepaalde volgorde. Na het uitvoeren van een oefening schuiven de kinderen door. Dit kan op verschillende manieren: wijzerzin, tegenwijzerzin of iedere post een kleur of dier geven en op een kaart aanstippen welke kleuren/dieren uitgevoerd werden.

De kinderen leggen een springparcours af:

1. de kinderen springen van de ene naar de andere hoepel of springen van de ene op de andere mat.
2. de kinderen springen zo hoog mogelijk over een touw of over kegels met een stok erop.
3. de kinderen overbruggen een bepaalde afstand in zo weinig mogelijk sprongen.
4. de kinderen steken al springend een dikke mat over.
5. de kinderen vorderen langs een lijn of een touw door zijwaarts te springen.
6. op een hoogte van 1,20 m tot 1,70 m hangen ballonnen aan een toversnoer. De kinderen proberen tijdens het lopen de linten en ballonnen aan te tikken met hun hoofd of handen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefeningen uit op één voet.
- De lesgever is vrij posten te vervangen, toe te voegen of in een inkleding te gieten.

★ Materiaal: hoepels, banken, touwen, kegels, krijt, toversnoer, linten, ballonnen

★ Aandachtspunt(en):

- Voorzie voldoende springoefeningen zodat de actieve oefentijd voldoende groot is.
- Hang het toversnoer schuin om aan het lengteverschil van de kinderen tegemoet te komen.
- Beperk het aantal opdrachten waar hulp nodig is, afhankelijk van het aantal beschikbare lesgevers of begeleiders.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad maken de kinderen gebruik van zinkende hoepels, zwembadrand en zinkende tegels.
- In het zwembad springen de kinderen omhoog naar een toversnoer dat over de breedte van het zwembad gespannen is en waaraan ballonnen of linten hangen. De kinderen proberen de ballonnen of linten te raken of aan te tikken.
- In het zwembad springen de kinderen vanop de rand in het water over een drijvend plankje of ander drijvend materiaal.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst posten geïsoleerd oefenen, dan in parcoursvorm	Eerst afzonderlijk posten oefenen, dan in parcoursvorm	
Grondvormen gebruiken (bv. afzonderlijke oefeningen vereenvoudigen (zie diff. andere fiches))		Afstand, lengte of hoogte van de sprong(en) vergroten

springen & landen

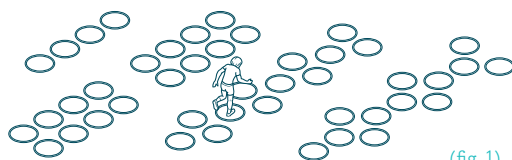
Springen over hoogte en afstand



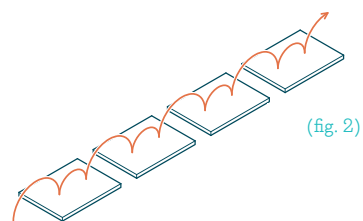
★ Omschrijving: Ritmisch springen

De kinderen springen over, in of op diverse hindernissen. De kinderen springen met dezelfde tussenafstanden en hetzelfde ritme over de hindernissen. De kinderen besteden de nodige aandacht aan een goede afstoot (de afstootvoet voor een loopsprong is steeds de voorkeursvoet).

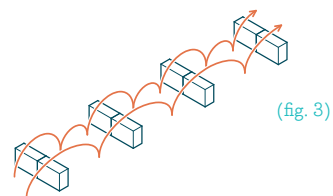
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) van de ene naar de andere fietsband. De fietsbanden kunnen in verschillende patronen liggen (fig. 1).
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) van de ene naar de andere mat (fig. 2).
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) over bv. melkbrikken of bananendozen (fig. 3).
- De kinderen springen over het toversnoer dat tussen de banken is gespannen (fig. 4).
- De kinderen springen (met de afstoot van één voet) in en over plintdelen (fig. 5).
- De kinderen springen al lopend door een fietsband of hoepel.



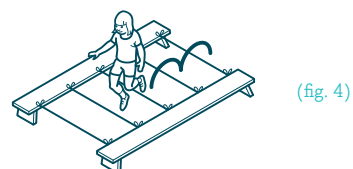
(fig. 1)



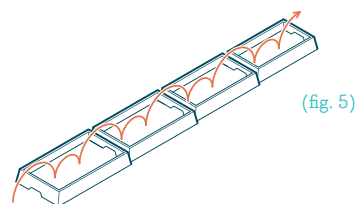
(fig. 2)



(fig. 3)



(fig. 4)



(fig. 5)

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit waarbij ze afstoten met 2 voeten.
- De kinderen springen over de hindernis in schuin voorwaartse richting.
- De kinderen springen afwisselend over hoge of lage hindernissen.
- De kinderen springen van een laag op een hoger vlak (bv. 2 matten op elkaar).
- De kinderen springen synchroon met een ander kind.

- ★ **Materiaal:** fietsbanden, matten, bananendozen, melkbrikken gevuld met bv. zand, banken, toversnoeren, plintdelen

★ Aandachtspunt(en):

- De afstanden zijn afhankelijk van de beenlengte van de kinderen. Stel de afstanden bij als ze niet goed zijn. Deel bv. de groep op in kinderen van ongeveer dezelfde grootte.
- Probeer geleidelijk een bepaald ritme te krijgen.
- Werk niet onder tijdsdruk.

★ Variatie in omgeving:

- In een bos of park liggen takjes op regelmatige afstand van elkaar en springen de kinderen er ritmisch over op het handgeklap van de lesgever.
- In een bos of park houdt de helft van de kinderen (in knieënsteun) takjes laag boven de grond. De andere kinderen springen eerst over één, nadien over een reeks takjes.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Werk vooral met fietsbanden	Maak tussenruimtes groter (varieer tussenruimtes naargelang grootte van het kind)	Maak tussenruimtes nog groter of juist heel klein
Eenvoudige reeksen	Maak hindernissen gradueel groter	Maak hindernissen gradueel groter



springen & landen

Springen over hoogte en afstand

★ SL9

★ Omschrijving: Op en af springen

De lesgever plaatst verschillende banken parallel aan elkaar met ongeveer 1,5 m tussenruimte. De kinderen springen met 2 voeten op de bank en springen met 2 voeten voorwaarts van de bank.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen op de bank met 2 voeten samen en springen er achterwaarts af.
- De kinderen springen met 2 voeten op de bank, springen er af met 1 voet en landen op 1 of 2 voeten.
- De kinderen tikken de rand van de bank afwisselend met de linker- en rechervoet, op eigen tempo of zo snel mogelijk.
- De kinderen wandelen en stappen over de lengte van de banken (accent op evenwicht). Of de kinderen stappen willekeurig op en af de banken. De lesgever kan deze oefening gebruiken als vereenvoudiging of opwarming.
- De kinderen spelen tikkertje verhoog. De kinderen springen met 2 voeten samen op het verhoog.

★ Materiaal: banken, houten planken, bovenste deel van een plint...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat voldoende afstand tussen de banken.
- Let op de vermoeidheid van de kinderen zodat ze niet struikelen over de banken.
- Stel maximum 4 kinderen op per bank.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, park of de speeltuin springen de kinderen op en af natuurlijke elementen (bv. omgevallen boom, boorden van een pad, grasdrempel, rotsblok) of speeltuigen.
- In het zwembad (ondiep) springen de kinderen over kleine voorwerpen die op de bodem liggen of vanop de kant over een klein voorwerp dat op het water drijft.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Grondvormen gebruiken (bv. op bank stappen, erover wandelen en af bank stappen)	Wandelen op banken, lopen afhankelijk van niveau van de groep	Wandelen en lopen op banken
Uitvoeren zonder banken, maar op de belijning		
Op en af banken (dwars) stappen alvorens over te gaan tot springen	Op en af banken (dwars) stappen alvorens over te gaan tot springen	Vergroot of verklein afstand tussen banken

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen



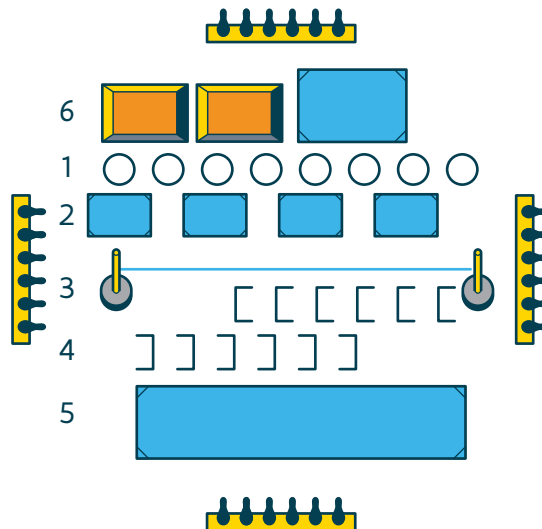
Omschrijving: Dobbel het spel uit

De kinderen zijn verdeeld in 4 teams. Het speelveld is een groot vierkant. Aan iedere zijde staat een bank. Elk team start aan de eigen bank. Op de bank van elk team staan 6 kegels en een dobbelsteen. In het speelveld tussen de banken staan 6 opdrachten opgesteld.

Op signaal van de lesgever gooit een kind van iedere groep de dobbelsteen. De dobbelsteen komt bv. op 3. Het volledige team voert opdracht 3 uit. Als het team klaar is, wordt de kegel neergelegd op de grond en wordt er opnieuw gedobbeld. Welk team heeft als eerste zijn 6 kegels om?

Spelregels:

- ▲ Als er opnieuw een 3 gedobbeld wordt, moet de opdracht opnieuw door het hele team uitgevoerd worden voordat er opnieuw gedobbeld mag worden.
- ▲ Als een opdracht bezet is, heeft het team dat reeds gestart was geluk. Dat team mag terug naar de eigen bank en hoeft de opdracht niet af te werken. Het nieuwe team kan dus meteen starten met het uitvoeren van de opdracht.



Oefeningen:

- 1 Hoepel springen: spring van hoepel naar hoepel.
- 2 Sloopje springen: spring van mat naar mat.
- 3 Schaarspringen: maak schaarspringen over de gespannen elastiek.
- 4 Hekjesspringen: spring over de hekjes/lage horden (dozen).
- 5 Loopspringen: maak zo min mogelijk loopspringen over de lange mat.
- 6 Plateauspringen: op elk kastdeel zet je 1 voet, spring zo ver mogelijk op de valmat.

Vlot en behendig bewegen

Springen en landen

Variatie:

- ▲ De kinderen voeren de oefeningen uit op 1 voet.
- ▲ Indien een getal al geworpen is, mag de groep nog eens werpen. Ze moeten de opdracht niet opnieuw uitvoeren.

Materiaal:

kegels, kasten, hoepels, banken, lange mat, kleine matten, valmat, elastiek, hekjes/lage horden of dozen, dobbelstenen

Aandachtspunten:

- ▲ Let op fair play:
 - De kinderen moeten binnen hun team samenwerken en elkaar helpen.
 - De kinderen mogen pas opnieuw met de dobbelsteen werpen als de laatste van ieder team aan de bank staat.
- ▲ Neem opdrachten die geen gevaar inhouden bij het uitvoeren onder tijdsdruk.



Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
1 speler per team mag de oefening overslaan (rustpauze). Wissel steeds af	Oefeningen 1 keer uitvoeren op linkerbeen en 1 keer op rechterbeen
	Iedere oefening 2 keer uitvoeren

64 Mijn eiland

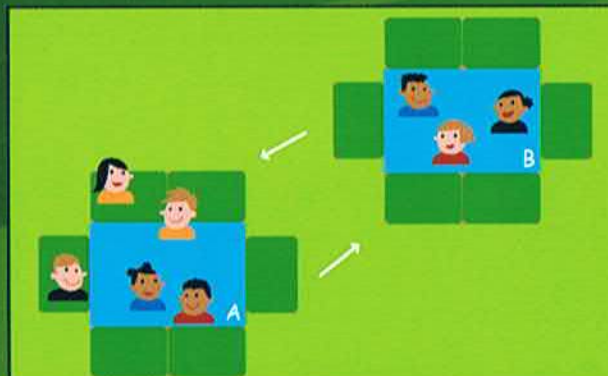
Spelregels

- Spelers van elk team proberen ofwel vanuit kniezit ofwel rechtstaand spelers van de tegenpartij van de dikke mat te duwen en zelf contact te houden met de bovenkant van de valmat.
- Wie naast de dikke mat A gestoeid wordt, gaat naast de mat staan en probeert iemand van de tegenpartij van de mat af te trekken.
- Lukt hem dit, dan verhuist hij naar mat B.
- Wanneer hij rechtstaand van het stoei-eiland B geduwd wordt, dan moet hij terug naar de dikke mat A om daar op de knieën opnieuw mee te stoeien.
- Telkens een speler van de mat wordt geduwd of getrokken krijgt hij een minpunt.
- Er wordt veel aandacht besteed aan de naleving van de stoeiregels (veiligheid!!!).
- Het is toegestaan dat twee spelers samenwerken om een andere speler van de mat te krijgen, zolang beiden in dezelfde richting trekken.
- Welk team heeft het minst aantal punten?

Taak

Worstelaar

- duwt vanuit kniezit zoveel mogelijk andere worstelaars van mat A.
- houdt zo lang mogelijk contact met de bovenkant van de valmat.
- trekt zoveel mogelijk andere worstelaars van mat A.
- verhuist naar stoei-eiland B als hij een andere worstelaar van stoei-eiland A kan trekken.
- verhuist naar stoei-eiland A als hij rechtstaand van de dikke mat B geduwd wordt.
- werkt samen met een teamgenoot.



Legende

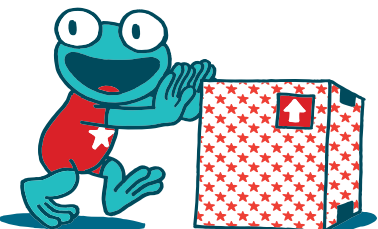
- loopweg
- kleine mat
- valmat

Materiaal

- 2 valmatten
- 12 matjes

Inrichting

- vier duo's
- Twee valmatten liggen verspreid in de zaal.
- Iedere valmat is omringd door zes matjes.
- vrije opstelling van alle spelers op valmat A



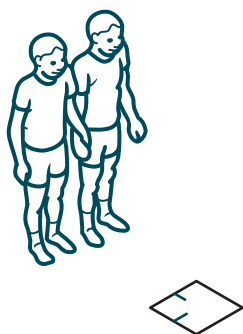
trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner

★ TD9

★ Omschrijving: Poepdoekje

Twee kinderen staan naast elkaar aan de rand van een mat waarop in het midden een doek ligt. Na het afgesproken teken proberen de kinderen door te duwen en te trekken als eerste op de doek te zitten (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen proberen om ter snelst één voet op de doek te zetten.
- De kinderen proberen om ter snelst de doek van de mat weg te trekken.
- Op de mat staat een kegel. Het kind dat als eerste de kegel kan omduwen, wint.
- De kinderen voeren de oefening 2 tegen 2 uit.
- De kinderen voeren de oefening in groep uit. De groep is in 2 ploegen verdeeld die aan beide zijden van het terrein staan opgesteld. In het midden ligt een mat met doek. Elk kind krijgt een nummer. Als een nummer gezegd wordt, loopt het kind met dat nummer naar het midden en probeert als eerste op de doek te gaan zitten.

