

Activiteitenboek



Opleidingen, Trainingen & Coaching

www.eight-trainingen.nl

LSR Opleidingen

Inleiding

In dit activiteitenboek willen wij een overzicht geven van de meeste spel- en sportactiviteiten die tijdens de opleiding aan de orde komen.

In dit boek kan je de spelactiviteiten nog eens rustig nalezen of gebruiken bij de voorbereiding van een les die je moet geven.

Natuurlijk is dit activiteitenboek niet volledig. In diverse spelenboeken en via internet zijn natuurlijk nog veel meer spel- en sportactiviteiten te vinden die goed bruikbaar zijn.

Inhoudsopgave:

Hoofdstuk 1	Kennismakingsspelen	pagina 3
Hoofdstuk 2	Tikspelen	pagina 4
Hoofdstuk 3	Overloopspelen	pagina 5
Hoofdstuk 4	Kringspelen	pagina 6
Hoofdstuk 5	Reactiespelen	pagina 7
Hoofdstuk 6	Estafettespelen	pagina 8
Hoofdstuk 7	Balspelen	pagina 9
Hoofdstuk 8	Teamspelen	pagina 10
Hoofdstuk 9	Trefbalspelen	pagina 11
Hoofdstuk 10	Loopvormen	pagina 12
Hoofdstuk 11	Basketbalvormen	pagina 13
Hoofdstuk 12	Voetbalvormen	pagina 14
Hoofdstuk 13	Volleybalvormen	pagina 15
Hoofdstuk 14	Hockeyvormen	pagina 16
Hoofdstuk 15	Gezelschapsspelen	pagina 18
Hoofdstuk 16	Vertrouwensspelen	pagina 20
Hoofdstuk 17	Bodyachtige vormen	pagina 21
Hoofdstuk 18	Teambuildingsactiviteiten	pagina 22

I. Kennismakingsspelen

Krantenmep:

We zitten in een kring of vierkant, de spelleider noemt een naam van een cursist, de mepper moet deze z.s.m. op de knie slaan, als de genoemde cursist een andere naam noemt moet de mepper daar naartoe. Ben je gemept dan wordt je mepper. Als de mepper te laat is moet hij door naar de laatst genoemde cursist.

Namenbal:

In een gedeelte van de zaal mag iedereen elkaar afgooien. Lopen met de bal mag niet, hoofd telt ook niet. Als je af bent ga je zitten aan de kant. Je moet de naam onthouden van degene die jou heeft afgegooid. Als degene die jou heeft afgegooid af is, mag je er weer in. Als er nog 2 spelers over zijn mag niemand er meer in, deze spelen de finale. Uitbreidingen: Je mag max. 3 passen lopen met de bal, veld kleiner maken, etc.

Namentikkertje:

Tikspel met een tikker. Als je een ander tikt moet deze hardop zijn naam roepen, dan is dat de nieuwe tikker.

Opmerkingen en tips bij kennismakingsspelen:

- Activiteit kan goed gebruikt worden bij de start van een spel- of sportdag.
- Leg het spel kort uit en kom snel tot spel.
- Laat deze activiteit niet te lang duren.

2. Tikspelen

Namentikkertje:

Tikspel met een tikker. Als je een ander tikt moet deze hardop zijn naam roepen, dan is dat de nieuwe tikker.

Tweetallentikkertje:

Je maakt van alle deelnemers tweetallen of laat ze deze zelf maken. Een van het tweetal gaat tot 5 tellen met gezicht naar de muur en probeert daarna de andere te tikken. Als dit is gelukt draaien de rollen om.

Olifantentikkertje:

Er zijn een of meerdere tikkers in het veld. Deze maken een slurf (pak je eigen neus vast en de andere arm erdoorheen) en gaan daarmee de anderen tikken. Als je getikt bent wordt je ook een olifant en help je mee met tikken.

Bevrijdingstikkertje:

Er zijn een of meerdere tikkers in het veld. Deze proberen iedereen te tikken, de getikte lopers gaan met hun benen wijd staan. Als iemand er van vooraf onderdoor gaat zijn ze weer vrij. Altijd van een kant laten bevrijden i.v.m. veiligheid!

Inktvistikkertje:

Een tikker probeert een van de andere deelnemers te tikken. Wanneer dit lukt gaat zij als tweetal verder. Wanneer een derde is getikt pakt deze de twee handen van het tweetal en helpt ook mee. Bij een vierde deelnemer die getikt is vindt er een splitsing plaats: twee groepen van twee. Er wordt dan verder gespeeld.

Slinger/ketting tikkertje:

We starten met een tikker, als iemand getikt wordt geef diegene de tikker een hand. De slinger wordt zo steeds langer, ga door tot iedereen getikt is. Veiligheid: nooit onder de ketting door!

Tikkertje met onbekende bevrijder:

Een speler weet niet wie de bevrijder is. Deze speler gaat de andere spelers tikken. Doel: de tikker ontdekt wie de bevrijder is of alle spelers zijn getikt. Variatie: in het laatste spel iedereen is bevrijder.

Vrij op de rug:

Een speler is de tikker. De lopers kunnen niet getikt worden wanneer de lopers bij elkaar op de rug zitten. Dit mag slechts 30 seconden duren.

Lintenroof:

Alle spelers hebben in lint achter in de broek gestopt. Iedereen gaat bij iedereen proberen de linten te roven. Wanneer je een lint kwijt bent mag je bij de spelbegeleider een nieuw lint halen. Wie heeft in 2 minuten de meeste linten geroofd? Variatie: Een speler gaat bij de andere spelers roven. Wanneer iemand het lint kwijt is gaat hij de rover helpen.

