

Spelideeën met pilonnen en spelbal

Onderstaande spelvormen sluiten aan bij de leerlijnen bewegingsonderwijs zoals beschreven in het Basisdocument bewegingsonderwijs. De spelvormen kunnen individueel of met meertallen gespeeld worden.

PILONBALANS



1 Zet 1 pilon op de kop op je hand en houd deze 5 tellen in balans.

* Te moeilijk? Pak dan eerst de pilon nog vast met de vingers en laat deze dan langzaam los

* Lukt het? Dan kan het spannender gemaakt worden



2 Zet de pilon op 2 vingers en houd deze 5 tellen in balans. Daarna op 1 vinger.



3 Zet twee pilonnen op elkaar en houd deze 5 tellen in balans. Als dat lukt, zet dan de andere hand bovenop de pilon en draai de pilonnen zodat ze op de andere hand in balans gehouden moeten worden.



4 Zet 1 pilon op de kop op de hand of vingers en leg de bal bovenop de pilon. Houd het geheel 5 tellen in balans.

* Als dat lukt, zet dan met de andere hand een tweede pilon bovenop de bal en houd 5 tellen balans.

* Als dat lukt, zet de andere hand bovenop de bovenste pilon en draai de pilonnen zodat ze op de andere hand in balans gehouden moeten worden. Houd het geheel 5 tellen in balans.



5 Zet een pilon op je hoofd en houd deze in balans.

- Te moeilijk? Pak dan eerst de pilon nog vast met de vingers en laat deze dan langzaam los

- Lukt het? Dan kan het spannender gemaakt worden:

Wie kan het langst met een pilon op het hoofd rondlopen.

Loop met de pilon op het hoofd naar een volgende pilon, pak deze op en zet de opgeraapte pilon bovenop de pilon op het hoofd. Wie kan de meeste pilonnen stapelen?

SPRINGEN

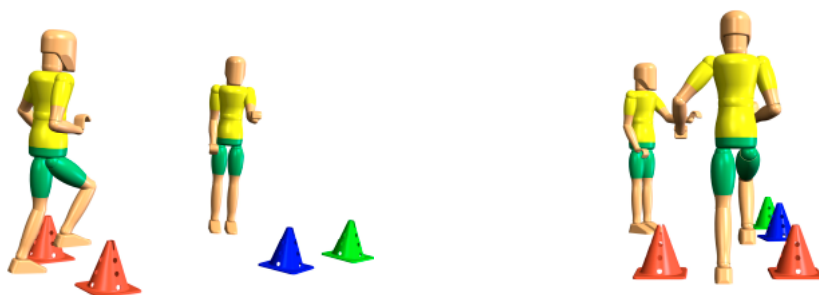


- 1 Leg de pilonnen op de zijkant achter elkaar. Kies de tussenafstand die past bij de leeftijdsgroep. Spring (loopsprong) over de pilonnen zonder ze aan te raken.
 - * Te moeilijk? Maak de tussenafstand kleiner
 - * Lukt het? Dan kan het spannender gemaakt worden:



- 2 Maak de tussenafstand tussen de pilonnen steeds groter. Als het niveauverschil groot is, dan in 2 groepen werken. In plaats van springen, hinkelen of een tweevoetige afzet.

- 3 Plaats de pilonnen verspringend achter elkaar. Maak een schaatsprong van pilon naar pilon. Pas de tussenafstand aan aan het niveau.



- 4 Verspringen. Markeer met 2 pilonnen de afzetplaats of trek een afzetlijn. Elke springer heeft eigen kleur pilon. Na een sprong zet de voorgaande leerling de pilon bij de landingsplaats. Bij de volgende sprong probeer je je eigen sprong te verbeteren. Iedereen mag 3 keer springen. De verste afstand kan opgeschreven worden (in logboek) zodat bij een volgende keer vergeleken kan worden of er verbetering is.

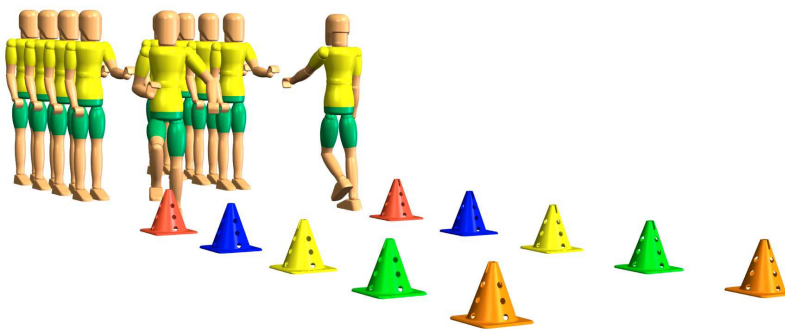
LOOP SPELEN

Slalomloop. Maak 2 rijen van 5 pilonnen in gelijke kleuren met gelijke tussenafstanden. Achter elke rij staan spelers. Bij grote groepen kunnen er spelers aan elk uiteinde van de rij staan. Een aantal estafettevarianties:



1 Slalomlopen tussen de pilonnen door. Na de laatste pilon in rechte lijn terug en volgende speler aantikken. Welke rij is het eerste klaar.