★ Materiaal: doek, zachte mat als ondergrond, kegel

★ Aandachtspunt(en):

- Spreek met de kinderen af welke handelingen in het zwembad toegelaten zijn (bv. niet kopje onder duwen).

★ Variatie in omgeving:

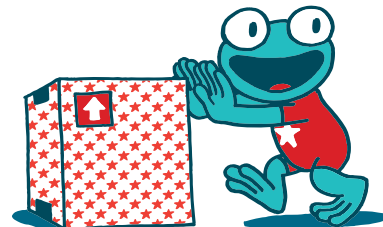
- De kinderen proberen om ter snelst een voorwerp dat op de bodem van het zwembad ligt op te rapen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever op stapel doeken, kinderen trekken doeken er onderuit	Eén kind zit op doek, andere kind probeert doek er onderuit te trekken	Duels in kampvorm uitvoeren
	Idem, maar kind van doek trekken	

trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner



★ Omschrijving: Cirkeltrekken

De lesgever tekent een cirkel op de grond. Twee kinderen houden elkaar bij de polsen vast en trekken elkaar in de cirkel.

★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen staan in de cirkel en duwen elkaar uit de cirkel.
- Twee kinderen houden elk een uiteinde van een fietsband of van een touw vast. Het ene kind staat in de cirkel, het andere kind trekt het kind uit de cirkel.
- De kinderen staan per 2 tegenover elkaar en trekken elkaar over een bepaalde lijn.
- Twee kinderen staan in de cirkel met een kegel erin. Het ene kind trekt het andere kind tegen de kegel.

★ Materiaal: krijt om cirkel te tekenen, kegel, fietsband...

★ Aandachtspunt(en):

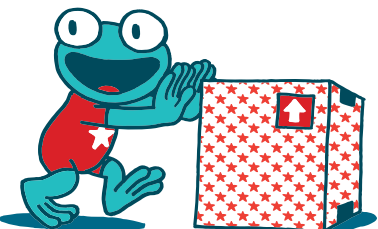
- Plaats merktekens op de rand van het zwembad om de eindlijn aan te duiden.
- In het zwembad wordt een zinkende hoepel op de bodem gelegd.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water en trachten elkaar tegen een klein drijvend voorwerp te trekken dat tussen hen ligt.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	In en uit cirkel trekken	Grotere groep
	In kleine groepen	Trekken met één hand (zowel linker- als rechterhand)
		Meerdere hoepels in kring



trekken & duwen

★ TD13

Trekken & duwen tegen een partner

★ Omschrijving: Stokkenstrijd

Twee kinderen zitten in spreidzit tegenover elkaar en houden met beide handen samen een stok vast. Op signaal bewegen, duwen, trekken, wringen, draaien de kinderen de stok zonder hun grip te wijzigen en proberen zo de grip van de ander te doen verminderen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de opdracht uit met een basketbal die ze samen vasthouden.
- De kinderen voeren de opdracht in stand uit en brengen elkaar uit evenwicht (met de stok/met de bal).
- De kinderen proberen op het signaal van de lesgever één punt van de stok tegen de grond te duwen (alleen links/alleen rechts/beide kanten).

★ Materiaal: ballen, stokken

★ Aandachtspunt(en):

- Maak duidelijke afspraken over het gebruik van de stokken.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren de oefening uit in de zandbak. Tussen hen in is een cirkel in het zand getekend die mooi effen is. De kinderen proberen door tegen de stok te duwen, elkaars voeten een afdruk in de cirkel te doen maken.
- In de zandbak is links en rechts van elk kind een cirkel getekend, één voor elk. De kinderen staan tussen beide cirkels te duwen met de stok en trachten een uiteinde van de stok neer te duwen in de eigen cirkel. 'Wie heeft de meeste afdrukken in zijn cirkel?'

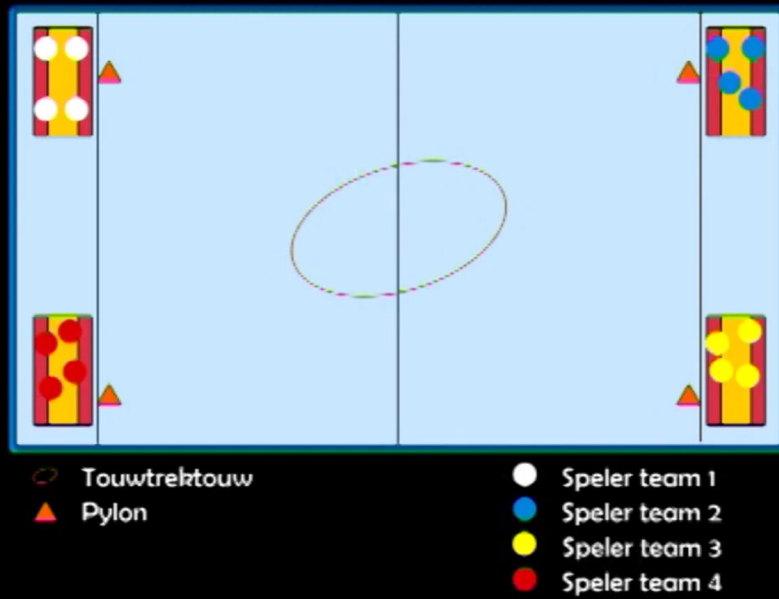
★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Zacht voorwerp	Bal gebruiken	Stok met één hand vasthouden



U10 U12 Rondje om het touw

Nummer touwtrekken



U12 Nummer touwtrekken

Nummer touwtrekken

29 Hoepeltikbal

Spelregels

- De balbezittende ploeg probeert via samenspel zo veel mogelijk een medespeler in een hoepel aan te spelen.
- Boogpasses (boven reikhoogte) zijn niet toegestaan.
- Telkens een hoepelspeler de bal kan opvangen, scoort het aanvallende team een punt.
- Na een doelpunt gooit de hoepelspeler de bal terug naar één van zijn medespelers.
- De verdedigende ploeg probeert het samenspel te verhinderen en de bal te veroveren.
- Eén van de verdedigers is de tikker die een balbezitter mag aantikken om de aanval te onderbreken.
- De tikker kan enkel maar tikken en mag de bal dus niet onderscheppen.
- Er mag niet tweemaal na elkaar in dezelfde hoepel gescoord worden.
- Het spel start telkens met de bal aan de zijlijn.
- Welk team wint?

Taak

Aanvaller

- speelt met medespelers samen om een hoepelspeler aan te spelen.
- loopt zich voortdurend vrij, stelt zich aanspeelbaar op.
- wordt hoepelspeler om een punt te scoren.
- wordt verdediger bij balverlies.

Hoepelspeler / aanvaller

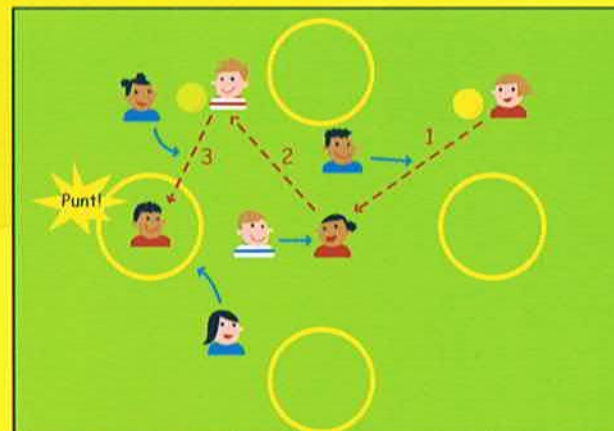
- krijgt de bal van de medespeler toegespeeld.
- speelt de bal naar een andere medeaanvaller.
- verlaat de hoepel om terug aan het spel deel te nemen.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.
- wordt aanvaller bij balwinst.

Tikker / verdediger

- tikt balbezitter aan.
- wordt aanvaller bij balwinst.



Legende

- bal
- loopweg
- pass
- hoepel

Materiaal

- 4 hoepels
- 1 bal
- 8 hesjes waarvan 2 in ander kleurtje

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- Elk team heeft één tikker (ander kleur hesje).
- vier hoepels verspreid over het terrein

33 Lopende doelen

Spelregels

- De balbezittende ploeg probeert de bal door de eigen hoepel naar de medespeler in het achtervak te spelen.
- De spelers stellen zich op in de verschillende vakken. In het grote speelveld wordt 2 tegen 2 gespeeld. In het kleine achterveld wordt 1 tegen 1 gespeeld.
- De balbezittende ploeg in het eerste vak moet minstens drie passes geven om recht van aanval te krijgen om de bal door de hoepel te mogen spelen.
- De spelers mogen dribbelen.
- Er wordt niet gescoord als de bal in vak 3 door de verdediger wordt opgevangen.
- Wisselfunctie na telkens twee aanvallen. Bij de tweede spelronde worden aanvallers verdedigers. Bij de derde en vierde spelbeurt schuift iedereen een vak door.
- Welke ploeg scoort de meeste punten na acht aanvallen?

Taak

Aanvaller in groot speelveld

- speelt met medespeler samen om een aanval op te bouwen.
- geeft een pass door de eigen hoepel naar de medespeler in het eindvak.

Hoepeldrager

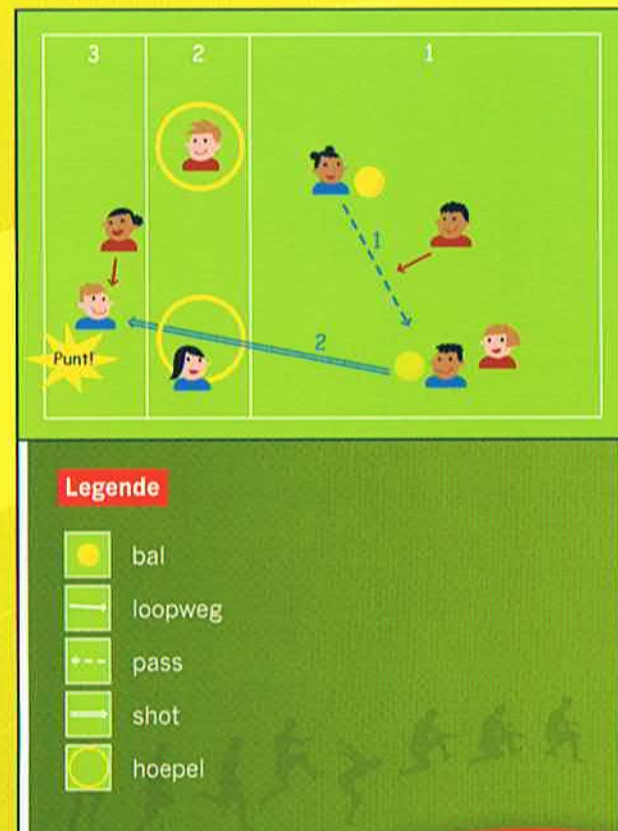
- loopt zich vrij in het middenvak.
- houdt de hoepel mooi verticaal met twee handen vast.

Aanvaller in achtervak

- loopt zich vrij in het eindvak om aanspeelbaar te zijn.
- vangt de door de hoepel gegooiden ballen van de medespelers op.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.



Materiaal

- 1 goed botsende bal
- 2 x 4 hesjes
- 2 hoepels

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- twee hoepeldragers
- speelterrein in drie vakken verdeeld:
- vak 1 = groot speelveld met twee aanvallers en twee verdedigers
- vak 2 = middenvak met de twee hoepeldragers
- vak 3 = klein achtervak met een aanvaller en een verdediger

34 Neerlegdobbelbal

Spelregels

- De spelers proberen door middel van samenspel de bal op een mat te leggen om zo recht van aanval te verkrijgen en de dobbelsteen van de kegel te mogen gooien.
- Het aantal gegooide ogen is het aantal punten voor de aanvallende ploeg.
- Na een score komt de verdedigende ploeg in balbezit als het aantal gegooide ogen 4, 5 of 6 bedraagt of blijft de aanvallende ploeg in balbezit als het aantal gegooide ogen 1, 2 of 3 bedraagt.
- De bal moet eerst driemaal rondgespeeld worden vooraleer de bal op de mat mag gedrukt worden.
- Er mag niet gedribbeld worden.
- Er mag geen enkele speler in de middencirkel komen.
- Als de bal tijdens het spel de grond raakt, krijgt de tegenpartij altijd de bal, ongeacht wie de bal het laatst heeft aangeraakt.
- Komt de tegenpartij in balbezit (door onderscheppen of balverlies van de aanvaller) dan gaat de aanval altijd naar een andere mat dan deze waar de laatste doelpoging werd ondernomen.
- Welk team scoort het eerst 15 punten?

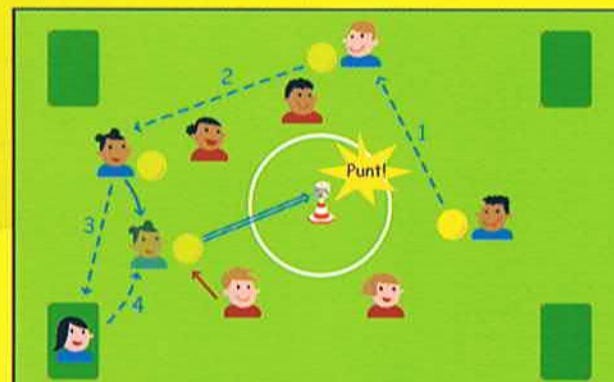
Taak

Aanvaller

- speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het passen en ontvangen.
- legt de bal op een mat om recht van aanval te verkrijgen.
- gooit de dobbelsteen van de kegel.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- verdedigt zowel de matjes als de middencirkel.
- onderschept de bal.
- dwingt de aanvallers tot balverlies.
- wordt aanvaller bij balwinst.



Legende



bal



loopweg



pass



shot



kleine mat



kegel



dobbelsteen

Materiaal

- 4 matjes
- 1 bal
- 2 x 4 hesjes
- 1 dobbelsteen
- 1 kegel
- krijt

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- de vier matjes in de hoeken van het speelveld
- in het midden van het terrein een krijtcirkel met middenin de kegel en de dobbelsteen er bovenop

32 Kapiteinbal

Spelregels

- De veldspelers proberen aan de hand van samenspel hun kapitein met een botspass aan te spelen.
- Enkel de kapitein mag in het achtervak komen.
- Het is verboden te dribbelen met de bal.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit.
- Wie zijn eigen kapitein kan aanspelen, scoort voor zijn ploeg een punt en wordt kapitein. De kapitein wordt dan veldspeler.
- Kan een ploeg een doelpunt maken, dan leggen ze de bal in hun hoepel.
- Het winnende team start opnieuw met een volgende bal.
- Welk team scoort de meeste punten?