Opmerkingen en tips bij tikspelen:

- Laat een tikker niet te lang alleen tikker zijn, zeker niet langer dan 1,5 à 2 minuten.
- Kijk naar de vermoeidheid van de tikker en de lopers.
- Wanneer een tikker de deelnemers niet kan tikken, mag je natuurlijk ook een andere tikker aanwijzen of verder spelen met 2 tikkers.
- Kijk en luister naar de groep: ze willen misschien nog een keer dit tikspel spelen!

3. Overloopspelen

Basisvorm, 1 tikker en wachten op signaal:

Alle deelnemers staan achter de streep. Op een signaal lopen zij naar de overkant. 1 speler probeert de lopers te tikken. Steeds wisselen van tikker.

Basisvorm, 1 tikker en vrij loop:

Idem, maar er wordt nu geen signaal gegeven.

Wie tikt de meeste:

Wie tikt de meeste lopers bij 3 overloopbeurten?

Chinese muur:

Idem, maar wanneer iemand getikt is gaat deze een zgn. muur vormen. De lopers mogen niet door of onder de muur door en de buitenste steen van de muur mag helpen meetikken.

Britse Bulldog:

Overloopspel als de basisvorm, maar nu ben je getikt als de tikker de loper van de grond weet te tillen. Het startsignaal is nu: Britse Bulldog en wanneer je getikt bent, dan ga je de bulldog helpen

Opmerkingen en tips bij overloopspelen:

- Zorg voor veiligheid. Plaats en begin en eindstreep niet te dicht bij een muur. Dit kan erg vervelend en gevaarlijk zijn bij valpartijen.
- Ga recht voor de groep staan bij de uitleg.
- Geef het startsein wanneer je aan de zijkant van het speelveld staat.
- Overloopspelen zijn zeer uitdagend. Kinderen willen graag de tikker zijn. Maak hier gebruik van.
- Geef deelnemers de kans bij Britse Bulldog om te zeggen: “hier doe ik liever niet aan mee”. Het is natuurlijk een “wild spel”.

4. Kringspelen

Fopbal:

Alle spelers staan in een kring. De spelleider staat midden in de kring met de bal. De spelers hebben de handen op de rug en de spelleiders speelt de bal toe. Wanneer deze gevangen wordt is er niets aan de hand. De spelleider mag ook schijnbewegingen maken. Wanneer een speler zijn handen achter zijn rug vandaan haalt heeft hij een strafpunt of opdracht (bv. op een been gaan staan).

Poortbal:

Spelers staan in de kring met de benen gespreid. Doel: men probeert met de vuist de bal tussen de benen van een andere speler te krijgen.

Hagedistikkertje

Deelnemers worden in 3 groepen verdeeld. 1 groep gaat in het midden van de kring staan en pakken elkaar bij de schouders of het middel vast = hagedis. De andere partijen proberen de achterste deelnemer van de hagedis af te gooien. Deze speler is af en gaat ook in de kring verder spelen. Spel stopt wanneer er nog 1 speler als hagedis over is.

Wanneer de hagedis “breekt” is het achterste gedeelte af!

Inhaalbal:

Je stelt alle deelnemers op in een kring, de even nummers horen bij elkaar en de oneven nummers horen bij elkaar. Beide teams hebben een bal en gooien deze naar de volgende, bedoeling is om het andere team in te halen.

Opmerkingen en tips bij kringspelen:

- Ga bij de uitleg van het spel nooit in het midden van de groep staan. Je kan niet de hele groep overzien. Ga zelf in de kring staan en geef hier een duidelijk plaatje.
- Natuurlijk kan ook een deelnemer worden ingeschakeld bij de uitleg. “Met hem doe ik het even voor.”
- Wanneer de kring erg groot is (vooral bij fopbal en poortbal) is het veel beter met twee kringen te werken.
- Wanneer in twee kringen wordt gespeeld moet je de aandacht goed verdelen op de twee groepen bij de begeleiding.

5. Reactiespelen

Ratten en raven:

Alle deelnemers staan opgesteld in 2 groepen langs een lijn, de ene groep is ratten en de andere raven. Als in het verhaal ratten worden genoemd moeten de raven de ratten tikken, voordat ze over de volgende lijn zijn. Worden er raven genoemd dan zijn de ratten tikker. De raven moeten dan over de lijn zijn om ongetikt te blijven.

Koop een koe:

Stel de groepen weer op langs de lijn, ongeveer 1 meter tussen de groepen, de ene groep steekt de hand uit. De tegenstander klapt op de hand en moet ongetikt de lijn bereiken.

Panuelo:

De spelleider staat met een lint in het midden van de zaal. 2 teams staan op gelijke afstand links en rechts van de spelleider. Iedereen heeft een nummer gekregen. Als je nummer is genoemd pak je zo snel mogelijk het lintje en probeer je deze ongetikt over de lijn te krijgen. Als je de tegenstander tikt met het lintje win je ook het lintje. Wie heeft de meeste linten?

Immitatierace:

Twee partijen zitten tegenover elkaar aan de 2 korte zijden van de zaal (groepen A en B). Elke speler van de twee partijen krijgen een nummer. Zo zijn er twee spelers met nr. 1 enz. In het midden van de zaal staat een pion. De spelleider wijst een speler van groep A aan. Bv. nr. 3. Deze moet proberen de pion midden in de zaal te pakken zonder getikt te worden door nr. 3 van partij B.

Variatie: De speler van partij B moet de bewegingen van de speler van partij A nadoen.

Opmerkingen en tips bij reactiespelen:

- Bij ratten en raven en koop een koe is het belangrijk eerst de deelnemers op de goede plaats in het veld te zetten. Een mogelijkheid hiertoe is "ga met z'n tweeën bij elkaar staan bij de middenlijn met het gezicht naar elkaar".
- Als spelleider ga je aan de zijkant staan om het spel uit te leggen. Een plaatje hierbij is erg belangrijk.
- Het toepassen van variaties hierbij is erg aantrekkelijk. Het maakt het verrassender en daardoor aantrekkelijker voor de deelnemers.