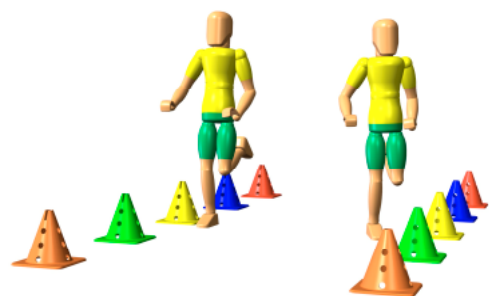
* Als 1 maar in plaats van lopen nu hinkelen.



2 Zet 5 spelers op 5 m achter de eerste pilon. Nummer 1 rent naar de pilon 1, tikt deze aan, rent terug en tikt de tweede speler aan. Nummer 1 sluit achter aan. Nummer twee rent naar pilon 2, tikt deze aan, rent terug en tikt de derde speler aan. Dit gaat door tot en met de vijfde speler. Deze tikt nummer 1 aan, die rent (ook) naar pilon 5, tikt deze aan, rent terug en tikt de tweede speler aan. Die rent naar pilon 4, rent terug en tikt de derde speler aan. Het spel eindigt nadat de vijfde speler pilon 1 heeft aangetikt en weer

3 Bij de middelste pilon wijzigt de wijze van verplaatsen. Bijvoorbeeld: slalom hardlopen tot de middelste pilon, van daaraf slalom hinkelen naar de laatste pilon. Omdraaien en zo snel mogelijk teruglopen en de volgende speler aantikken.

* In plaats van hinkelen kan ook gekozen worden voor huppelen, met twee voeten gelijktijdig springen, achteruitlopen of kikkersprongen.



4 Slalom al stuitend met de bal tussen de pilonnen door. Na de laatste pilon in een rechte lijn stuitend met de bal terug.

* Als 4 maar dan met de bal dribbelend aan de voet.

MIKKEN



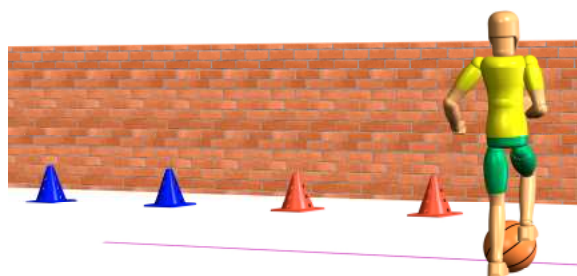
- 1 Kegelen. Zet de pilonnen bij elkaar met een tussenafstand passend bij het niveau. Wie rolt de meeste pilonnen om met de bal.

- 2 Kegelen met twee teams van 3 spelers. Op de achterlijn van beide speelhelften staan 5 pilonnen. Wie heeft het eerst 2 pilonnen omgerold.



- 3 Doelmikken. Plaats de pilonnen naast elkaar met een steeds grotere tussenafstand. Spelers moeten vanachter een lijn tussen 2 pilonnen doorrollen (of schieten bij oudere spelers). De lijn is schuin getrokken en licht dicht bij de grootste doelopening en het verst weg van de smalste opening. Begin bij de grootste tussenafstand. Als dat lukt, dan naar de volgende (smallere) doelopening. Lukt het niet, dan nog een poging bij dezelfde doelopening. Wie heeft na 4 worpen de meeste punten.

- 4 Doelmikken via een muur. Plaats de pilonnen op ca. 1 meter van een muur (of zandbakrand). Zet steeds pilonnen van dezelfde kleur als doel bij elkaar. Spelers moeten vanachter een lijn de bal via de muur door een doelopening spelen. Als het niet lukt, dan kan de afstand tot de muur vergroot worden of de ruimte tussen de pilonnen groter gemaakt worden.



VERHUIZEN



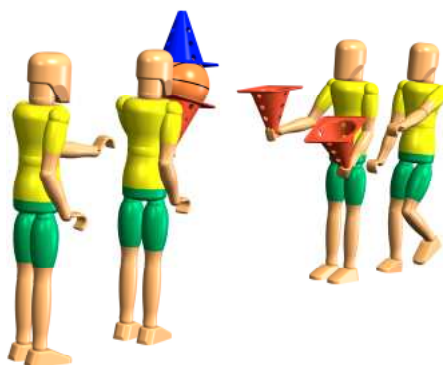
- 1 IJscobal. Elke speler houdt een pilon op de kop vast. De eerste heeft de bal op de pilon liggen. De bal moet overgegeven worden naar de volgende pilon zonder dat de bal valt. Hoe vaardiger de spelers, hoe groter de tussenafstand kan zijn.