Taak

Aanvaller

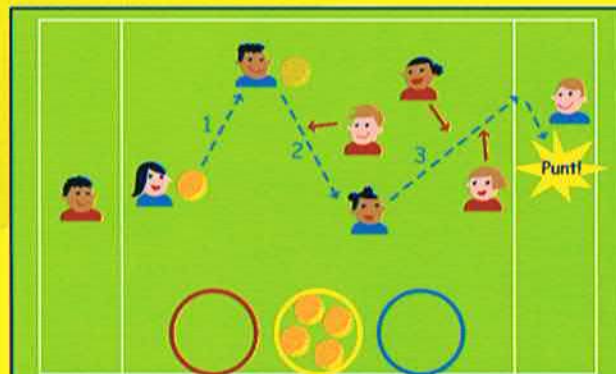
- speelt met medespelers samen om een aanval op te bouwen.
- geeft botspass naar zijn kapitein.
- wordt kapitein na aanspelen.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.

Kapitein

- verplaatst zich in het eindvak om aanspeelbaar te zijn.
- vangt botsballen op van de medespelers.
- wordt veldspeler na aangespeeld te worden.



Legende

- bal
- loopweg
- pass
- hoepel

Materiaal

- 5 goed botsende ballen
- 2 x 4 hesjes
- 3 hoepels

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- een rechthoekig speelveld
- een achtervak aan weerszijden over de hele breedte
- Iedere ploeg heeft één kapitein die in het achtervak staat.
- drie hoepels als scorebord aan de zijkant van het terrein
- De ballen liggen in de middelste hoepel. Elk team heeft één hoepel als scorebord.

44 Carrétrefbal

Spelregels

- De jagers spelen de bal rond en gooien de lopers aan.
- De jagers mogen niet lopen met de bal in de handen.
- De lopers mogen de bal niet afwerpen, wel opvangen.
- Als de lopers worden aangegooid, moeten ze binnen het vierkantig hok gaan staan.
- De lopers worden jagers als ze de bal kunnen onderscheppen. Dit kan door de bal op te nemen na een slechte worp van de jagers of als ze de bal kunnen opvangen.
- Een loper kan zichzelf uit het hok bevrijden door de bal te ontvangen van een teamgenoot én als hij een kegel kan aangooien.
- Alle lopers kunnen uit het hok bevrijd worden door de bal te ontvangen van een teamgenoot én als hij een speler van het andere team kan aangooien.
- De lopers in het hok mogen elkaar niet hinderen.
- Welk team krijgt alle spelers van het andere team in het hok?

Taak

Jager

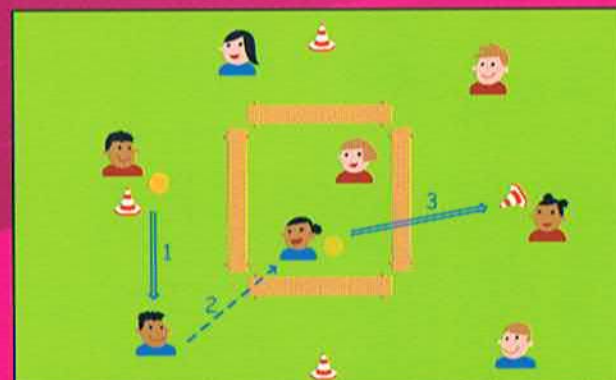
- werpt lopers aan.

Loper

- probeert niet aangegooid te worden.
- veroverd de bal na slechte pass of worp of door de bal op te vangen.
- speelt de bal naar een medespeler in het vierkant.

Loper in het vierkant

- ontvangt de bal van een medespeler.
- gooit een kegel aan om zichzelf te bevrijden.
- gooit een tegenstander aan om alle medespelers te bevrijden.



Legende

- foambal
- pass
- shot
- Zweedse bank
- kegel

Materiaal

- 4 banken
- 2 x 4 hesjes
- 1 foambal
- 4 kegels

Inrichting

- twee groepen van vier spelers, jagers en lopers
- Vier banken vormen in het midden van het speelveld een vierkantig hok.
- Aan alle zijden van het speelveld staat een grote kegel.

22 Pilonbal

Spelregels

- Elk team beschermt de vijf eigen blokjes en probeert door middel van samenspel bij de tegenpartij de blokjes van de kegels af te werpen.
- Er wordt niet gelopen met de bal in de handen (gebruik van de 'soepele' loopregel).
- Er wordt niet gedribbeld. Ook als de bal na slechte balontvangst botst, is de bal voor het andere team. De botspass is dus niet toegestaan.
- Er is geen lichamelijk contact toegestaan.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit (bal niet uit de handen slaan).
- Zowel de aanvaller als de verdediger mogen tijdens het spel niet in het doelgebied komen (uitgezonderd om blokjes terug te plaatsen).
- Er wordt een punt gescoord als het blokje van de kegel valt.
- Als een blokje van de kegel geworpen is, plaatst de werper/aanvaller het blokje terug op de kegel en legt een telkegel neer.
- Zo start de verdedigende ploeg de daaropvolgende aanval telkens in overtal.
- Welk team scoort het eerst 5 punten?

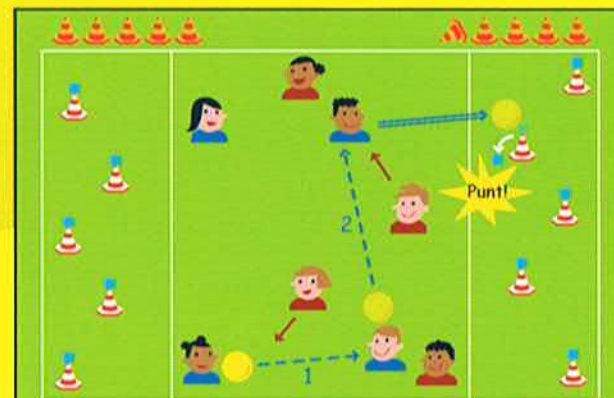
Taak

Aanvaller

- werpt blokjes af door gericht te werpen bij een doelpoging.
- bouwt door samenspel een aanval op en creëert een doelkans.
- plaatst blokje terug en legt telkegel neer na scoren.

Verdediger

- belet dat een aanvaller scoort door de eigen doelzone te verdedigen (onderscheppen van een pass, blokken van een doelpoging, ...).
- schakelt snel over naar een aanval na het onderscheppen van de bal of na score.



Legende

- bal
- loopweg
- pass
- shot
- kegel
- telkegel
- blokje

Materiaal

- 10 kegels
- 10 blokjes
- 1 bal
- 10 telkegels
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- Aan beide zijden van het rechthoekig terrein bakent een rechte lijn een doelzone af op 4 meter van de achterlijn.
- In elke doelzone staan vijf kegels met een blokje op.
- In elke doelzone staan vijf telkegels.

januari / februari



wandelen & lopen

Lopen met de focus op reactiesnelheid

★ Omschrijving: Weg van je partner

Twee rijen (A en B) kinderen staan achter elkaar. Op signaal (zie voorbeelden) sprinten de kinderen weg tot over een lijn. Het achterste kind probeert het eerste kind te tikken voor die over de volgende lijn is.

Voorbeelden van signalen:

- Rij A heeft een kegel in de hand en bevindt zich op een bepaalde afstand van rij B. Rij A zet de kegel neer en sprint weg tot in de neutrale zone, de kinderen van rij B proberen de kinderen van rij A in te halen. Laat rij A de kegels steeds dichterbij rij B neerzetten.
- Rij B staat met 2 voeten naast elkaar (heupbreedte), ogen toe en met de handen op elkaar voor zich uit. Rij A moet handen tikken en snel wegsprinten.
- Idem, maar met de ogen open.
- Idem, maar rij B mag nu in starthouding staan (één voet voor = sneller vertrekken).
- Rij B start met de rug in de looprichting of rij B start vanuit verschillende uitgangshoudingen.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening uit in een andere bewegingsvorm, bv. huppelen, galopperen...
- De kinderen trachten de partner aan te gooien met, bv. een sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, een noodle met tennisbal eraan bevestigd...

★ **Materiaal:** kegel, bestaande of zelf aangebrachte/gekleefde lijnen, sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, noodle met tennisbal eraan bevestigd

★ Aandachtspunt(en):

- Stimuleer de kinderen om snel te reageren op het signaal.
- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken en sprinten op de bal van de voet.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Korte loopafstand	Drijf loopafstand op	Maximaliseer loopafstand (bv. voetbalveld)
		Combineer oefening met nevenopdrachten bv. pittenzak in hand meenemen

Slangen, vossen & kippen

Spelregels

- De spelers van de drie teams spelen onderling tegen elkaar, proberen de juiste tegenstander aan te tikken en hem naar het eigen thuisvak over te brengen.
- Het principe is: de slangen pakken vossen, de vossen pakken kippen en de kippen pakken slangen.
- Een aangetikte speler wordt als een vrijgeleide naar het eigen kamp overgebracht.
- Het eigen thuishonk geldt als vrijplaats.
- Maximum twee spelers mogen telkens gebruik maken van de vrijplaats.
- Medespelers kunnen bevrijd worden als iemand erin slaagt het kamp van de juiste tegenpartij binnen te dringen.
- Het spel eindigt als er een ploeg in slaagt alle spelers van de juiste tegenpartij in hun kamp te krijgen.
- Aantal aangetikte spelers = aantal punten.
- Bij de volgende spelronde wisselen ploeg B en ploeg C: ploeg A moet nu ploeg C aantikken, ploeg B ploeg A en ploeg C ploeg B.

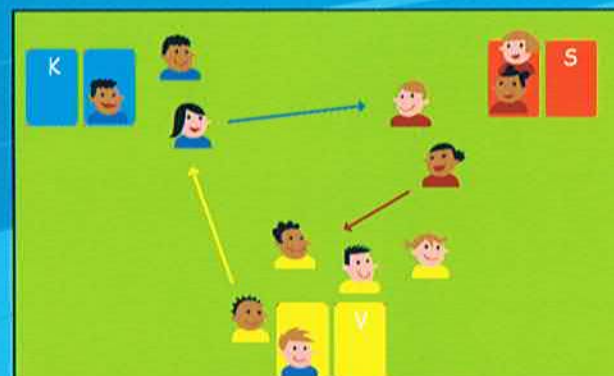
Taak

Tikker

- tikt spelers van de juiste tegenpartij aan.
- begeleidt een aangetikte speler naar het thuishonk.
- bevrijdt gevangen medespelers.
- beschermt het thuishonk.

Loper

- zorgt ervoor dat men niet aangetikt wordt.
- maakt hiervoor ook gebruik van het thuishonk.
- gaat vrijwillig mee met de tikker als men aangetikt wordt.



Legende

-  loopweg
-  kleine mat

Materiaal

- 6 matjes als thuishonken
- 12 hesjes (3 kleuren)
- 1 scorebord

Inrichting

- drie teams van vier spelers (ploeg A=slangen, B=vossen en C=kippen)
- De kleine matten als thuishonk liggen in een driehoekige opstelling.

95 Samentik go-go

Spelregels

- De tikkers proberen door tactisch samenspel de lopers aan te tikken.
- Eén van de tikkers start met tikken. De andere tikker zit op de bank. Gaat de lopende tikker op de bank zitten en roept hij "go", dan mag de zittende tikker gaan tikken.
- De zittende tikker mag enkel voorwaarts vertrekken, dit wil zeggen in die richting hoe hij zit.
- De tikkers moeten achter de kegels om lopen, de lopers mogen tussen de kegels en de bank.
- Heeft een tikker een loper aangetikt, dan wordt een telkegel omgelegd.
- In de hoepels is één loper vrij. Er mag slechts één loper gebruik maken van de vrijplaats.
- De spelronde eindigt als alle telkegels omliggen.
- Bij de volgende spelronde komen twee nieuwe tikkers aan beurt.
- Welk team haalt de beste tijd?

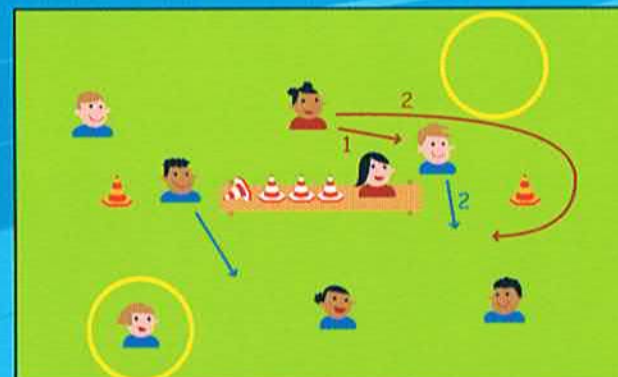
Taak

Tikker

- probeert de lopers aan te tikken door goed samen te werken met de medetikker.
- gaat op de bank zitten om de medetikker te laten tikken.
- legt een telkegel om na aantikken.

Loper

- blijft zo lang mogelijk uit de handen van de tikkers.
- maakt gebruik van de vrijplaatsen.



Legende

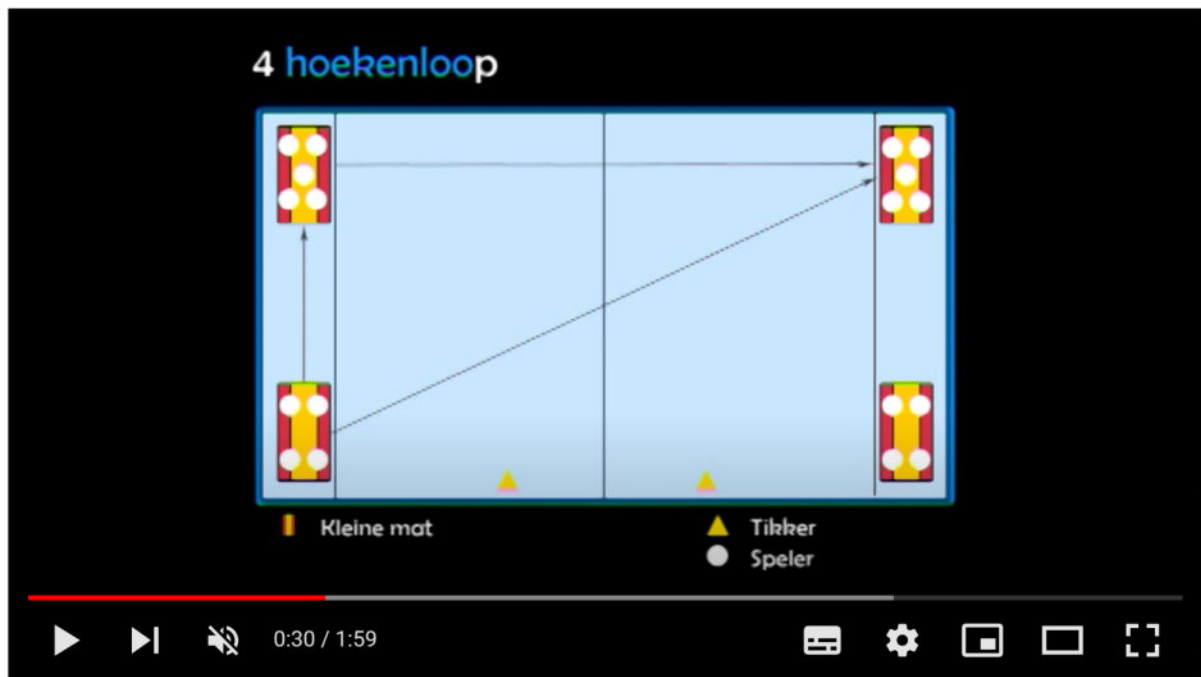
- loopweg
- Zweedse bank
- telkegel
- kegel
- hoepel

Materiaal

- 1 bank
- 2 kegels
- 4 telkegels
- 2 hoepels
- 2 hesjes

Inrichting

- vier teams van twee spelers
- Eén team is tikteam.
- In het midden van het speelterrein staat een bank met op 2 meter van de uiteinden een kegel.
- Op de bank staan de vier telkegels.
- In beide speelhelften ligt een hoepel als vrijplaats.