6. Estafettevormen

Trein estafette:

De eerste looper is de locomotief, deze loopt het parcours en haalt wagon 1 op (loper 2), met de handen op de schouders aansluiten, alle wagons (lopers) ophalen. Variant: Vooruit en daarna achteruit om de volgende trein aan te koppelen = rangeertrein estafette.

Rondje zaal:

4 teams, elk bij een paaltje / matje, rondje buitenom lopen, evt. wisselen door materiaal doorgeven.

Wissel estafette:

De 1^{ste} looper gaat lopend, de 2^{de} op handen en voeten, 3^{de} zijwaarts, 4^{de} hinkelend, etc.

Hindernis estafette:

Tussen begin en eindpunt bouw je hindernissen (banken, onder net, over touw, etc.).

Matten estafette:

Met meerdere teams opstellen bij een muur van de zaal, elk team heeft 2 of 3 matten. Zonder dat iemand de grond raakt moeten de teams naar de overkant, staat iedereen aan de overkant met een hand aan de muur op een mat is het team gefinisht.

Knal estafette:

Lopen naar keerpunt, ballon opblazen, bij wisselpunt moet volgende de ballon knallen door er op te gaan zitten voordat die mag lopen.

Andere opdrachten op keerpunt: puzzel oplossen, nummer in telefoonboek opzoeken, bal in basket gooien, kledingstuk aantrekken, iets uitbeelden, tekenen, etc.

Koningsbal estafette:

Opstellen in een rij, 1 koning ervoor met bal, deze gooit naar de 1^{ste}, deze gooit de bal terug en gaat zitten, daarna gooien naar de 2^{de}, etc. Tot iedereen zit. Eventueel uitbreiden dat de laatste met de bal naar voren loopt en ook iedereen af gaat, iedereen moet dan gegooid hebben.

Opmerkingen en tips bij estafettevormen:

- Er zijn diverse vormen van estafette: lopen, diverse vormen van bewegen, met hindernis(sen) en met opdracht(en).
- Een estafette is een wedstrijd tussen een aantal groepen, om beurten leggen de personen in de groepen het parcours af en komen weer terug, welke groep dit het snelste doet is de winnaar.
- Keerpunt is een vast punt (bv. een paaltje).
- Eindpunt is een vaste lijn waarachter de groep staat.
- Let op de afstand tot de muur, voldoende ruimte met keerpunt en eindpunt.
- Een opdracht of hindernis moet veilig zijn, bv. balanceren op snelheid is gevaarlijk!
- Teamprestatie is belangrijk.
- Denken om je positie als spelleider (bij start/finish, wachters, keerpunt, langs de zijlijn, etc.?)
- Hoe voorkom je vals spelen bij het wisselen?
Om de groep heen laten lopen en eerst volgende aantikken.

7. Balspelen

Tienbal met varianten:

Probeer met je team 10 maal over te spelen, zonder dat de tegenpartij er tussen zit. Als het lukt heb je een punt. Tel als begeleider hardop mee.

Uitbreidingen: stuiten mag niet, bij vallen op nieuw tellen, laatste moet via de muur, verschillende materialen, etc.

Rambal

De groep wordt in 2 teams verdeeld, beide hebben een helft van de zaal. De teams worden gescheiden door banken, tennisnet, kasten of iets dergelijks.

Het doel is om de bal in het vak van je tegenstander meer dan 3x te laten stuiteren (alleen de grond telt als stuit), lukt dit dan krijg je een punt en mag je serveren. Alles mag, behalve vangen, om dit voor elkaar te krijgen. Uitbreidingen: matje, pilonnen, baskets, minder aantal stuiteren toestaan, muren tellen ook als stuit, etc.

Mattenbal:

2 teams, elk heeft 2 matten als doel.

Door samenspelen probeer je de bal op een van de matten van je tegenstander te gooien, je mag niet over de middenlijn. Je mag keepen om de matten te beschermen.

Opmerkingen en tips bij balspelen:

- Tienbal kan uitstekend gebruikt worden als start van een sport of spelactiviteit. Iedereen kan deelnemen en er is veel beweging.
- Bij rambal en mattenbal moeten de afspraken vooraf heel duidelijk zijn voordat er gespeeld gaat worden. Dit zal het plezier in het spel vergroten.
- Begeleiding bij deze spelen is heel belangrijk.

8. Teamspelen

Eindvakbal:

Door samen te spelen de bal in het eindvak van de tegenstander gooien naar je teamgenoot. Later spelen we dat je de bal vanuit het eindvak weer naar een teamgenoot in het veld moet gooien om te scoren. Je kan ook met 2 eindvakken, elk mag nu aan 2 kanten scoren en er zijn geen vaste eindvakspelers. Uitbreidingen zijn er in de verandering regels of spelen met andere materialen frisbee, rugbybal, etc.

Schotsbalspel:

Er is een veld en een werppartij, om beurten gooit de werp partij de bal in het veld. Na het gooien loopt de werper rondjes om de pilonnen. De veldpartij pakt de bal, stelt zich op in een rij en geeft de bal door. Als dit gelukt is volgt een yell en de werper moet stoppen met lopen. Het aantal rondjes zijn de punten. Als alle werpers zijn geweest wisselen.

Uitbreidingen zitten in manier van bal doorgeven (hoofd-hoofd of hoofd-benen), manier van de bal in het spel brengen (met hand, voet, racket, knuppel etc.), je kan ook andere ballen of materialen gebruiken.

Dunkbal:

3 of 4 teams leggen een hoepel ergens in de zaal, niet dicht bij de muur.

Elke team heeft eigen lintjes, inclusief 1 aan de hoepel. Door samenspel moet je de bal in de hoepel van een tegenstander dunken (op grond drukken). Niet lopen met de bal, verdedigers mogen niet binnen 2m van de eigen cirkel.