- 2 De spelers staan in 2 rijen tegenover elkaar. De bal wordt overgespeeld naar de tegenoverstaande speler.
* Variant met 2 ballen: de eerste en laatste speler hebben een bal op de pilon liggen en starten gelijktijdig met overspelen naar de tegenoverstaande speler. Ergens in de rij moeten beide ballen elkaar passeren.

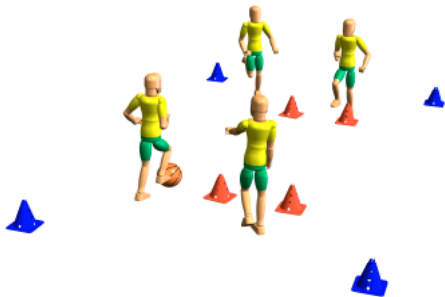


- 3 De spelers staan in 2 rijen tegenover elkaar. Elke speler heeft in elke hand een pilon. De bal wordt opgevangen in de ene pilon, overgegooid naar de andere pilon en vervolgens doorgespeeld naar de tegenoverstaande speler. Afwisselend opvangen met rechts en in tweede ronde met links.

- 4 De spelers staan achter elkaar. Een tweede rij staat op ca. 10 meter afstand. De eerste 2 spelers van elke rij hebben 2 pilonnen. De startende speler heeft de bal geklemd tussen de 2 pilonnen. Deze rent naar de andere rij en moet de bal overgeven zonder dat deze valt. De speler die de bal heeft overgenomen rent naar de andere kant en geeft daar de bal over. De speler die de bal heeft overgegeven, geeft de pilonnen aan de eerstvolgende speler zonder pilonnen en sluit zelf achter in de rij aan.



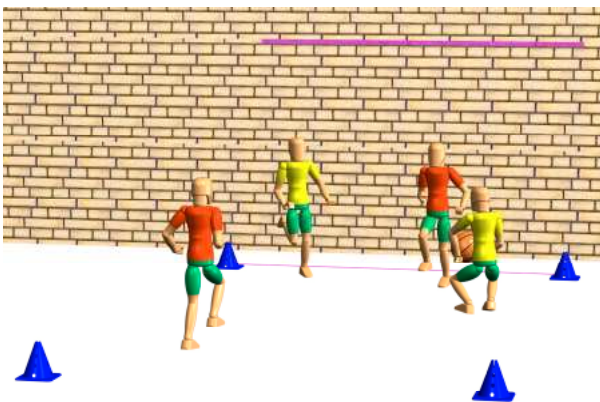
TEAMSPELEN



1 Voetbal. Markeer het speelveld met 4 pilonnen. Maak op ca. 2 meter van de achterlijn 2 doeltjes met voldoende tussenafstand. Afhankelijk van de grootte van het speelveld wordt met 3 tegen 3 of 4 tegen 4 gespeeld. Er kan alleen gescoord worden vanaf de achterkant van het doel, dit voorkomt hard schieten van grote afstand.



2 Voetbal met 8 spelers en 4 doeltjes. In elke hoek van het speelveld komt een klein doeltje (ca. 1 m). Per doeltje 2 spelers. Er is 1 bal in het spel. Er wordt gescoord via de voorkant van het doel. Na een score komen er 2 nieuwe spelers in de plaats van de spelers waarbij het doelpunt gemaakt is. Ook als een pilon omgeschoten wordt, komen er 2 nieuwe spelers in het veld.



3 Muurball. Twee teams van 3 of 4 spelers. Op een blinde muur wordt op 2 m hoog een lijn getrokken. Het speelveld wordt gemarkeerd met pilonnen. Door middel van overspelen moet een team de bal vanachter de doellijn (2 m uit de muur) boven de lijn tegen de muur spelen. Er wordt een punt gescoord als de terugkaatsende bal gevangen wordt door een medespeler. Na een score of onderschepping van de bal, moet eerst "recht van aanval" gehaald worden. Dit kan door al overspelend de bal achter de recht-van-aanvallijn te spelen. Vanaf daar start de nieuwe aanval.

4 Stopbal. 10 spelers staan in een cirkel en hebben elk een pilon op de kop in de hand. 1 speler staat in het midden en gooit de bal omhoog en roept een kleur. De twee spelers die deze kleur pilon hebben, moeten de bal zo snel mogelijk tussen de beide pilonnen klemmen en



"STOP" roepen. Op dat moment zetten de andere spelers de pilon neer. 2 pilonnen met dezelfde kleur vormen een doel. De 2 spelers die de bal moesten klemmen, moeten nu proberen zoveel mogelijk doelpunten te maken: de één rolt de bal door tussen 2 gelijke gekleurde pilonnen door en de andere vangt de bal achter het doel op. Deze probeert vervolgens door het volgende doel te rollen. Wordt een doel gemist of pilon geraakt, dan mag één van die spelers de bal opgooien.