U8 U10 Hoekenloop

Voor U12: met bal

springen & landen

Springen en landen met specifiek materiaal



★ Omschrijving: Touwtje springen per 2 of in groep

De kinderen staan per 2 en hebben één touw. De kinderen kijken in dezelfde richting. Het ene kind draait, het andere kind stelt zich voor de draaier en springt op het moment dat het touw voor zich passeert. De kinderen wisselen regelmatig van functie (draaier, springer).

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan per 2 met één touw. Het ene kind draait terwijl het andere kind achter de draaier staat met het gezicht in dezelfde richting.
- De kinderen staan per 2, geven elkaar een hand en de buitenste handen nemen het touw vast. Het tweetal telt af wanneer ze starten met draaien en springen (fig.). Wissel onderling van plaats zodat elk kind eens met de linker- en de rechterhand draait.



- Eén kind houdt het touw vast aan één handvat en draait het rakelings over de grond. Afhankelijk van de touwlengte kunnen één of meerdere kinderen over het touw springen. Wie het touw eerst doet stoppen, wordt draaier (wissel van functie).
- De kinderen draaien per 2 aan een heel lang touw, één voor één springen de kinderen in het touw. Probeer met zoveel mogelijk kinderen in het touw te springen. Wie het touw doet stoppen, moet draaien.

★ Materiaal: springtouwen van allerlei lengtes

★ Aandachtspunt(en):

- Spreek duidelijk af wanneer het draaien per 2 start, bv. klaar, start of ready, set, go.
- Zorg dat de kinderen voldoende afstand houden zodat ze elkaar geen zweepslagen geven.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad springen de kinderen in noodles of hoepels.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening tenzij met oudere hulpdraaiers	Draaien eerst oefenen zonder springen	Speciale sprongen met moeilijke coördinatie, bv. 'chinese wheel'



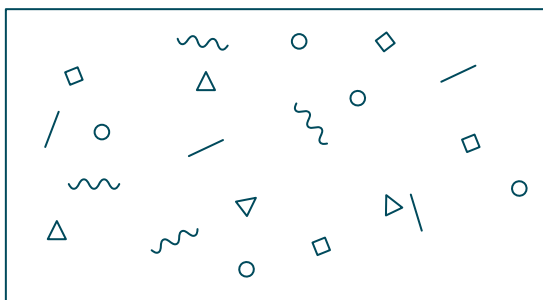
springen & landen

Springen over hoogte en afstand

★ SL5

★ Omschrijving: Springen over kleine voorwerpen

De kinderen springen vrij over de voorwerpen die verspreid op het terrein liggen (fig.). De kinderen lopen van de ene hindernis naar de andere. De kinderen mogen pas stoppen als ze minstens één keer over alle hindernissen gesprongen hebben.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen springen over hindernissen waarbij ze met 2 voeten moeten afstoten.
- De kinderen springen over hindernissen waarbij ze slechts op één voet mogen landen.
- De kinderen springen achterwaarts over de (lage) hindernissen.
- De kinderen springen zijwaarts heen en terug over de hindernissen.
- De kinderen springen met een halve draai over de hindernissen.
- De kinderen voeren nevenopdrachten uit als ze niet over een hindernis springen (bv. armen voorwaarts zwaaien, huppelen...).
- De kinderen springen over de hindernissen maar er is een tikker in het spel. De tikker mag enkel rond de hindernissen lopen i.p.v. over de hindernissen te springen.
- De kinderen vormen een trein door ofwel hand in hand te lopen ofwel de handen op de schouders van de voorganger te leggen. De trein springt met 2 voeten samen op hetzelfde ritme tussen alle hindernissen door.

★ **Materiaal:** fietsbanden, melkblikken, linten, pittenzakken, blokken, touwen, bananendozen, sjaltjes, kledingstukken, knuffelberen...

★ Aandachtspunt(en):

- Laat bij grote groepen de kinderen per 2 naast elkaar lopen, zodat er voldoende ruimte ontstaat.
- Gebruik deze oefening bv. als opwarmingsvorm.
- Achterwaarts springen altijd over lage en niet gefixeerde hindernissen laten uitvoeren.

★ Variatie in omgeving:

- In het bos, het park of de speeltuin springen de kinderen over natuurlijke hindernissen en speeltuigen.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Gebruik kleine en lage hindernissen (max. 10 cm hoog)	Leg hindernissen verder uit elkaar	Plaats hogere of bredere hindernissen
	Over langere periode loopsprongen uitvoeren (bv. over alle hindernissen 3 keer springen)	Over langere periode loopsprongen uitvoeren (bv. over alle hindernissen 5 keer springen)
		Breng meerdere tikkers in het spel

Stoeistratego

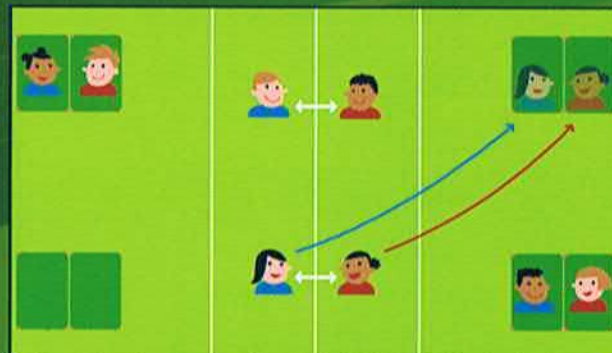
Spelregels

- Alle spelers van beide ploegen trekken elkaar over de lijn, kampen in het achterveld en proberen als eerste alle spelers van het andere team te ontmaskeren.
- De spelers van elk team zorgen voor een rolverdeling: een ploeg bestaat uit een maarschalk, een bom, een mineur en een spion.
- Wordt een speler over de middel-lijn getrokken, moet hij naar het achterveld waar gekampt wordt: de spelers duwen elkaar van de mat.
- De spelers mogen niet buiten hun eigen vrijgebied.
- De spelers mogen elkaar helpen en zelfs een ketting maken (hand in hand, arm in arm, ...) waarbij de laatste op het eigen terrein moet staan.
- Een speler is ontmaskerd (= moet bekennen wat zijn rol is) als hij tweemaal verliest: hij wordt over de lijn getrokken en verliest de kamp op de matjes in het achterveld. Wordt een speler over de lijn getrokken, maar hij wint de kamp, dan moet hij zijn rol niet bekend maken.
- Als twee spelers met dezelfde rol elkaar treffen, bekennen ze allebei hun rol.
- Spelers mogen de informatie die ze ontvangen niet doorgeven aan medespelers.
- Wie slaagt erin de spelers van het andere team te ontmaskeren?

Taak

Speler

- ontmaskert alle spelers van het andere team.
- ontvoert door middel van trekken en duwen een tegenstander over de middel-lijn.
- kampt op de matjes in het achterveld.
- bekent zijn rol bij verlies bij het kampen in het achterveld van de tegenpartij of bij het kampen tegen een speler met dezelfde rol.



Legende

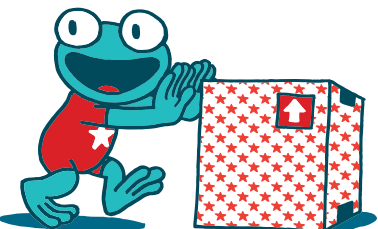
- loopweg
- kleine mat

Materiaal

- 8 matjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- Een middellijn zorgt voor twee (kleine) vrijgebieden.
- voor elk team, aan beide zijden van het speelveld een ruim achterveld
- In elk achterveld 2 x 2 matjes



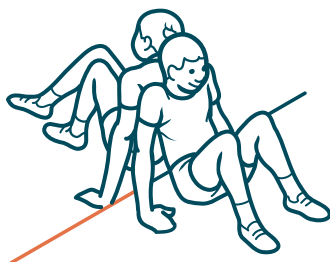
trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner

★ TD5

★ Omschrijving: Krachttoer

Twee kinderen zitten met de rug tegen elkaar. Het ene kind zit in langzit en biedt geen weerstand, het andere kind duwt (fig.). Daarna wisselen de kinderen van functie.



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen duwen elkaar over een bepaalde lijn. Ze mogen hierbij weerstand bieden.
- De kinderen voeren de oefening in stand uit met de rug tegen elkaar. Het kind dat niet duwt, biedt lichte weerstand.
- De kinderen duwen met de schouder tegen elkaar. Het ene kind duwt met de rechterschouder tegen de linkerschouder (gezicht in dezelfde richting) van het andere kind of tegen de rechterschouder van het andere kind (gezicht in tegenovergestelde richting).
- Twee kinderen staan achter elkaar. Het achterste kind duwt het voorste kind over een bepaalde lijn. Het voorste kind biedt weerstand.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

- Laat de oefening waarbij de kinderen rechtstaand moeten duwen niet in duel uitvoeren. De veiligheid komt hierbij in het gedrang.

★ Variatie in omgeving:

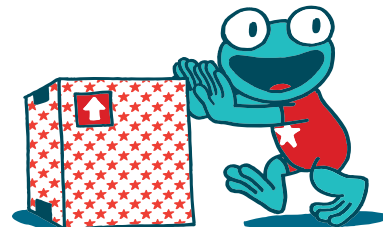
- In het zwembad kunnen de kinderen de oefeningen in stand in duelvorm uitvoeren.
- De kinderen voeren de oefening uit al watertrappend.
- Meerdere kinderen liggen op een grote drijfmatten in het zwembad. Eén kind probeert de drijfmatten door het water te duwen. De kinderen op de drijfmatten proberen dit te verhinderen door de benen op en neer te slaan in het water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Eerst duwen van dozen oefenen, dan pas een ander kind duwen	Oefeningen uitvoeren tegen weerstand	
	Oefeningen uitvoeren zonder duels	Duels aanbieden in laddercompetitie (de kinderen dagen elkaar meerdere keren uit voor een duwkamp)

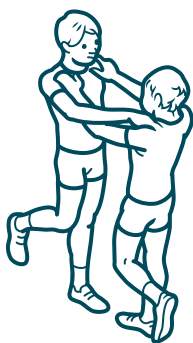
trekken & duwen

Trekken & duwen tegen een partner



★ Omschrijving: Duwdans

Twee kinderen staan tegenover elkaar (aangezicht naar elkaar) en houden de handen op elkaars schouders. Ze proberen elkaar al duwend uit evenwicht te brengen (fig.). Wie als eerste een voet verplaatst, verliest.



★ Variatie van uitvoering:

- Twee kinderen zitten op de knieën tegenover elkaar en proberen elkaar uit evenwicht te brengen. Wie als eerste valt, verliest.
- Twee kinderen staan op één been tegenover elkaar en houden de handen ter hoogte van de schouders van de partner. Het tweetal probeert elkaar uit evenwicht te duwen. Wie als eerste 2 voeten op de grond zet, verliest.
- Twee kinderen staan op één been tegenover elkaar en houden de handen achter de eigen rug. Door met de schouder te duwen, brengen ze het andere kind uit evenwicht. Wie als eerste 2 voeten op de grond zet, verliest.
- Twee kinderen zitten in krabbenpositie (handen- en voetensteun ruglings met het zitvlak van de grond). Door te duwen dwingen ze elkaar met het zitvlak de grond te raken.
- Idem, maar met een pittenzak op de buik. Wie als eerste de pittenzak laat vallen, verliest.
- Op de grond is een lijn getekend (of een touw gelegd). Twee kinderen staan tegenover elkaar en proberen elkaar van de lijn te duwen.

★ Materiaal: mat

★ Aandachtspunt(en):

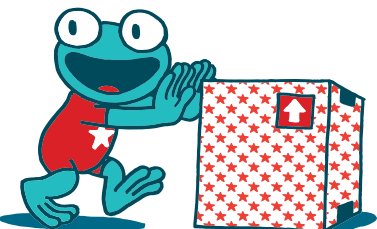
- Laat de kinderen met meerdere partners na elkaar oefenen.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit waarbij ze op de knieën zitten in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever, die in handen- en knieënsteun zit, uit evenwicht brengen	In knieënzit elkaar omver duwen	Duels in kampvormen uitvoeren



trekken & duwen

★ TD7

Trekken & duwen tegen een partner

★ Omschrijving: Omwenteling

De kinderen voeren de opdracht per 2 uit. Het ene kind ligt op de rug op de grond met de armen en benen gespreid en verhindert daardoor dat het wordt omgedraaid door het andere kind.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen voeren de oefening eerst uit zonder weerstand te bieden en laten zich omver draaien.
- De kinderen voeren de oefening uit in buiklig.
- Het ene kind zit in handen- en knieënsteun, het andere kind probeert dat kind omver te duwen.

★ Materiaal: zachte matten als ondergrond

★ Aandachtspunt(en):

- Wissel voldoende van partner.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad voeren de kinderen de oefening uit in ondiep water.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Per 2 of 3 één kind verrollen	Per 2 één kind verrollen	Buik- en ruglig, armen gestrekt naast het lichaam



U10 U12 Lijntrekspel

31 Joga Bonito

Spelregels

- Elke ploeg probeert al voetballend te scoren.
- Bij het opstarten wordt 1 tegen 1 gespeeld en kan er zowel in het grote als kleine doel worden gescoord.
- Het scorende team blijft in balbezit.
- Telkens er gescoord wordt, komt er een speler bij het verliezende team. Het team met twee spelers kan enkel in het kleine doel scoren. Bij drie spelers moet er gescoord worden in de ruimte tussen het grote en het kleine doel, bij vier spelers tegen de paal of deklat van het grote doel.
- Het afgebakende doelgebied mag niet worden betreden (uitgezonderd om de bal op te halen).
- De spelronde eindigt als een ploeg met vier spelers op het terrein een doelpunt tegen krijgt.
- Een andere speler start nu de volgende spelronde als beginspeler.
- Welk team wint de meeste spelrondes?

Taak

Aanvaller

- probeert doelpunten te scoren.
- blijft in balbezit na een score.
- weet wanneer een doelpunt geldig is: één speler scoort in het grote en/of kleine doel, twee spelers scoren in het kleine doel, drie spelers in de ruimte tussen het grote en kleine doel, vier spelers tegen de paal of deklat van het grote doel.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw, onderschept de bal.
- komt als medespeler erbij als er gescoord wordt.