Dobbelbal:

Door samenspel de dobbelsteen van de pilon in de cirkel proberen om te gooien. Lopen met de bal mag niet. Niemand mag in de cirkel. Geen fysiek contact. Voordat je mag scoren moet je recht van aanval halen in een van de hoeken. De score op de dobbelsteen geeft aan hoeveel punten je krijgt.

Centerbal:

In het midden van de zaal gebruik je de cirkel als keepergebied en op de middenlijn tussen 2 palen is het doel. Op elke helft in de cirkel staat een keeper op een matje. Spelers moeten recht van aanval halen en daarna met de hand scoren bij de tegenstander. Keepers mogen de cirkel niet uit, spelers er niet in. Lopen met de bal in de hand mag niet (of bv. maximaal 3 passen). Uitbreidingen: Keeper mag niet over de middenlijn gooien. Niet met de voet spelen, vrije bal. Terug spelen op de keeper is een strafbal.

Kickbal:

Er is een veld- en een kickpartij, om beurten schopt de kickpartij de bal in het veld. Na het schieten loopt de werper om een van de 2 kasten of pilonnen en weer terug op de mat waarvan hij schoot. De veldpartij pakt de bal en probeert de looper af te gooien voor hij op de mat terug is. Bij afgooien of een vangbal is de looper af, komt de looper terug op de mat heeft de looper een punt.

Opmerkingen en tips bij teamspelen:

- De organisatie van teamspelen vergt vaak nogal wat tijd. Zorg ervoor dat de organisatie klaar is voordat de uitleg plaats vindt.
- Bij deze spelen worden nogal wat regels gehanteerd. Geef de spelregels duidelijk aan van tevoren. Dit voorkomt onduidelijkheid bij de spelers en soms ook irritatie.
- Wanneer een spel "niet lekker gaat" kunnen de regels altijd worden aangepast zodat het spel beter verloopt.

9. Trefbalspelen

Basis trefbalspelen, de grondvorm

2 teams opstellen in het veld, wordt je geraakt dan ga je zitten, zitten er 3 op de bank mag de eerste het veld weer in. Hoofd telt niet!

Uitbreiden: bij vangen is de gooier af, via de grond telt niet, afgegooide spelers mogen er niet meer in, etc.

Met achter en/of zijvakken

Als je afgegooid wordt ga je in het zijvak of achtervak om het veld van de tegenstander staan. Gooi je vanuit dat vak een tegenstander af dan mag je weer terug naar het veld.

Met vrijplaatsen en/of obstakels

In het veld obstakels plaatsen waarachter je kan schuilen. Tevens kan je vrijplaatsen neerleggen in het veld, als je daarop staat kan je niet afgegooid worden.

Mattentrefbal

Elk team heeft een mat in het eigen veld staan, deze moet door de speler op de zijkant gehouden worden. Als de mat valt heeft de tegenstander gewonnen.

Spiontrefbal

Elk team heeft in het vak van de tegenstander een kast staan met daarop een spion. Hiermee kan je samenspelen om je tegenstander af te gooien. De spion mag niet aangeraakt of afgegooid worden.

Iemand is 'm niemand is 'm

Iedereen kan vrij door de zaal lopen en er is een bal. Degene die de bal heeft mag iedere ander afgooien. Afgegooid betekent zitten op de grond. Kan je bij de bal of kan je degene met de bal tikken, dan mag je weer lopend meedoen. Iedereen mag iedereen afgooien, wie blijf er over?

Opmerkingen en tips bij trefbalspelen:

- Zorg eerste voor een goede organisatie: maak de partijen, geef het speelveld aan en leg het materiaal van te voren klaar.
- Vertel het doel van het spel: elkaar afgooien, etc.
- Uitleg altijd via "praatje, plaatje en daadje". Doe het altijd voor. Deelnemers begrijpen dit veel beter dan veel woorden.
- Spelen en mogelijk regels toevoegen. Je mag ook het spel stilleggen om regels te herhalen, toe te voegen, te veranderen, etc.
- Wees duidelijk als spelbegeleider wanneer er twijfel is of een speler geraakt is of niet. Neem duidelijk dan zelf de beslissing.
- Het spel kan soms spannender gemaakt worden door een tweede bal in het spel te brengen. Dit levert meer spanning op, maar ook verwarring.

10. Loopvormen:

Lijnloop met accent op reactie:

Iedereen loopt in looppas over de lijnen kriskras door de zaal, op fluitsignaal: draaien, springen, grond tikken, etc.

Lijnloop met accent op opdracht:

3 of meer groepen lopen in looppas over de lijnen kriskras door de zaal: voorste begint met lopen en bepaald de route, daarna nr. 2 voorop die bepaald een andere manier van voortbewegen (zijwaarts, hinkelen, etc.), daarna 3, 4, 5, etc.

De deelnemers bepalen dus zelfs hoe er gelopen wordt. Groepen mogen niet kruisen.

Vier hoekenloop:

Er liggen vier matten in de hoeken van de zaal. Er zijn punten te behalen door van mat naar mat te lopen. Een tikker in de zaal zorgt ervoor dat iemand die getikt is al zijn punten kwijt is.

Variant: De spelers staan op een mat. De spelleider geeft aan hoeveel matten verderop bereikt moeten worden. De speler die het laatste aankomt die.....

Lijnenloop:

De lijnen in de zaal hebben een nummer. De spelleider noemt een getal en de spelers moeten zo snel mogelijk op de bedoelde lijn gaan staan. Die speler die het laatste aankomt die

Pionnenloop:

Er staan 3 pionnen aan de lange kanten en 3 pionnen aan de korte kanten. De lopers lopen rechtsonder, bij iedere pion moet je rechts af slaan. Lopers van rechts krijgen voorrang!

