

Spel 4: Stres-bal

Spelidee en spelregels:

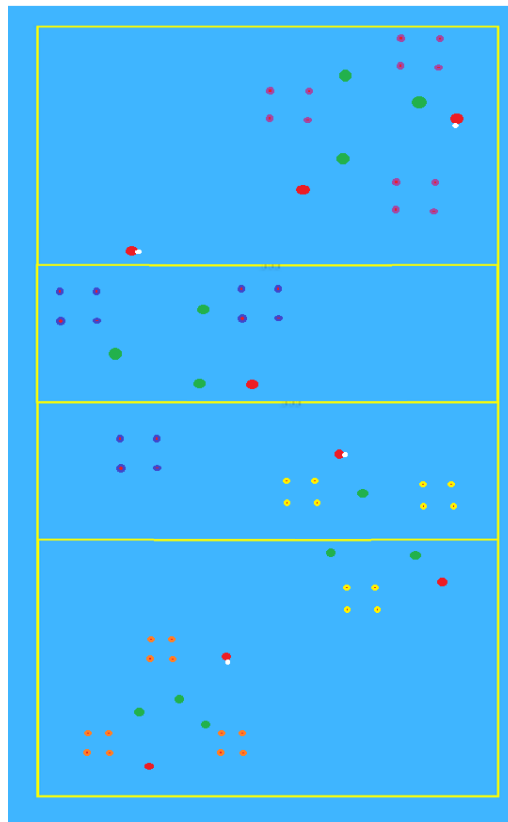
- Het doel van de lopers (groen) is zo snel mogelijk van vak naar vak te lopen zonder getikt te worden.
- Het doel van de tikkers met bal is om de lopers af te tikken als ze niet in een vak staan, het tikken kan enkel met de bal in de handen.

Varianten:

- Er kan volgens het 10-5 puntensysteem worden gespeeld, waarbij de lopers 10 punten moeten scoren om te winnen en de balbezitters 5 punten moeten scoren om te winnen.
- Het 10-5 punten systeem kan aangepast worden aan het niveau van de lopers en balbezitters.
- Dit spel kan gespeeld worden als voorbereiding op handbal en basketbal, maar is ook zeker toepasbaar bij honk/softbal.

Spelleiding:

- Behoud het overzicht door de leerlingen de punten hardop te laten optellen, dit zorgt tevens voor strijd tussen de groepen.
- Zorg voor een goed overzicht door de verschillende groepjes langs te gaan en te begeleiden.



Organisatie:

- De klas wordt in groepjes van 5 verdeeld over de gymzaal.
- Na iedere ronde wisselt een van de lopers met een van de tikkers, zo dat alle leerlingen een keer op beide posities aan bod komen.
- Bij een overtal situatie worden de overtallige leerlingen scheidsrechter bij een groepje. Na een ronde wisselen de scheidsrechters door. Eventueel kan er ook 3 tegen 3 worden gespeeld, als het niveau van de groep het toe laat.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is een leuke opwarming voor bijvoorbeeld handbal of basketbal, maar kan ook zeker in een situatie bij een honkbalspel geplaatst worden. Natuurlijk moeten de ballen die gebruikt worden en de regels die worden toegepast worden afgestemd op de kern van de les.