Materiaal

- 1 voetbal
- 2 x 4 hesjes
- 2 grote en 2 kleine doelen
- 2 wachtbanken

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- Aan beide zijden wordt een klein doel in een groot doel geplaatst in een afgebakend doelgebied.
- twee wachtbanken aan de zijkant van het terrein

36 Poortjesbal

Spelregels

- Trap de bal door het poortje (tussen twee kegels) en zorg ervoor dat een medespeler de bal kan aannemen.
- Bij de aanvang van het spel heeft de balbezittende ploeg de keuze door welk poortje gescoord wordt.
- Er kan aan beide zijden door het poortje gescoord worden.
- Als de bal door een aanvaller tussen twee kegels door het poortje wordt getrap en de bal aan de andere zijde van het poortje door een medespeler wordt aangenomen, dan scoort het team van de aanvaller/shotter een punt en blijft dit team in balbezit (= winnaarsbal). De aanval gaat nu naar een ander poortje.
- Beide teams bereiken de poortjes door middel van samenspel met de medespelers.
- Er kan nooit tweemaal na elkaar door hetzelfde poortje gescoord worden.
- Komt de tegenpartij in balbezit (door onderscheppen of balverlies van de aanvaller) dan gaat de aanval altijd naar een ander poortje dan dat waar het laatst gescoord werd.
- Welk team scoort het eerst 5 punten?

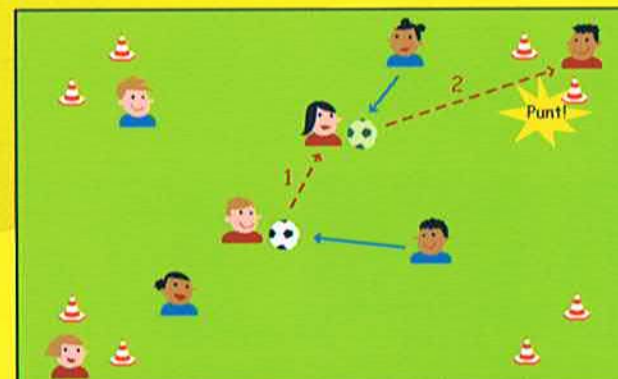
Taak

Aanvaller

- trapt de bal door een poortje.
- neemt de door een medespeler door het poortje getrapte bal aan om te scoren.
- onthoudt waar laatst gescoord werd.
- speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het pass geven en ontvangen.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- onderschept de bal.
- dwingt de aanvallers tot balverlies.
- wordt aanvaller bij balwinst.



Legende

- voetbal
- loopweg
- pass
- kegel

Materiaal

- 1 voetbal
- 2 x 4 hesjes
- 8 kegels

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- Twee kegels vormen telkens een poortje van 2 meter breed.
- De vier poortjes bevinden zich in de hoeken.

Spelregels

- De aanvallers uit de twee vakken geven passes naar elkaar en spelen zo lang mogelijk samen.
- Per vak is er één verdediger die de bal probeert te onderscheppen.
- De aanvallers mogen maximaal vijf passes geven in het ene vak vooraleer ze verplicht zijn over te spelen.
- Na het eerste overspelen mag een extra verdediger op het terrein komen. Deze mag over de twee vakken verdedigen.
- Er mag niet gedribbeld worden.
- Als de bal de grond raakt, stopt het spel.
- De scheidsrechter volgt de spelregels op en telt hoeveel passes de aanvallende ploeg het kan volhouden.
- Wisselfunctie: aanvallers uit vak 1 schuiven een vak door, aanvallers uit vak 2 worden verdedigers, verdedigers worden scheidsrechter en een extra verdediger.

Taak

Aanvaller

- speelt met medespelers samen.
- houdt de bal zo lang mogelijk in de ploeg.
- zorgt ervoor dat de bal de grond niet raakt.

Verdediger

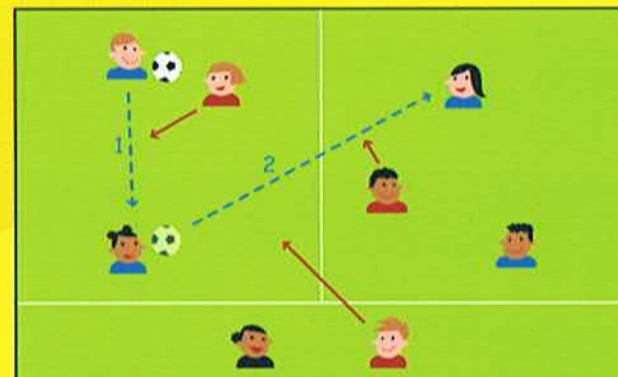
- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.

Extra verdediger

- bepaalt zelf wanneer hij op het terrein komt vanaf het eerste overspelen.
- helpt de verdedigers op beide velden.

Scheidsrechter

- telt het aantal passes.
- bewaakt de spelregels.



Legende

- voetbal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 1 goed botsende bal
- 7 hesjes (1 x 4 en 1 x 3)
- 1 extra hesje (ander kleur)

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- terrein in twee speelhelften verdeeld
- per speelhelft twee aanvallers en één verdediger
- een zijvak aan de zijkant van het terrein voor de scheidsrechter en de extra verdediger

85 Geef de bal

Spelregels

- Tickers proberen lopers, die niet in balbezit zijn, aan te tikken.
- Lopers lopen al passend vrij rond in de zaal en helpen elkaar dus door de bal naar elkaar toe te spelen.
- Een balbezitter mag de bal niet bijhouden (driesecondenregel instellen).
- Een aangetikte loper wordt tikker (hesje doorgeven).
- Wie slaagt erin om niet aangetikt te worden?

Taak

Loper / niet-balbezitter

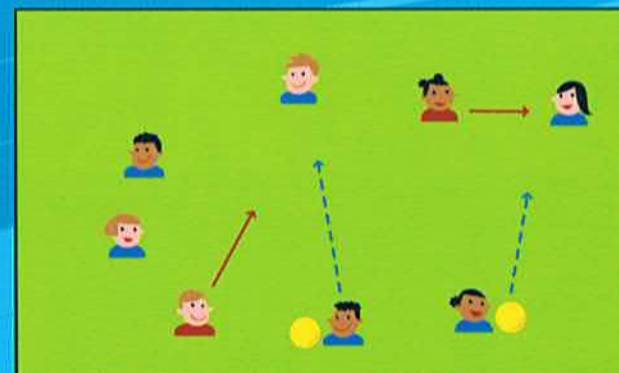
- ontwijkt de tickers.
- loopt zich vrij.
- vraagt de bal van de medespeler.
- kan de bal onder druk van de tickers vangen.
- neemt hesje aan bij aantikken.

Loper / balbezitter

- houdt de bal max. 3 seconden bij.
- gooit de bal naar een medespeler in moeilijkheden.

Tikker

- tikt de lopers aan die niet in balbezit zijn.
- geeft hesje door bij aantikken.



Legende

- bal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 2 handballen
- 2 hesjes

Inrichting

- twee tickers
- Zes lopers lopen verspreid in de zaal.

Tikrugby

Spelregels

- De aanvallers bouwen door middel van samenspel een aanval op en proberen de bal achter de eindlijn van de tegenpartij op de grond of op een mat te drukken.
- Een verdediger probeert dit te verhinderen door de balbezitter op de rug met beide handen aan te tikken.
- Wordt een balbezitter aangetikt, dan moet hij de bal binnen de 3 seconden in achterwaartse richting naar een medespeler doorspelen.
- De aanvallers kunnen enkel terreinwinst boeken door met de bal in de handen te lopen.
- De aanvallende ploeg krijgt maximaal vier speelbeurten om de overzijde te bereiken.
- Als de aanvallende ploeg er niet in slaagt binnen de vier speelbeurten te scoren, komt de andere ploeg in balbezit op de plaats van de laatste keer aantikken.
- Wordt de bal in de eindzone op de grond gedrukt, dan scoort de ploeg 1 punt. Kan de bal op een mat gedrukt worden, dan scoort de ploeg 3 punten.
- Na elk punt krijgt de tegenpartij de bal en starten beide ploegen vanuit hun eindzones.
- Welk team scoort de meeste punten in een bepaalde speeltijd?

Taak

Balbezitter

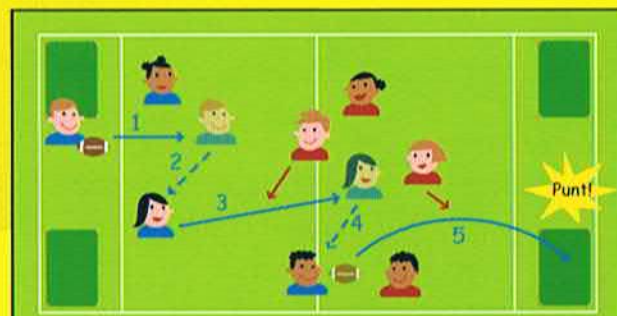
- scoort door de bal in de eindzone van de tegenpartij op de grond of op een mat te leggen.
- boekt terreinwinst door voorwaarts te lopen.
- zorgt ervoor niet aangetikt te worden.
- speelt de bal in achterwaartse richting naar een medespeler na aantikken.
- probeert te scoren na maximum vier speelbeurten.

Medeaanvaller

- stelt zich steeds aanspeelbaar op ten opzichte van de balbezitter.
- blijft achter de balbezitter.

Verdediger

- remt de aanval af door de balbezitter op de rug met beide handen aan te tikken.
- zorgt ervoor dat de aanvallende ploeg meer dan vier beurten nodig heeft om te scoren.
- probeert de bal te onderscheppen.
- komt na een doelpunt in balbezit en wordt dan aanvaller.



Legende

- rugbybal
- loopweg
- pass
- kleine mat

Materiaal

- 4 kleine matten
- 1 rugbybal
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- aan weerszijden van het speelterrein een eindzone
- in iedere eindzone twee matjes

41 Baggerbal

Spelregels

- Twee tikkers proberen door samenspel lopers af te gooien.
- Tikkers mogen niet lopen in balbezit.
- Lopers die afgegooid zijn, moeten naar de wachtbank.
- Als de bal door een loper onderschept of opgevangen wordt, kan hij alle aangetikte lopers terug in het spel brengen door de kegel om te gooien.
- De balbezittende lopers mogen met de medelopers samenspelen of dribbelen.
- Balbezittende lopers kunnen door de tikkers afgetikt worden.
- Aangetikte lopers moeten naar de wachtbank.
- Kan het tikteam in een bepaalde speeltijd iedereen aantikken?

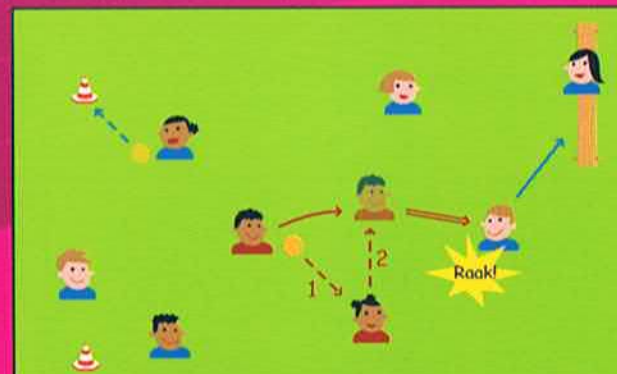
Taak

Tikker

- gooit zoveel mogelijk lopers aan.
- speelt met medetikker samen.
- belet dat de balbezittende lopers de kegel omgooien.
- tikt balbezittende lopers aan.

Loper

- ontwijkt de bal en zorgt ervoor niet aangegooit te worden.
- gaat naar de wachtbank na aanwerpen.
- onderschept de bal.
- gooit de kegel om om medespeelers te bevrijden.



Legende

- foambal
- loopweg
- pass
- shot
- Zweedse bank
- kegel

Materiaal

- 1 foambal
- 2 hesjes
- 1 bank
- 2 kegels

Inrichting

- De groep is verdeeld in vier teams van twee spelers.
- per spelronde twee tikkers en zes lopers
- één kegel in de hoek van het speelveld
- een wachtbank aan de zijkant

Iemand is 'm, niemand is 'm

Spelregels

- Elke speler, die in balbezit komt, mag iemand afgooien.
- Er is geen vaste jager.
- Bij het opstarten is een willekeurige speler met de speelbal in balbezit.
- Het afgooien kan enkel rechtstreeks.
- Het hele lichaam geldt als raakvlak (uitgezonderd het hoofd).
- Afweren telt niet, opvangen wel.
- Wanneer de bal opgevangen wordt, is de gooier af.
- De jagers mogen drie passen lopen in balbezit.
- Als iemand afgegooid is, verlaat hij het speelveld en gaat naar een vrije hoepel.
- Kan hij vanuit de hoepel als afgooi-plaats iemand met een botsbal treffen dan mag hij terug deelnemen. Hij moet wel eerst de geworpen bal ophalen en terug in de hoepel plaatsen.
- Alle spelers starten met 10 punten.
- Een speler krijgt een puntje bij als hij iemand vanop het speelveld (niet vanuit de hoepel) met de speelbal kan treffen.
- Wordt een speler getroffen of wordt de bal opgevangen, dan gaat er een puntje af.
- Wie heeft na een bepaalde speeltijd het grootste aantal punten?

Taak

Jager

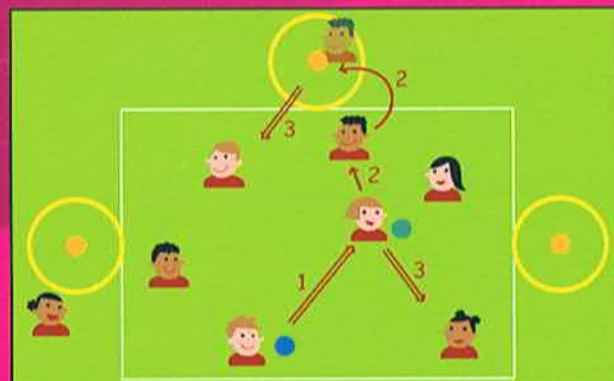
- gooit lopers rechtstreeks aan.

Loper

- ontwijkt de bal en zorgt ervoor niet aangegooid te worden.
- ontwijkt de geworpen bal.
- vangt de geworpen bal op.
- gaat naar een vrije hoepel als hij aangegooid wordt.

Hoepelgooier

- ontwijkt de bal en zorgt ervoor niet aangegooid te worden.
- gooit een loper via bots aan.
- haalt een geworpen bal op en legt deze terug in de hoepel.
- wordt opnieuw loper na aangooien.



Legende

- foambal
- loopweg
- shot
- hoepel

Materiaal

- 4 foamballen, eentje in een andere kleur als speelbal
- 3 hoepels

Inrichting

- telkens een hoepel aan drie zijden van het speelveld
- één bal in elke hoepel

Mattenoorlog

Spelregels

- De spelers proberen vanaf de eigen speelhelft een mat bij de tegenpartij aan te gooien.
- Elke speler verdedigt één matje en probeert de geworpen ballen tegen te houden.
- Wordt een matje aangegooid, dan moet die verdediger naar de wachtbank en met de eventueel wachtende speler van het eigen team wisselen.
- Er kan per team maar één speler op de wachtbank plaats nemen.
- Als er een paal van een team omgegooid wordt, dan moeten de keepers van dit team onderling wisselen van plaats. Ze schuiven van links naar rechts door en verdedigen nu een andere mat.
- Omgegooidde palen worden terug rechtop geplaatst.
- Als een paal van het andere team omgegooid wordt, mag de (eventueel) wachter van het eigen team terug deelnemen zodat het team opnieuw voltallig is.
- Wordt een mat geraakt, dan krijgt de ploeg 1 punt en wordt een telblok op de wachtbank gezet.
- Het spel eindigt als een ploeg 4 punten heeft gescoord (de vier telblokken op de bank).