Opmerkingen en tips bij loopvormen:

- Je kan er wel vanuit gaan dat niet alle spelers precies over de lijnen blijven lopen. Hoe ga je hiermee om?
- Deze loopvormen kunnen vermoeiend zijn. Bouw af en toe rust in om de deelnemers op adem te laten komen.
- Laat bij de vierhoekenloop de deelnemers hardop tellen hoeveel punten zij al hebben. Dit zorgt voor een leuke sfeer en een tikker wordt op het idee gebracht wie hij nu eens kan gaan tikken.

11. Basketbalvormen

Bal afpakken:

Aantal spelers hebben een bal en dribbelen door de zaal, aantal lopers proberen deze af te pakken. Eventueel uitbreiden met scoren, dit zelf bijhouden.

Tienbal met basketballen:

De bedoeling is met je team 10 x over te spelen zonder dat de tegenpartij ertussen zit. Is 10x behaald dan heb je een punt en start de andere partij. Uitbreidingen: vallen is opnieuw tellen, laatste met stuit, laatste via muur, etc.

Basketbal oefenvormen:

Lay – up: 2 rijen op middenlijn, 1 rij dribbelt vanaf middenlijn, andere loopt mee, vlak voor de cirkel “lay-up” (2 passen met bal in de hand en scoren), beide lopen naar de andere rij terug.
Schieten: Rijtje lopen met schot

Doorloopbal:

Maak een rij, eerste 2 hebben een bal, schiet net zo lang tot je scoort, als de voorste zijn eerste schot heeft gedaan mag degene erachter ook schieten, scoort degene achter je eerder dan ben jij eruit, bij goede volgorde is er niets aan de hand, je geeft de bal dan aan eerst wachtende en sluit achteraan. Er blijft 1 winnaar over.

Tienen:

In teams bij 2 verschillende baskets:

schieten vanaf zelfde afstand om beurten, welk team scoort er als eerste 10.

Individueel tegen anderen: om beurten schieten, bij score mag je door vanaf startplek, gooi je mis is de volgende, wie als eerst 10 punten heeft wint. Uitbreiden met: direct vangen mag niet, bal moet en mag maar 1x stuiteren, 10^{de} punt extra ver, niets raken is alle punten kwijt, etc.

Basketbal – recht van aanval:

Spelen in 2 of meerdere partijen, om te mogen aanval moet je “recht van aanval” halen, over een lijn of bij een pion. Kameleon bij oneven aantallen, de kameleon is altijd bij de aanvallende partij. Spreek af of deze wel of niet mag scoren.

Basketbal – wedstrijdvorm (bijv. 5 tegen 5):

Wedstrijdvorm, 2 teams, over de hele zaal spelen, een aantal officiële regels.

Opmerkingen en tips bij basketbalvormen:

- Zorg ervoor dat bij de oefenvormen veel beweging is, iedereen moet voldoende bewegen.
- Voordat je met een partijspel begint moet je zorgen dat de organisatie klaar is: teams maken, baskets laten zakken, linten uitdelen, bal vast hebben.
- Stel duidelijke regels voor de deelnemers. Welke regels vind je van belang om tot een leuk partijspel te komen. Mag je tegen de muur spelen? Is een bal tegen het plafond een strafworp? Bedenk deze regels en afspraken van te voren.
- Wanneer het spel erg ruw wordt kunnen “strengere” regels worden toegevoegd.
- Leg niet te veel nadruk op tactiek, maar laat de spelers zelf maar ontdekken hoe het spel het beste tot ontwikkeling komt.
- Speel je basketbal altijd 5 tegen 5 of mag hier ook variaties in worden aangebracht?
- Laat spelers niet te lang op de bank wachten, maak waar nodig meerdere speelvelden.

12. Voetbalvormen

Pilonvoetbal:

Iedereen een pilon ergens in de zaal, gaat je pilon om ga je er uit en op de bank, zijn er 3 af, eerste er weer in.

Uiteraard zijn andere doorwissel mogelijkheden en extra regels toe te voegen: bv. punten in mindering voordat je af bent (iedereen heeft bv. 3 punten/levens), je moet 5x opdrukken als je pilon om gaat, etc.

Opmerkingen: Als de deelnemers te weinig aan de bal komen kan je er 2 velden van maken, een 2^{de} bal erbij kan ook (hierbij ontstaat veel actie, maar ook onduidelijkheid, is moeilijker te begeleiden als spelleider), extra pilonnen midden in de zaal plaatsen die niet om mogen, etc. Veiligheid in regels is een belangrijk punt!

Mattenvoetbal / Eilandenvoetbal:

Zelfde als pilonvoetbal, maar dan zijn liggende matjes op de grond als doel.

Alleen het vlak bovenop de mat telt, de rand dus niet.

Uitbreidingen: je mag je eigen mat niet raken, de rand telt ook, veld verkleinen/vergroten, nieuwe team van de bank mag mat verplaatsen en de bal uitnemen, etc.

Braziliaans voetbal / Bankenvoetbal

In elke hoek van de zaal een bank of mat als doel. Bij elke mat/bank een team van 2 of meer personen. Eventuele wissels kunnen achter de bank staan om te wachten.

Opmerking: het wisselen van spelers gaat niet altijd even soepel, het kan zelfstandig maar ook op signaal van de spelleider, bv. om de 3 minuten.

Zitvoetbal:

Zittend vanaf de grond, een voetbal wedstrijd spelen. Gebruik 2 grote vlakken als doel. Opmerking:

Op de grond zittend voetballen is niet voor alle doelgroepen geschikt.

Fluitvoetbal:

Er zijn meerdere teams, bij de fluit wisselen de afgesproken teams direct. Het spel gaat daarna direct door. Fluiten doe je op leuke momenten. Hiermee kan je het spel bepalen en het spannend en leuk houden voor iedereen.

Omkeervoetbal:

De goals staan met de rug naar het midden van het speelveld. Je kan alleen aan de achterkant scoren.

Opmerking: We hebben de regel “niet over de bank springen” ingevoerd m.b.t. de veiligheid.

