

Spel 6: Sprint-bal

Spelidee en spelregels:

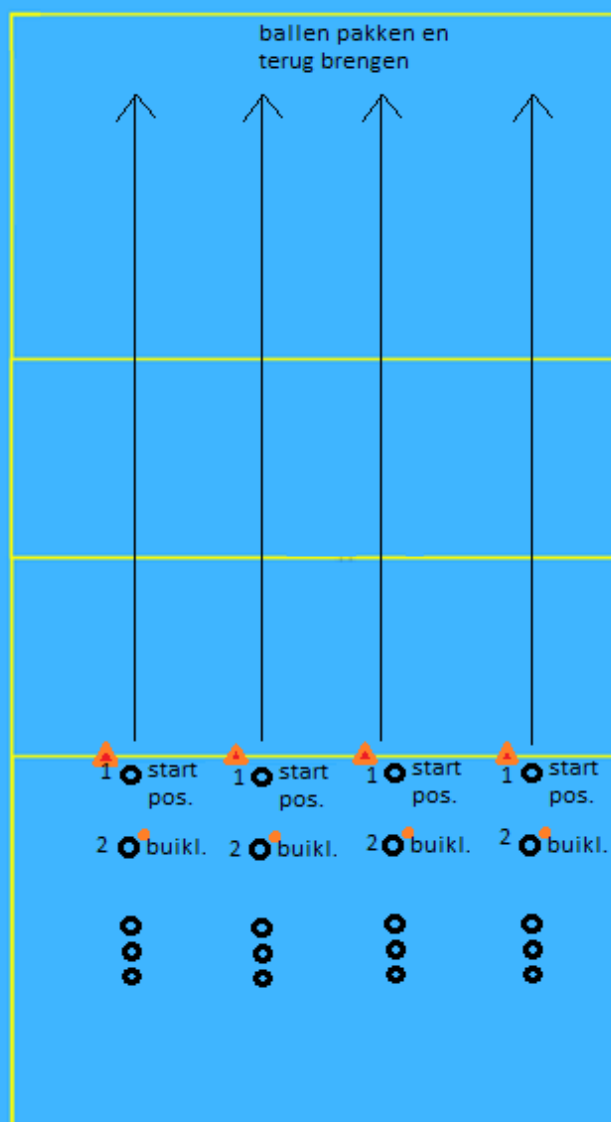
- Het doel van het spel voor de loper is om zo snel mogelijk weg te sprinten, het doel van de werper is om de leerling die weg sprint te raken met de bal.
- Leerling 1 staat klaar in startpositie, leerling 2 ligt in buiklig op de grond met zijn armen naast het lichaam.
- Als leerling 1 weg sprint staat leerling 2 zo snel mogelijk op om de bal te werpen. Als de werper de loper raakt krijgt hij een punt, anders krijgt de loper een punt.

Varianten:

- Er kan voor een andere uitgangspositie worden gekozen in plaats van liggend, bijvoorbeeld in opdrukhouding of rugwaartse houding.
- er kunnen verschillende grootte ballen worden gebruikt.

Spelleiding:

- De leerlingen in startpositie mogen starten wanneer ze willen, wel duidelijk maken dat ze niet te lang mogen wachten.
- Erop toezien dat de geworpen ballen snel worden teruggebracht zodat de volgende lopers snel kunnen vertrekken.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in groepjes van 4 leerlingen, ieder groepje heeft 1 bal.
- De startlijn wordt duidelijk aangegeven met kegels.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor sprint en loopvormen.