Taak

Aanvaller

- gooit vanaf de eigen speelhelft de matjes van de tegenstander aan.
- zet vliegensvlug een telblok op de bank als hij scoort.
- gooit een paal van de tegenstander om.

Verdediger

- verdedigt een mat, houdt geworpen ballen tegen.
- recupereert zo vlug mogelijk geworpen ballen.
- gaat naar de wachtbank als de persoonlijke mat geraakt wordt.
- schuift van links naar rechts door als een paal wordt omgegooid.

Wachter

- wisselt op de wachtbank met de medespeler wiens mat geraakt wordt.
- komt terug deelnemen als een paal van de tegenpartij wordt omgegooid.



Materiaal

- 8 matjes
- 4 (badminton)paaltjes
- 2 banken
- 4 foamballen
- 8 telblokken

Inrichting

- Het veld is verdeeld in twee gelijke speelhelften.
- twee groepen van vier spelers
- in iedere speelhelft vier matjes rechtop tegen de achterwand
- in iedere speelhelft 2 paaltjes, halfweg het terrein
- in iedere speelhelft aan de zijkant een (wacht)bank met vier telblokken als scorebord

maart / april

wandelen & lopen

Lopen met de focus op reactiesnelheid



★ Omschrijving: Blad, steen, schaar

De kinderen staan in 2 gelijke groepen tegenover elkaar (fig.). Ze doen het spelletje blad-steen-schaar (blad is sterker dan steen, steen is sterker dan schaar en schaar is sterker dan blad). Het kind dat verliest, sprint weg. Het andere kind probeert de verliezer te tikken vooraleer deze voorbij een bepaalde lijn is. De kinderen keren langs de zijkanten van het terrein terug.

		L	
	└	└	
	└	└	
	└	└	
	└	└	

★ Variatie van uitvoering:

- Het winnende kind tikt eerst de grond vooraleer het verliezende kind in te halen.
- De kinderen doen de oefening vanuit zit. De kinderen zitten rug aan rug op een lijn. Onverwachts rent één van de kinderen weg naar de eindlijn. Wanneer het andere kind voelt dat zijn partner vertrekt, mag het de partner proberen te tikken voor die over de eindlijn (veilige zone) is.
- De kinderen trachten de weglappende partner te raken met, bv. een sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, een noodle met tennisbal eraan bevestigd...

★ Materiaal: sokkenbal, krantenbal in een plastic zak, noodle met tennisbal eraan bevestigd

★ Aandachtspunt(en):

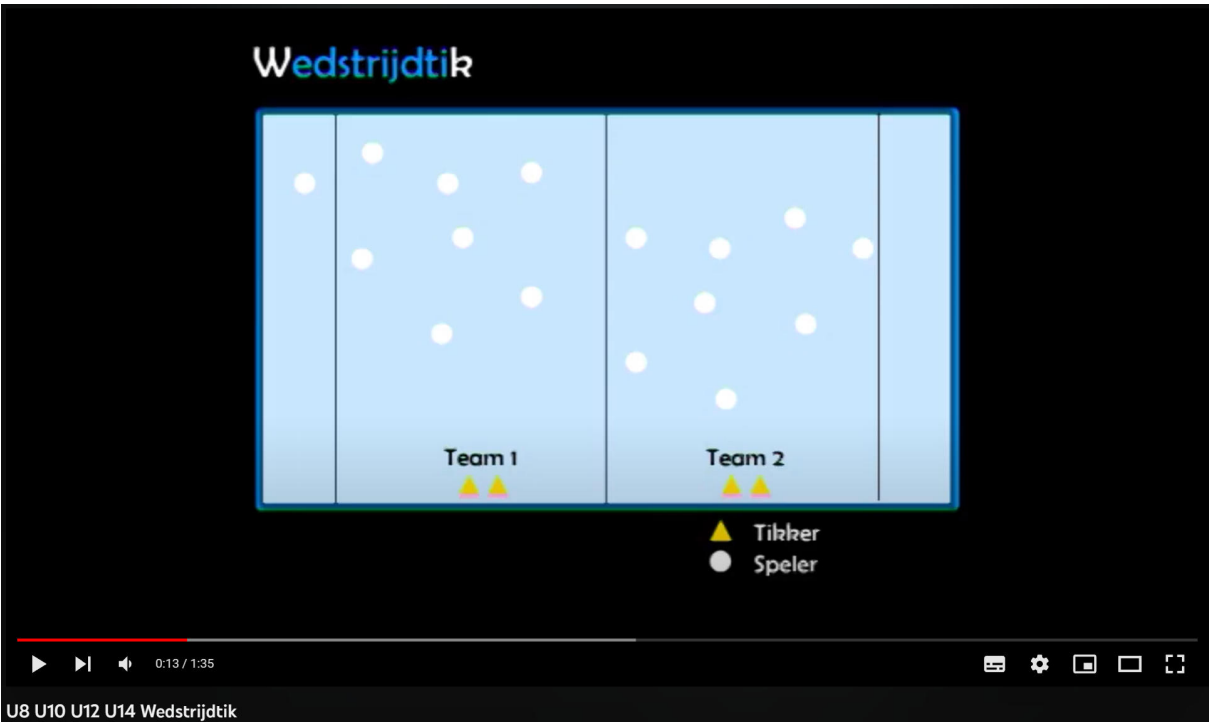
- Laat de kinderen eerst blad-steen-schaar oefenen zonder het reactiespel.
- Geef de kinderen duidelijk mee dat ze de knieën hoog moeten heffen om snelheid te maken en sprinten op de bal van de voet.

★ Variatie in omgeving:

- In het zwembad kunnen de kinderen het symbool 'blad, steen, schaar' tonen na een kort kopje onder gaan en weer boven komen.
- In het zwembad kunnen de kinderen het symbool 'blad, steen, schaar' tonen onder water en dan de opdracht uitvoeren.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Grote loopafstand bv. 15 m	Zo groot mogelijke loopafstand bv. 25 m
	Met afbeeldingen bv. 3 dieren	Met nevenopdrachten bv. pittenzak in hand meenemen



Wedstrijdtik

79 Bevrijdingstikkertje

Spelregels

- De tikkers (agenten) arresteren de vrij rondlopende boeven door hen aan te tikken.
- Een gearresteerde boef wordt door de agent naar de gevangenis gebracht.
- De gevangen boeven kunnen met 'handje klap' door een nog vrijlopende boef worden verlost.
- Hoeveel boeven worden gevangen genomen in 3 minuten speeltijd?
- Wisselfunctie na 3 minuten speeltijd.
- Welk team arresteert de meeste boeven?

Taak

Boef

- ontwijkt de agenten.
- wordt naar de gevangenis gebracht na aantikken.
- blijft in de gevangenis tot hij verlost wordt.
- verlost medeboeven die gevangen zitten.

Agent

- tikt boeven aan.
- brengt boeven snel weg naar de gevangenis.
- bewaakt de gevangenis.



Materiaal

- 2 Zweedse banken
- 2 hesjes

Inrichting

- Twee banken bakenen een gevangenis in de hoek van de zaal af.
- een team van twee agenten (met hesjes)
- zes boeven

86 Kettingspel

Spelregels

- Alle spelers van elk team proberen spelers van het andere team aan te tikken.
- Wordt een speler aangetikt, dan wordt hij door de tikker naar de hoepel van de tegenpartij gebracht.
- Bij het aantikken roept de speler 'tik'.
- Aangetikte spelers geven elkaar een hand en vormen zo een ketting vanaf de hoepel. De laatst bijgekomen speler staat met één voet in de hoepel. De eerst aangetikte speler staat vooraan de ketting.
- De voorste speler kan door aantikken door een medespeler bevrijd worden.
- Bij het opstarten staan alle spelers in hun achtervak. Hierin zijn ze veilig tot iemand van de tegenpartij uitloopt.
- Als er niemand buiten het achtervak staat, mag de tegenspeler binnen het achtervak aantikken. Staat er één speler buiten het achtervak, dan is de rest van het team er veilig.
- Een speler die in het achtervak van de tegenpartij komt, telt als aangetikt.
- Welk team houdt het het langst vol?

Taak

Aanvaller

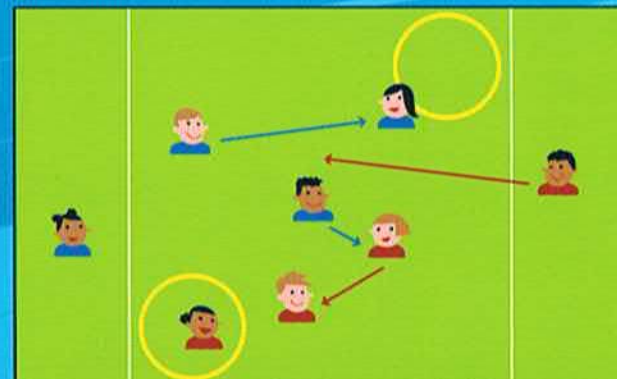
- tikt een speler van de tegenpartij aan.
- zorgt ervoor niet in het achtervak van de tegenpartij te komen als er iemand uit is.

Bevrijder

- bevrijdt medespelers aan de ketting.

Verdediger

- zorgt ervoor niet aangetikt te worden.
- ontwijkt de aanvaller.
- staat met één voet in de hoepel na aantikken.
- maakt oordeelkundig gebruik van het achtervak.



Legende

-  loopweg
-  hoepel

Materiaal

- 2 hoepels
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- In het veld zijn twee achtervakken als vrijgebieden.
- Ter hoogte van een achtervak ligt aan beide zijden van het speelterrein een hoepel.

87 Kleurkwartettikkertje

Spelregels

- Elke groep gaat op roof bij de matjes en probeert kleurkwartetten samen te stellen.
- Er lopen twee tikkers rond die de rovers kunnen aantikken.
- Wordt een rover aangetikt, dan moet die alle geroofde kaarten aan de tikker tonen waarbij de tikker er eentje mag nemen.
- De tikker legt de gekregen kaart terug op een matje.
- Een rover mag van één mat slechts één kaart tegelijk roven en meenemen.
- Zodra een rover een kleurkwartet (1 harten, 1 ruiten, 1 klaveren, 1 schoppen) kan samenstellen, scoort hij een punt en mag hij dit kwartet definitief behouden.
- De twee rovers van eenzelfde team mogen samenwerken en kaarten uitwisselen om kleurkwartetten te realiseren.
- Welk team scoort de meeste kleurkwartetten in een bepaalde speeltijd?
- Bij de volgende spelronde is een andere ploeg tikploeg.

Taak

Tikker

- tikt rovers.
- kiest een geroofde kaart uit de hand van de rover bij aantikken.
- legt een gekregen kaart terug op een mat.

Rover

- rooft kaarten op de verschillende matten.
- ontwijkt de tikkers, zorgt ervoor niet aangetikt te worden.
- toont geroofde kaarten aan de tikker bij aantikken en geeft betreffende kaart af.
- stelt in samenwerking met de medespeler kleurkwartetten samen.
- behoudt complete kleurkwartetten.



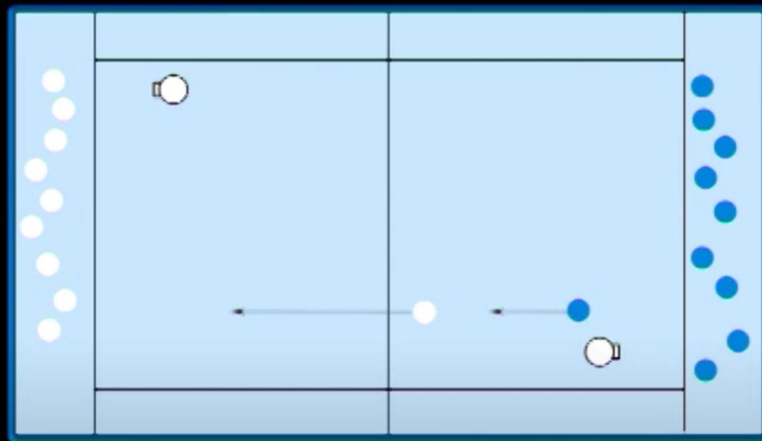
Materiaal

- 1 kaartspel (52 kaarten)
- 6 matten
- 4 x 2 hesjes

Inrichting

- vier ploegen van twee spelers waarvan drie ploegen roven en één ploeg aantikt
- De zes matten liggen verspreid in het veld.
- Op elke mat ligt een aantal kaarten uit een kaartspel.

Schone voeten halen 10-10



● Korfbalpaal

● Speler team 1

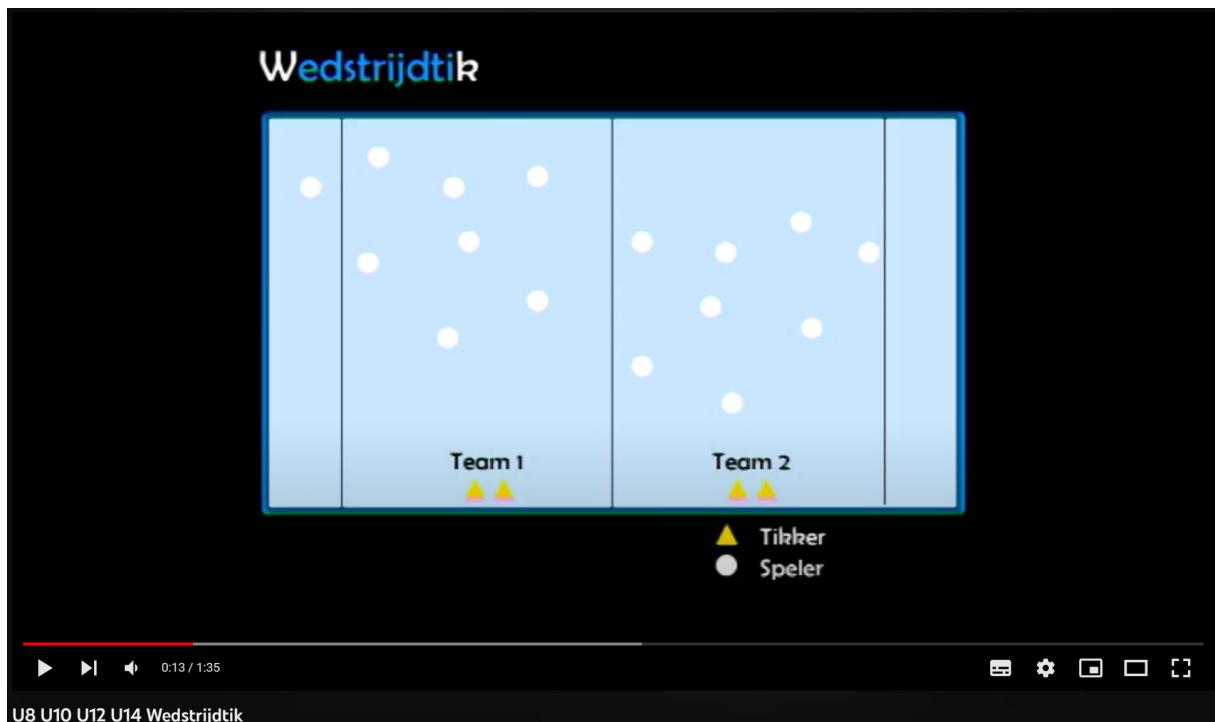
● Speler team 2

0:41 / 3:17



U12 Schone voeten halen 8v8

Schone voeten halen



Wedstrijdtik (met bal)

Wie blijft er over?