Tweeling voetbal:

Dit doe in tweetallen, met benen (of evt. armen) aan elkaar. Vastmaken met fietsbanden i.v.m. brand en snijwonden van touw en lintjes. Met 2-tallen handen vasthouden kan ook gewoon.

Opmerkingen en tips bij voetbalvormen:

- Bij de organisatie van voetbalvormen gelden vaak dezelfde problemen als bij het basketbal. Ook hier moet veel bewogen worden en de deelnemers moeten niet te lang hoeven wachten voordat ze aan het spel kunnen deelnemen.
- Ook hier zal bij “ruw” spel ook duidelijk moeten worden opgetreden.

13. Volleybalvormen

Volleybal is een sport waarbij nogal wat technische aspecten aan de orde komen. Het is daarom belangrijk dat deze regelmatig aan de orde komen en geoefend worden. Deze kunnen ook prima dienen als warming-up.

Vormen met overspelen:

De spelers staan in tweetallen tegenover elkaar en spelen de bal bovenhands naar elkaar over.

Dit kan ook onderhands gebeuren, via de muur overspelen, etc.

Om het aantrekkelijk te maken kunnen ook variaties worden aangebracht door de bal twee keer omhoog te spelen voordat de bal wordt teruggespeeld naar de medespeler. Ook kan een kringetje van 360 graden worden gemaakt voordat de bal wordt teruggespeeld.

Lijnbal met vangen:

Het doel van het spel is de bal op de grond te spelen bij de tegenpartij. Hierdoor moet de bal eerst over het net gegooid worden. In plaats van de bal in een keer bovenhands of onderhands door te spelen mag de bal nu eerst gevangen worden. Na twee keer overspelen moet de bal over het net gespeeld worden.

Partijspel volleybal:

Hierbij wordt de bal wel direct bovenhands of onderhands gespeeld worden. Het doel blijft hetzelfde als bij lijnbal: probeer de bal op de grond bij de tegenpartij te spelen.

Opmerkingen en tips bij volleybalspelen:

- Volleybal is een spel dat niet met jonge kinderen gespeeld kan worden. De techniek is voor jonge kinderen te moeilijk. Lijnbal is hiervoor een prima alternatief.
- Het ophangen van het net vergt vaak veel tijd. Hang dus altijd van tevoren het net op.
- Spreek van tevoren met de deelnemers de spelregels door.
- De spelleider kan natuurlijk als “scheidsrechter” fungeren. Dit kan natuurlijk ook door een deelnemer gebeuren. De spelleider kan dan beter een begeleidende rol spelen.

14. Hockeyvormen

Inleidende vormen:

- Lopen met sticks over de lijnen.
- Wisselen van stick. Je wisselt van stick met een medespeler die je tegenkomt.
- Wisselen van stick kleur bij kleur.

Oefenvormen met sticks:

- Springen, huppen, hinken, scharen over de stick die op de grond ligt, enz.
- Beenzwaaien over stick: zet de stick rechtop de grond en zwaai met een been over de stick en zorg ervoor dat de stick niet op de grond valt.
- Opgooien en vangen van stick: vang de stick met beide handen op vlak voordat de stick de grond raakt. Je maakt dus een snelle kniebuiging.
- Balanceren met de stick: op vinger, hand, voet en neus.
- Met tweetallen overpakken van de stick: twee deelnemers staan tegenover elkaar en de stick wordt met een hand op de grond gezet en vastgehouden, op hetzelfde moment wordt de stick van de ander beet gepakt zonder dat deze de grond raakt, hierbij kan de afstand worden afgewisseld.
- Idem met wisselende partner. Hetzelfde kan ook met een drietal of viertal worden gespeeld.
- Overpakken van de stick in de kring:
Alle spelers staan in de kring en houden de stick met de rechterhand vast en de stick staan op de grond. Op teken van de spelbegeleiders wordt de stick van de deelnemer die links staat overgepakt. Lukt het de hele groep elkaars stick te pakken zonder dat een stick op de grond valt?

Oefenvormen met de bal:

- Tegenover elkaar staan en de bal elkaar toespelen.
- Overspelen, stoppen van de bal en terugslaan.
- Elkaar de bal overspelen en direct terugslaan.
- Dribbelen met de bal naar de partner, een rondje om de partner maken en op de oorspronkelijke plaats de bal weer terugplaatsen.
- Aanleren van push.
Stick met twee handen vast houden en een duwende beweging tegen de bal maken.
- Overspelen door de zaal in beweging.
- Idem. Nu mag de bal van andere tweetallen worden weggeslagen.

Tikspel:

Weg met de stick. De speler die de stick in de handen heeft kan getikt worden. Deze speler mag de stick steeds doorgeven aan een andere speler.

Partijspel met twee partijen:

Enkele regels:

1. stick met twee handen vast houden
2. stick niet te hoog optillen (nooit boven de schouder) = pushen
3. bal mag niet met de voet gespeeld worden. De keeper mag dit wel.
4. je mag alleen scoren op de helft van de tegenpartij
5. uitballen tellen niet. Achterbal = bal voor de doelman die het spel hervat.

Omkeerhockey:

Doel wordt ca. 2 meter vanaf de achterzijde van het veld geplaatst. Er mag alleen gescoord worden vanaf de achterkant.

Fluithockey:

Er worden 4 groepen gemaakt. De nrs. 1 en 2 vormen een team en de nrs. 3 en 4 vormen een team. De nrs. 1 en 3 spelen tegen elkaar. Wanneer de spelleider fluit wordt er direct gewisseld. De nrs. 2 nemen de sticks over van de nrs. 1 en de nrs. 4 nemen de stick over van de nrs. 3. Er moet direct worden doorgespeeld.