Spelregels

- Elke speler probeert medespelers uit een vak te wippen door ze eruit te duwen.
- Bij het begin van het spel starten alle spelers in het eerste vak.
- Wordt een speler uit het vijfde vak geduwd, dan mag hij via het sluipsteegje terugkeren naar het eerste vak (zijn zesde vak).
- Wie staat in het laagste vak na een bepaalde speeltijd (bijvoorbeeld 2 minuten)?

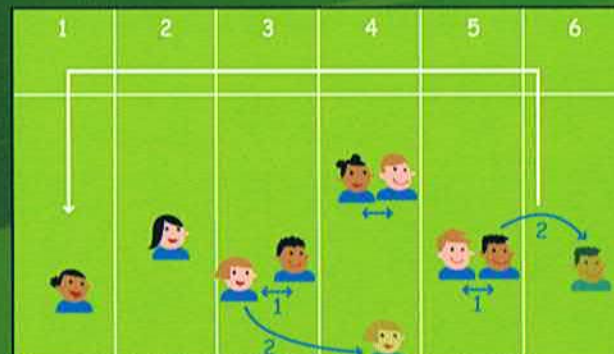
Taak

Aanvaller

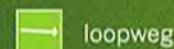
- wipt zoveel mogelijk anderen uit het vak.

Verdediger

- probeert zo lang mogelijk in het laagste vlak te blijven.
- schuift door van vak naar vak.



Legende



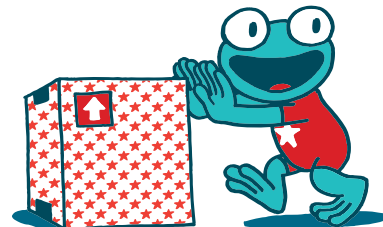
Materiaal

Inrichting

- Het speelterrein wordt in zes zones verdeeld.
- We maken gebruik van de belijning in de zaal. Deze vormt de verschillende vakken.
- Iedereen speelt individueel.

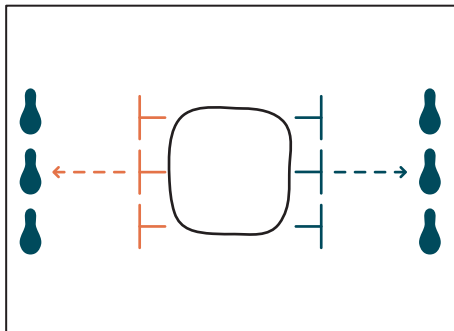
trekken & duwen

Trekken & duwen in groep



★ Omschrijving: Kegelkamp

De lesgever plaatst aan weerszijden van het terrein kegels. In het midden van het terrein ligt een touw waarvan de uiteinden aan elkaar geknoopt zijn. De kinderen staan in twee ploegen. Elk kind houdt het touw met 2 handen vast. Beide ploegen trekken het touw naar hun kegels. De ploeg die als eerste alle kegels omstoot, wint. Nadat er een kegel omgestoten is, wordt er terug in het midden van het terrein gestart (fig.).



★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen staan in de binnenkant van het touw, duwen het touw naar buiten en stoten de kegels omver.
- Meerdere kegels staan achter elkaar opgesteld in de trekrichting. De ploeg die als eerste al de kegels omver stoot, wint.
- De kinderen zijn verdeeld in 4 ploegen. De touwen zijn in het midden verbonden aan bv. autoband (of fietsband of een kort geknoopt touw). De ploegen trekken in de richting van een kegel die achter hun ploeg staat. De ploeg van wie het achterste kind de kegel als eerste tikt, wint.

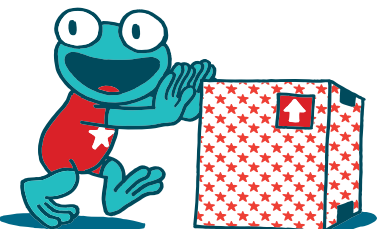
★ Materiaal: touw, kegels, fietsbanden

★ Aandachtspunt(en):

- Kies een touw dat niet in de handen snijdt.
- Las regelmatig een pauze in om de kinderen terug rustig te maken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Fietsband	Touw dat niet geknoopt is
	Per 2	In groep trekken



trekken & duwen

Trekken & duwen in groep

★ TD21

★ Omschrijving: Krokodillenjacht

De kinderen zitten in handen- en knieënsteun aan één zijde van het terrein. Op het signaal van de lesgever kruipen ze naar de overkant. De jager in het midden zit ook in handen- en knieënsteun en probeert de krokodillen omver te trekken. Wie omver getrokken is, helpt de jager. De kinderen spelen het spel tot alle krokodillen gevangen zijn.

★ Variatie van uitvoering:

- De kinderen gaan al stappend naar de overkant. De tikker in het midden probeert kinderen te tikken door hen op te tillen. Wie met 2 voeten van de grond loskomt, helpt de tikker.
- Er zijn meerdere tikkers in het spel.

★ Materiaal: GEEN

★ Aandachtspunt(en):

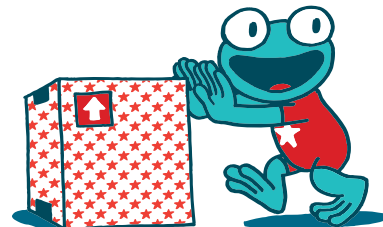
- Spreek vooraf af hoeveel jagers tegelijk op een krokodil jagen zodat het niet te ruw wordt.
- Spreek vooraf af hoe de kinderen aan elkaar mogen trekken en wat niet mag.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Lesgever is jager	Maximum 2 jagers per krokodil	Maximum 2 jagers per krokodil

trekken & duwen

Trekken & duwen in groep



★ Omschrijving: Kinderslot

De kinderen staan in een kring, geven elkaar een hand en vormen het slot. In het midden van de kring staan 4 kinderen. De kinderen in het midden proberen door te duwen en te trekken het slot van de kring te doorbreken.

★ Variatie van uitvoering:

- In het midden van de kring staat een aantal kinderen dat uit de kring ontsnapt. Het 'slot' verhindert dit.
- Buiten de kring staat een aantal kinderen dat in de kring wil breken.
- De groep wordt in kleinere groepjes verdeeld. Elk groepje vormt een kring. Eén kind in de kring heeft een vlag op zijn rug. Een kind dat buiten de kring staat, probeert de vlag af te pakken. De kinderen in de kring verhinderen dit.
- De kinderen proberen het slot te doorbreken door met een kussen op het slot te duwen.
- Vier volwassenen staan in een touw in de vorm van een vierkant. In het midden van het vierkant staat een kegel met een bal op. De kinderen staan verdeeld over de 4 zijden. De kinderen proberen door tegen het touw te duwen de bal van de kegel te doen vallen.

★ Materiaal: touw, kegel, bal

★ Aandachtspunt(en):

- De kinderen mogen niet slaan bij het uitvoeren van deze oefening.
- Wissel de kinderen die in de kring staan voldoende af.

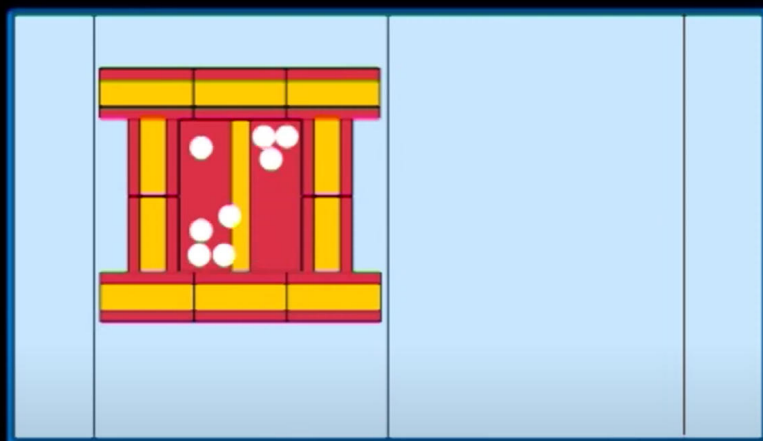
★ Variatie in omgeving:

- De kinderen houden elkaar stevig vast. In het midden van de zandbak is een cirkel getekend die de kinderen niet mogen betreden. De kinderen trachten elkaar in de cirkel te doen trappen zonder dat het 'slot' breekt.
- In het zwembad trachten de kinderen elkaar tegen een drijvend plankje te trekken.

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Geen geschikte oefening	Kinderen proberen uit kring te ontsnappen	Meer kinderen tegelijk kring laten doorbreken
		Armen inhaken om in/uitbreken te verhinderen

Koning van de mat



Valmat
Kleine mat

Speler

0:19 / 1:42



U12 Koning van de mat

Koning van de mat

38 Tsjoekbal

Spelregels

- Een team scoort een punt als de bal rechtstreeks tegen één van de tsjoeks geworpen wordt zodat de tegenpartij de bal niet kan vangen vóór de bal op het speelveld (buiten de doelgebiedjes) de grond raakt.
- Bij de opstart en na een doelpunt volgt een beginworp aan één van de doelen.
- De bal moet na een beginworp over de middenlijn gaan voor er aan één van de beide borden kan gescoord worden.
- Samenspel en doelpoging van de tegenpartij mag NIET verhinderd worden.
- Lichamelijk contact is verboden.
- Het doelgebied mag niet betreden worden.
- Na een worp naar de tsjoek mag de werper in het doelgebied landen, als hij de terugkaatsende bal niet raakt en als hij de verdediging niet hindert.
- De bal mag nooit de grond raken.
- Er mag gescoord worden aan de beide tsjoeks.
- Er mag maximum drie stappen gelopen worden met de bal in de handen.
- De bal mag maximum driemaal doorgespeeld worden (de vierde worp moet naar het bord zijn. De beginworp bij de start en na een doelpunt telt niet mee in deze telling).
- Gaat de bal uit, dan volgt er een inworp voor de tegenpartij.
- Er mag niet meer dan driemaal na elkaar naar hetzelfde tsjoek geworpen worden.
- Na een fout volgt een vrije worp voor de tegenpartij op de plaats van de fout.
- Na een fout moet de bal minimum eenmaal doorgespeeld worden, vóór een doelpoging.
- Welk team wint na een bepaalde speeltijd?

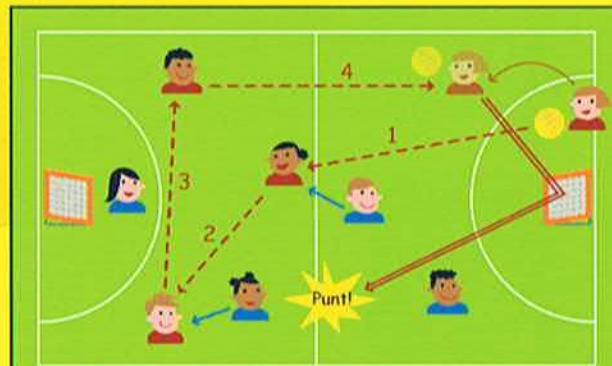
Taak

Aanvaller

- gooit de bal tegen de tsjoek.
- speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het pass geven en ontvangen.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- vangt de door een aanvaller tegen de tsjoek geworpen bal op.
- hindert de aanvallers niet.
- wordt aanvaller als de bal opgevangen wordt of na fout van de aanvallende ploeg.



Legende

- handbal
- loopweg
- pass
- shot
- tsjoek

Materiaal

- 1 handbal maatje 2
- 2 x 4 hesjes
- 2 tsjoeks

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- afgebakend speelterrein met aan beide zijden op 4 meter van de eindlijn een cirkelvormig doelgebied
- in elk doelgebied een tsjoek

92 Pak het konijn

Spelregels

- De jagers proberen in balbezit het konijn met de bal aan te tikken (niet aangoeien!).
- De jagers kunnen zich enkel al passend verplaatsen (niet lopen in balbezit!).
- De jagers proberen door middel van samenspel een vrij rondlopend konijn in te sluiten.
- Een aangetikt konijn wordt uitgebrand.
- Hoe lang overleven de twee konijnen?
- Wisselfunctie: elk team komt beurtelings aan bod.
- Welk team slaagt er in het langst uit de handen van de jagers te blijven?

Taak

Jager/balbezitter

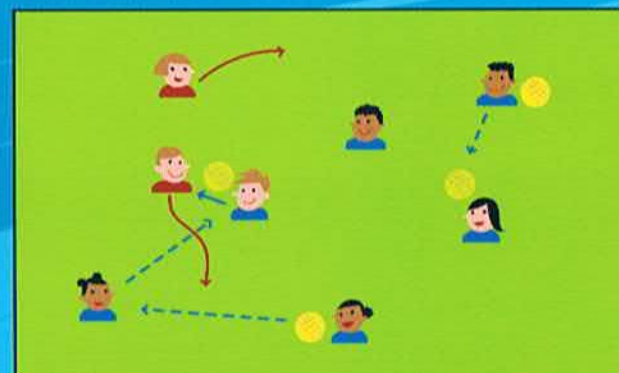
- tikt met de bal zo vlug mogelijk de lopers (konijnen) aan.
- passt naar goed opgestelde medejagers.

Jager/niet-balbezitter

- verplaatst zich in de buurt van een loper (konijn).
- vraagt de bal aan een medejager.

Loper (konijn)

- loopt weg van de jager in balbezit.
- probeert zo lang mogelijk te overleven.



Legende

- handbal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 2 handballen
- 2 hesjes

Inrichting

- vier teams, twee spelers per team
- zes jagers, twee konijnen met hesjes
- Twee jagers in balbezit starten het spel in het midden van het terrein.
- Alle spelers lopen vrij rond op het speelterrein.

42 Bevrijdingsjagertje

Spelregels

- Twee vaste jagers gooien de lopers af.
- De jagers mogen niet lopen in balbezit.
- Het afgooien kan enkel onrechtstreeks (via een botsbal).
- Een bal opvangen telt niet, afweren met armen en vuisten wel.
- Het hele lichaam is raakvlak (uitgezonderd het hoofd).
- Als iemand afgegooid is, verlaat hij het speelveld en gaat naar een vrije hoepel.
- Kan een afgegooid speler met de basketbal, vanuit de hoepel als werpplaats, een dubbelpass naar een medespeler op het terrein geven, dan mag hij naar het speelveld terugkeren.
- Zijn de hoepels bezet, dan moet de afgegooid speler zijn beurt afwachten.
- Welk team slaagt erin binnen een bepaalde tijd iedereen aan te gooien?