Opmerkingen en tips bij hockeyvormen:

- Vaak hebben de sticks verschillende kleuren. Deze kleuren geven direct de partij aan.
- Let op het gevaar. Hockey kan snel ontaarden in ruw spel en dat is bij hockey nu juist niet de bedoeling. Lichamelijk contact is verboden.
- Bij “hakken” met de stick wordt een vrije bal gegeven aan de tegenpartij.
- Zorg ervoor dat de spelers regelmatig in actie komen. Laat deelnemers niet te lang op de bank zitten. Dit kan gebeuren door de partijen zelf te laten wisselen. Ook de spelbegeleider kan telkens een teken geven waarbij een of meerdere spelers moeten wisselen.

15. Gezelschapsspelen

Spelen als kennismaking

Wie ben ik:

Iedere speler verzint een naam van een bekende Nederlander. Deze naam schrijf je op een kaartje en dat kaartje speld je op de rug bij een medespeler. Door vragen aan andere spelers te stellen, kun je er achter komen wie je bent. Je moet steeds aan een andere deelnemer een vraag stellen. De vragen mogen alleen beantwoord worden met ja of nee.

Euro pak:

Het spel wordt in tweetallen gespeeld. Een deelnemer houdt op de geopende hand bv. een euro. De andere speler probeert de euro te pakken. Natuurlijk mag de hand met de euro worden weggetrokken of dichtgeknepen.

Tafelspelen

Hoog – laag:

De spelers zitten rondom de tafel. Een speler staat naast de tafel. De deelnemers geven onder de tafel een geldstuk door. De staande speler roept Stop (de deelnemers mogen de munt niet meer doorgeven), Hoog (de deelnemers steken de handen in de lucht), Plat (de spelers slaan de handen plat op de tafel). De staande speler moet raden onder welke hand de munt zich bevindt. Wanneer hij het raadt wordt een andere speler de rader.

Tekenestafette:

De spelers zitten rondom de tafel. De spelleider heeft een kaart met daarop verschillende woorden bij zich. Van elke groep komt een speler naar de spelbegeleider en mag het woord zien. Deze gaat terug naar de groep en tekent het woord dat hij gezien heeft. Hierbij mag hij niet praten en letters schrijven. Wanneer het woord is geraden komt een volgende speler het volgende woord bekijken bij de spelleider. Welke groep heeft als eerste alle woorden geraden?

Valse I:

De spelers zitten rondom de tafel. Een speler gooit met een dobbelsteen. De punten worden bij elkaar opgeteld. Wanneer een speler 1 gooit is deze alle punten kwijt. De punten worden op een lijst geschreven. Welke speler is het eerst bij de 111?

Kringspelen

Beroepenslag:

Elke speler in de kring kiest een beroep. Een speler staat in het midden met een opgerolde krant in de hand. De spelleider noemt nu een beroep. Bv. slager. De speler die slager is moet snel een ander beroep noemen. Bv. Bakker. De middenspeler moet proberen de slager een tik op de knieën te geven met de krant voordat deze het andere beroep noemt. Lukt dit, dan wordt de slager middenspeler en de oorspronkelijke middenspeler gaat op de plaats van de slager zitten.

Commando pinkelen:

De spelers en de spelleider zitten in een kring. De spelleider geeft verschillende commando's: pinkelen, plat, bol en hol. Wanneer dit commando vooraf wordt gegaan door het woord commando, dan moeten de deelnemers dit uitvoeren. Zonder het woord commando mag dit niet.

Bewegende kring:

De spelers zitten in een kring. Een speler staat met de rug naar de kring in een hoek van de speelruimte. De spelers in de kring geven een voorwerp door. De staande speler roept "stop". Degene die dan het voorwerp in de hand heeft is 'af' en gaat tijdelijk achter de stoel staan. Welke speler blijft over?

Opmerkingen en tips bij gezelschapsspelen:

- Kennismakingsspelen zijn goed te gebruiken als start van een activiteit. Het belangrijkste doel is met elkaar kennis te maken: de spelleider met de groep en de groepsleden onderling. Daarom is het belangrijk bij deze kennismakingsspelen met wisselende partners te spelen. Soms ligt dit in het spel ingesloten. Als dit niet het geval is dan kan de spelleider hier opdracht voor geven.
- Kennismakingsspelen worden meestal “vrij in de ruimte” gespeeld. Er ontstaat hierdoor beweging waardoor het ontmoeten wordt bevorderd.
- De uitleg van de activiteit moet heel kort en duidelijk zijn. Natuurlijk moet er een duidelijk voorbeeld van het spel gegeven worden.
- Na de kennismakingsspelen kunnen heel goed te tafelspelen aan de orde komen. De deelnemers hebben met elkaar kennis gemaakt en kunnen nu rustig rond de tafel plaats nemen.
- Belangrijk bij de tafelspelen is variatie aan te brengen in de intensiteit van de spelen. Een intensief spel wordt gevolgd door een rustig spel. Bv. Na “Hoog-laag” kan prima “Valse een” worden gespeeld.
- De uitleg van de spelen is van groot belang omdat er vaak veel spelregels aan te pas komen. Het verdient dan ook de voorkeur dat de spelleider bij 1 tafel het spel uitlegt en de andere groepen hier naar kijken. Het “plaatje” is ook hier natuurlijk weer belangrijk. Na de uitleg moet de spelleiders steeds contact maken, advies geven enz. bij de andere tafels. Er is dus een actieve rol nodig voor de spelbegeleider.
- Kringspelen zijn altijd sfeer verhogend. Iedereen zit in de kring zodat alle deelnemers elkaar ook kunnen aankijken. De spelleider zit natuurlijk ook in de kring.
- Bij de uitleg moet de spelleider nooit midden in de kring gaan staan: je praat dan tegen een halve groep. De beste plaats voor de uitleg is zittend in de kring.
- Bij veel spelen zal de spelleider ook een actieve rol moeten spelen. Veelal kan hij zelf meespelen als deelnemer. Wanneer dit niet mogelijk is moet hij wel duidelijk aanwezig zijn door sfeer te brengen, advies te geven, uit te dagen enz.