Taak

Jager

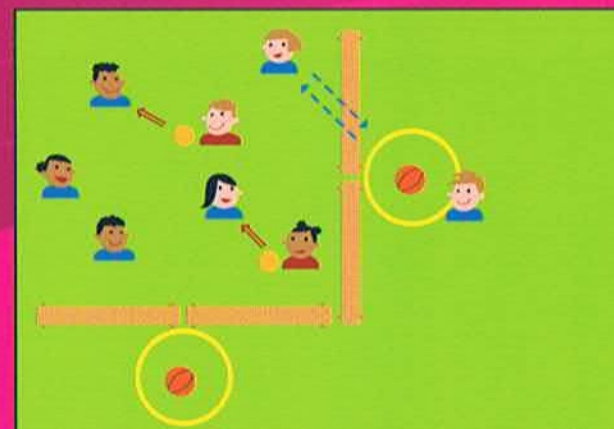
- gooit lopers onrechtstreeks aan.
- maakt oordeelkundig gebruik van de terugkaatswanden.

Loper

- ontwijkt of weert de geworpen bal af.
- gaat naar een vrije hoepel als hij aangegooid wordt.
- geeft een dubbelpass vanuit de hoepel naar een medespeler op het terrein.

Verlosser

- stelt zich strategisch op om een medespeler vanuit de hoepel te verlossen.



Legende

- basketbal
- foambal
- pass
- shot
- Zweedse bank
- hoepel

Materiaal

- 2 foamballen
- 2 basketballen
- 2 hoepels
- 4 Zweedse banken
- 2 hesjes

Inrichting

- vier ploegen van twee spelers
- De vier banken bakenen samen met twee terugkaatswanden een vierkantig terrein af.
- telkens een hoepel aan de twee vrije zijden van het speelterrein
- één basketbal in elke hoepel

Centerbal

Spelregels

- De spelers spelen de bal door van vak tot vak en proberen vanuit het aanvalsvak te scoren.
- Het spel start telkens bij de keeper die naar de verdediger van zijn eigen team passt. De verdediger passt naar een ploegmaat in het middenvak. Die speler op het middenvak passt naar zijn ploegmaat in het aanvalsvak.
- De aanvaller krijgt een vrije shotkans en probeert te scoren vanuit zijn aanvalsvak.
- Iedere pass mag maximum van één veld veranderen (dus nooit rechtstreeks passes geven vanuit het verdedigingsvak naar het aanvalsvak).
- Als de tegenspelers de bal onderscheppen, krijgen ze recht van aanval vanaf het betrokken vak.
- Er mag gedribbeld worden. Let op voor loopfouten en dubbele dribbels!
- Na een doelpunt schuift elke speler, ook de doelverdediger, van het niet-scorend team één vak door. Het scorend team blijft in dezelfde opstelling verder spelen.
- Welk team scoort het meest?

Taak

Aanvaller

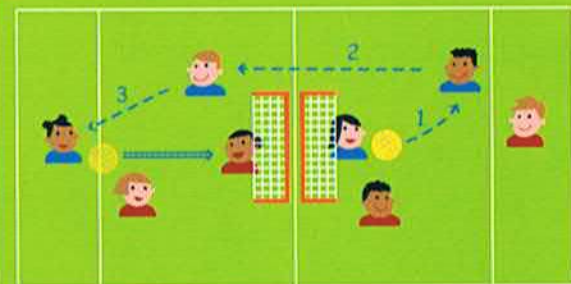
- passt vanuit het verdedigingsvak naar een teamgenoot in het middenvak.
- passt vanuit het middenvak naar een teamgenoot in het aanvalsvak.
- scoort vanuit het aanvalsvak in het doel van de tegenpartij.
- is aanspeelbaar, loopt zich vrij.

Doelverdediger

- verhindert dat de tegenpartij een doelpunt kan maken.
- passt naar een teamgenoot in het verdedigingsvak.

Verdediger

- onderschept de bal van de tegenpartij om zo aanvaller te worden.



Legende

-  handbal
-  pass
-  shot
-  doel

Materiaal

- 2 handbaldoelen
- 2 x 4 hesjes
- 1 handbal

Inrichting

- twee groepen van vier spelers
- Het speelveld heeft een aanvals-, verdedigings- en middenvak.
- In het midden van het veld staan twee handbaldoelen, rug aan rug.
- In elk vak staat 1 speler per ploeg.
- Elk team heeft één doelverdediger.

Spelregels

- Elke ploeg bouwt door middel van samenspel een aanval op en probeert zoveel mogelijk te scoren in het handbaldoel van de tegenpartij.
- Er is geen lichaamscontact toegelaten. Elke verdedigingsactie moet naar de bal gericht zijn.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit, dit wil zeggen 'kindvriendelijk' spelen: de speler in balbezit wordt niet aangevallen en de bal wordt niet uit de handen geslagen.
- Dribbelen is NIET toegelaten. Als de bal de grond raakt, gaat de bal altijd naar de tegenpartij (van de passgever), ook als dit gebeurt bij een onderschepping (dit om discussies te vermijden).
- De loopregel wordt 'soepel' toegepast: met de bal in de hand niet meer dan drie stappen plaatsen, juist voldoende om vanuit het lopen te stoppen.
- Het doelgebied mag niet betreden worden door de veldspelers.
- Na een doelpunt wordt de beginworp uitgevoerd door de doelverdediger vanuit zijn doelgebied.
- Ook de waarschuwing (= gele kaart) en de 2 minuten tijdstraf behoren tot de beginspelregels, omdat we bij aanvang streng willen optreden tegen alle vormen of elke vorm van onsportief gedrag.

Taak

Aanvaller

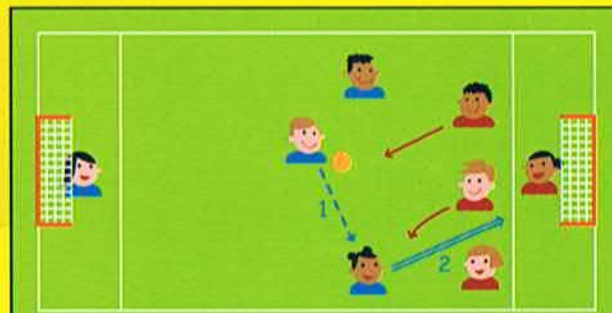
- creëert door samenspel een doelkans.
- probeert de bal in het doel van de tegenstrever te werpen om te scoren.

Verdediger

- onderschept de bal.
- belet dat de aanvallers een doelkans creëren.
- verhindert dat de aanvallers een doelpunt kunnen maken.

Doelverdediger

- verhindert dat de bal in doel terechtkomt.
- neemt na een doelpunt de beginworp vanuit zijn doelgebied.



Legende

- foambal
- loopweg
- pass
- shot
- doel

Materiaal

- 2 kleine doelen
- 1 foambal
- 2 x 4 hesjes
- 1 scorebord voor puntentelling

Inrichting

- Twee teams van vier spelers spelen tegen elkaar.
- Eén speler van elk team is doelverdediger.
- Een rechte lijn bakent het doelgebied af.
- Aan beide zijden is er een doelgebied van 4 meter diep.
- In het midden van de beide eindlijnen staat een doeltje.

48 Krokodillenbal

Spelregels

- De jagers proberen de staart van de krokodil door middel van een botsbal aan te gooien.
- De jagers staan buiten de vijver en spelen de bal rond om in een gunstige werppositie te komen.
- De krokodillenstaartspeler probeert zich voortdurend van de jagers weg te draaien.
- De speler aan de kop van de krokodil mag handen en voeten gebruiken om af te weren.
- Als de staart van de krokodil geraakt is, wordt de staartspeler de kop van de krokodil en is er dus een nieuwe staart.
- Als beide spelers de krokodillenstaart geweest zijn, wisselen de functies en komt een ander team op het terrein.
- Welk team houdt het het langst vol?

Taak

Jager

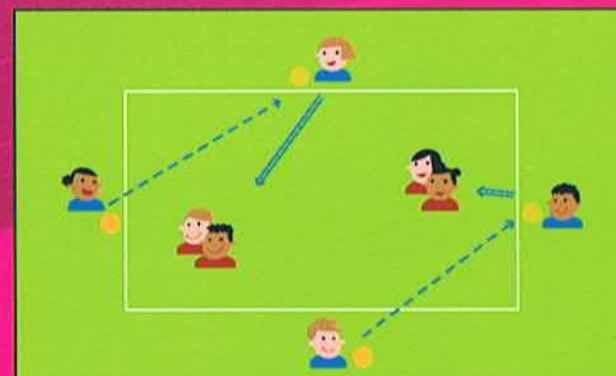
- gooit de staartspeler van de krokodil door middel van een botsbal aan.
- geeft een pass naar een beter opgestelde medespeler.

Krokodillenstaartspeler

- neemt de medespeler met beide handen bij de heupen vast en vormt zo een krokodil.
- draait voortdurend weg van de jager om niet aangeraakt te worden.
- wordt de kop van de krokodil bij aanraken.

Krokodillenkopspeler

- draait voortdurend richting balbezittende jager.
- houdt geworpen ballen tegen.
- wordt de staart bij aangooien van de medespeler.



Legende

- foambal
- pass
- shot

Materiaal

- 2 foamballen

Inrichting

- vier teams van twee spelers (jagers en krokodil)
- in het midden van het speelterrein een grote vijver
- Twee teams zijn de jagers rond de vijver.
- Twee teams houden elkaar met beide handen bij de heup vast en vormen de krokodillen in de vijver.

Veroververtrefbal

Spelregels

- Beide ploegen proberen spelers aan te gooien en/of kegels te veroveren.
- Wordt een speler aangegooid, dan is hij af en gaat hij op de wachtbank zitten.
- Beide ploegen proberen kegels te veroveren van de kast bij de tegenpartij. Kan het gebied van de tegenpartij overgestoken worden zonder aangetikt te worden, dan mag een kegel meegenomen worden. Wordt de speler op de terugweg aangetikt, dan wordt de kegel teruggezet en gaat de speler terug naar zijn hoofdvak. Hij blijft wel meedoen.
- Een overstekende speler moet met de handen worden aangetikt, en niet afgegooid. Wordt hij aangetikt, dan is hij af, gaat hij op de bank zitten en neemt hij een herkenningslintje. Hij kan onder andere weer terugkomen bij een vangbal.
- Wanneer een kegel van de kast gegooid wordt, mag iedereen van die ploeg die aan de kant zit, terug het veld in. De omgevallen kegel wordt weer op de kast gezet.
- Een overstekende speler mag de matjes gebruiken als vrijplaats.
- Enkel spelers die al eens af zijn geweest door aantikken mogen de matjes als vrijplaats gebruiken. Ze gebruiken hiervoor een herkenningslintje.
- Het spel is afgelopen wanneer alle spelers afgeworpen of al de kegels veroverd zijn.

Taak

Aanvaller

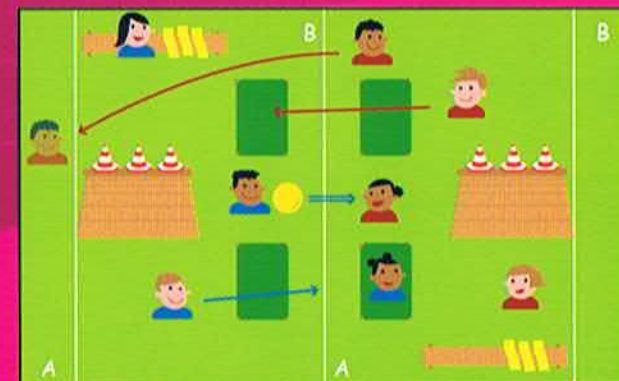
- gooit spelers van de tegenpartij aan.
- loopt door het vijandelijke gebied naar het eigen achterveld.
- zorgt ervoor niet aangetikt het achterveld te bereiken.
- verovert kegels.
- maakt eventueel gebruik van de vrijplaatsen.
- brengt veroverde kegels, niet aangetikt, naar het thuisgebied.

Verdediger

- ontwijkt en haalt mis geworpen ballen op.
- vangt een geworpen bal op.
- gaat naar de wachtbank bij aangooien.
- tikt overlopende aanvallers aan.

Wachter

- komt terug in het spel indien een kegel wordt omgegooid.
- komt na een vangbal met herkenningslintje terug in het spel indien aangetikt.
- komt zonder herkenningslintje terug in het spel indien aangegooid.



Legende

	bal		Zweedse bank
	loopweg		kegel
	shot		kast
	kleine mat		herkenningslintje

Materiaal

- 1 foambal
- 2 kasten
- 6 kegels
- 4 matjes
- 2 banken
- 2 x 4 hesjes
- 6 herkenningslintjes

Inrichting

- twee groepen van vier spelers
- Elk team heeft een veld A/B als thuisveld en een achterveld A/B.
- op iedere helft, tegen het achterveld, een kast met drie kegels erop
- twee matjes als vrijplaatsen in elk gebied

24 Variabal

Spelregels

- De veldspelers proberen aan de hand van samenspel tot bij het eindvak van de tegenpartij te komen en een kegel om te werpen.
- Het samenspel verloopt in elke zone anders: in zone 1 geven de spelers tweehandige botspasses, in zone 2 toetsen de spelers, in zone 3 geven de spelers tweehandige onderhandse rugbypasses en in zone 4 mogen ze scoren met een eenhandige handbalworp.
- Als de bal naar een eerstvolgende zone doorgespeeld wordt, schuiven ook de spelers mee.
- De spelers mogen telkens maar 1 vak opschuiven.
- Enkel de doelvdediger mag in het achtervak komen.
- Het is verboden te dribbelen met de bal.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit.
- Na elk doelpunt is er een keeperswissel.
- Welk team scoort de meeste punten?

Taak

Aanvaller

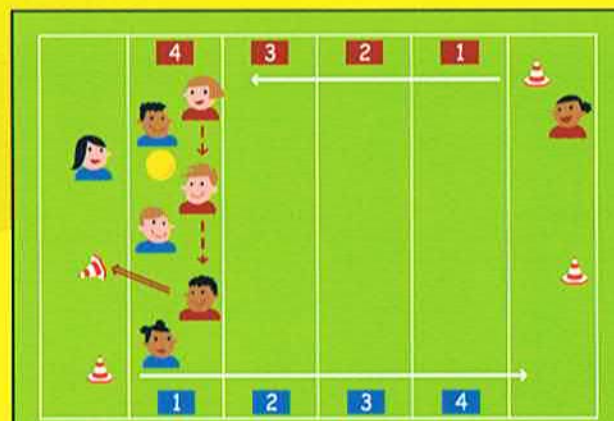
- speelt met medespelers samen om een aanval op te bouwen.
- geeft verschillende soorten passes afhankelijk van de zone.
- weet in welke zone welke pass gegeven wordt.
- wordt doelvdediger na scoren.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw.
- onderschept de bal.

Doelvdediger

- verplaatst zich in het eindvak om de kegels te verdedigen.
- belet de aanvallers te scoren.
- wordt veldspeler na doelpunt.



Legende

- bal
- loopweg
- pass
- shot
- kegel

Materiaal

- 1 goed botsende bal
- 2 x 4 hesjes
- 4 kegels

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers, drie veldspelers en één keeper
- Het speelveld is verdeeld in vier zones.
- een doelvak aan weerszijden over de hele breedte
- In elk doelvak staan twee kegels en een doelvdediger op 4 m afstand van elkaar.