16. Vertrouwensspelen

Gordiaanse knoop:

De spelers staan in een kring. Lopen naar elkaar toe en pakken een hand van een andere speler beet. De spelleider maakt twee handen los en de groep moet uit de knoop zien te komen.

Gordiaanse knoop met schoenen:

Alle spelers zitten op de grond met de benen naar het midden gericht. De rechterschoen wordt met de veter aan de linkerschoen van de linkerbuurman geknoopt. Enz. Opdracht: De veters mogen niet los, de schoenen mogen niet uit maar nu moet je als groep weer op de grond gaan zitten. De benen wijzen nu naar de buitenkant van de kring.

Houten klaas:

Drie deelnemers bij elkaar. De middelste deelnemer “houdt zich als een plank”. De andere twee duwen de houten klaas voorover en achterover zonder dat deze komt te vallen = heb vertrouwen in elkaar. Variatie: Houten klaas, maar nu met meer dan 2 duwers.

Vliegende vis:

De spelers stellen zich in tweetallen op met de gezichten naar elkaar. Kruiselings houden zij de handen goed vast. Een speler neemt een aanloop, duikt op zijn buik op de handen en wordt door de spelers naar het einde van de rij “gejonast”.

Lopend touw:

Alle spelers houden het touw in ondergreep beet. Een speler gaat nu als koorddanser over het touw lopen. Natuurlijk mag de loper steun zoeken bij de andere spelers.

Lopend touw maar nu zonder touw:

De opstelling is hetzelfde als bij vliegende vis. Nu gaat een speler als koorddanser lopen over de handen van de spelers in de rij.

Opmerkingen en tips bij vertrouwensspelen:

- Deze spelen zijn bijzonder goed te gebruiken om te zien hoe de samenwerking en het vertrouwen in een groep is.
- Wijs de deelnemers duidelijk op het gevaar: nooit iemand los laten, help elkaar, enz.
- Om te kijken wie de leiding neemt bij een spel is gordiaanse knoop bijzonder goed te gebruiken.
- De deelnemer mag natuurlijk zelf bepalen of hij meespeelt bij bv. vliegende vis! Geef dit duidelijk van te voren aan. Anders zullen andere deelnemers dit weten en degene die niet wil of durft niet als “flauw” of “laf” beoordelen.

17. Bodyachtige vormen

Inleidende activiteiten voor 2-tallen:

- Pak elkaars polsen beet en probeer elkaar van de plaats te trekken.
- Leg de handen op elkaars schouders en duw je medespeler van de plaats.
- Haak met de ellebogen in en trek je tegenstander van de plaats.
- Leg allebei een hand in de nek van een tegenstander en trek elkaar van de plaats.
- Haak de vingers in elkaar en trek elkaar van de plaats.
- Ga met de ruggen tegen elkaar staan en duw elkaar van de plaats.
- Plaats de schouders tegen elkaar en duw elkaar van de plaats
- Beide spelers hinkelen en geven elkaar een schouderduw waardoor de ander uit balans wordt gebracht.
- Ga in ligsteun tegenover elkaar staan en probeer de pols van de tegenstander weg te trekken waardoor de ander omvalt.
- Beide spelers gaan in buiklig tegenover elkaar liggen en spelen “armpje duwen”.
- Beide spelers gaan op de knieën tegenover elkaar zitten proberen elkaar op de grond te krijgen waarbij de schouders op de grond moeten komen.
- Een speler ligt op de rug. De andere speler probeert deze om de buik te krijgen.
- De deelnemers zitten met ruggen tegen elkaar. Op signaal draaien de spelers om en er volgt een grondgevecht waarbij de tegenstander met de schouders op de grond gedrukt moet worden.

Chinees boksen:

2-tallen maken en met de gezichten naar elkaar gaan staan op armlengte afstand. Je mag met vlakke handen elkaar duwen of je handen wegtrekken. Degene die een stap zet verliest een punt aan de ander. Als je de tegenstander aanraakt ergens anders dan op de handen = puntverlies!

Opmerkingen en tips bij bodyachtige spelen:

- Bodyachtige spelen kunnen prima gespeeld worden met tieners. De activiteiten zijn uitdagend en spannend. Vaak vinden de deelnemers de activiteiten stoer.
- De activiteiten zijn “lijfelijk” gericht. Geef dit van te voren aan en respecteer ook wanneer er deelnemers zijn die liever niet deelnemen.
- Ook jongere kinderen kunnen deelnemen. Mogelijk moeten dan de regels aangepast worden.
- Zorg ervoor dat de activiteiten niet te lang duren. De spanningsboog is vaak van korte duur en dan is variatie noodzakelijk.
- Deze activiteiten kunnen ontaarden in ruw spel. Wees hier attent op en treedt duidelijk op.
- Deze spelvormen kunnen op de grond gespeeld worden. Ook kunnen natuurlijk ook matjes gebruikt worden.

18. Teambuildingsactiviteiten

Benenspel:

Ga als groep met zo min mogelijk benen naar overkant van de zaal.

Iedereen begint met 2 benen lopend, dus 10 personen => 20 benen.

Terug met een been minder, bv. 1 hinkelen, 10 personen => 19 benen.

Elke keer moet er een been af, wat is het kleinste aantal benen waarmee je naar de overkant kan komen als groep? Goed samenwerken dus!

Spinnenweb:

Ga met je groep door het spinnenweb heen zonder de draden aan te raken. Elk gat van het web moet even vaak gebruikt worden. Zet als team een snelste tijd neer!

Opmerkingen en tips bij teambuildingsspelen:

- Deze activiteiten kunnen prima met grote groepen worden gespeeld.
- Geef de groep voor het oversteken de tijd om te overleggen hoe het spel gespeeld gaat worden.