

# Bal inhalen

## Aantal personen

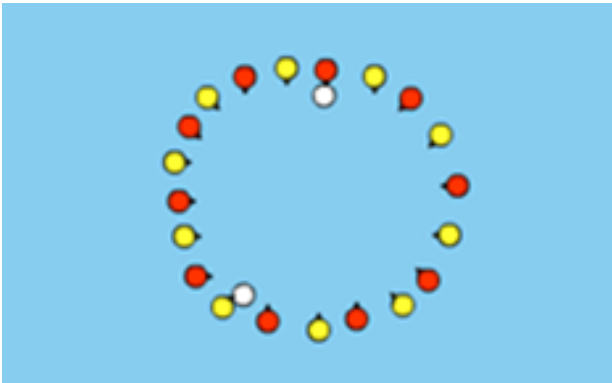
10 t/m 30 kinderen

## Wat heb je nodig?

- 2 ballen

## Doel

Geef zo snel mogelijk de bal door in jouw team en haal de tegenstander in!



## Tip

Team geel gooit de bal via de binnenkant van de cirkel en team rood via de buitenkant van de cirkel. Zo komen de ballen niet tegen elkaar.

## Let op!

Wel zal de bal via de binnenkant van de cirkel wat sneller gaan. Wissel af en toe om.

## Stappen

### Stap 1

Maak twee teams van gelijke grootte.

### Stap 2

Ga in één grote cirkel staan. De teams staan om en om (rood/geel/rood/geel).

### Stap 3

Probeer met je team de bal zo snel mogelijk aan elkaar door te geven.

### Stap 4

Halen jullie de bal van de tegenstander in? Dan hebben jullie gewonnen!

## Extra uitdaging

Maak de cirkel een stukje groter. Dan moet je de bal een beetje gooien.

Of gebruik een kleinere bal.

Kies een spelleider; wanneer hij LINKS roept, moet de bal linksom gaan. Roept hij RECHTS, moet de bal rechtsom gaan.

## Frisbee darten

### Aantal personen

2 t/m 4 kinderen

### Doel

Werp de frisbee naar het doel, hoe dichterbij de bull's eye, hoe meer punten!

### Stappen

#### Stap 1

Maak een keuze hoe je wilt spelen: maak twee teams, speel 1 tegen 1 of speel ieder voor zichzelf. Spreek ook af hoeveel punten je moet halen om te winnen. 100? Of misschien wel 500 punten!

#### Stap 2

Maak een werplijn (of spreek een vaste plek af vanaf waar iedereen werpt) en maak een dartbord. Dit kan met krijt, teken dan een grote cirkel, met 3 kleinere cirkels erin. De buitenste cirkel is 10 punten, daarna 25, daarna 50 en de kleine cirkel is 100 punten!

#### Stap 3

Elk team gooit om de beurt drie keer een frisbee naar het dartbord. Heb je maar één frisbee? Gooi de frisbee, bekijk je score en wacht op je beurt.

#### Stap 4

Bereken je score: het vak met de meeste punten dat de frisbee raakt telt!

#### Stap 5

Spel afgelopen? Maak nieuwe teams, of speel lekker nog een potje.

### Wat heb je nodig?

- 2 frisbees (of, indien mogelijk, 3 per kind/team)
- Krijt
- Dartbord



### Handig om te hebben

- Op internet is een gaaf Frisbee dartbord te koop.
- Pak wat extra frisbees, dan kun jij of jouw team vaker gooien.

### Extra uitdaging

Maak de afstand tot het dartbord groter!

## Stand in de mand

### Aantal personen

4 t/m 10 kinderen

### Doel

Gooi de bal omhoog, roep een naam en ren zo hard weg als je kan.

### Stappen

#### Stap 1

Eén kind heeft de bal, en roept:  
*'Stand in de mand en de bal is voor...'*

Roep een naam van één van de kinderen die meespeelt (bijv. Tim). Vervolgens gooi je de bal recht omhoog.

#### Stap 2

Iedereen rent snel weg, behalve Tim. Hij probeert zo snel mogelijk de bal te vangen en roept 'STOP!'.

#### Stap 3

Als je 'STOP!' hoort, stop dan met rennen. Draai je om en maak een poortje van je benen.

#### Stap 4

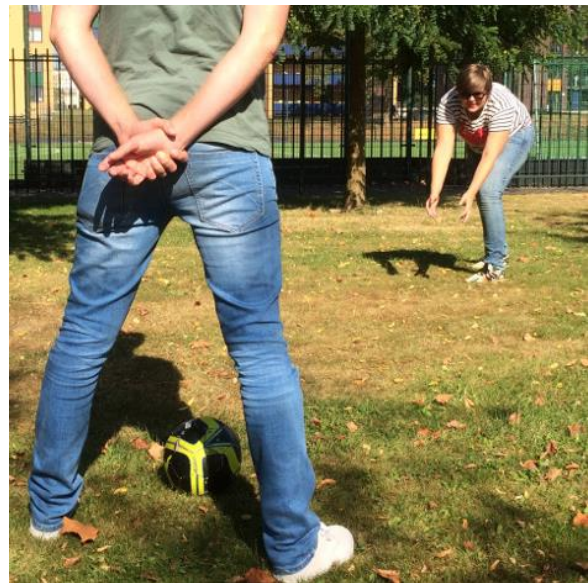
Tim mag drie stappen zetten richting één van de poortjes en probeert de bal door het poortje te rollen.

#### Stap 5

Tim mag drie stappen zetten richting één van de poortjes en probeert de bal door het poortje te rollen.

### Wat heb je nodig?

- Bal



### Extra uitdaging

Gaat de bal drie keer door je benen? Dan ben jij af. Wie blijft er het langst over?!

## Slangentikkertje

### Aantal personen

8 t/m 20 kinderen

### Doel

Probeer de staart van de slang te tikken!

### Wat heb je nodig?

- 8 pionnen
- Krijt



### Stappen

#### Stap 1

Maak twee teams en twee aparte vakken (of cirkels). Zet het vak af met pionnen of krijt. Het vak moet minstens 10 meter bij 6 meter zijn.

#### Stap 2

Ga met je team in een rij staan. Pak de schouders van het kind voor je vast. Jullie zijn samen de slang. In het vak van team oranje staat één iemand van team blauw, dit is de tikker. Andersom natuurlijk ook. Eén iemand van team blauw staat in het vak van team oranje.

#### Stap 3

De spelleider (T) roept 'START!'. De tegenstander probeert de staart (het achterste kind in de rij) van de slang te tikken. De slang mag overal in het vak bewegen!

#### Stap 4

Is er 1 minuut voorbij, is de staart getikt of is de slang gebroken? Dan stopt het spel en heeft de tegenstander een punt. Is de slang niet gebroken of de staat niet getikt? Dan heeft jouw team een punt.

#### Stap 5

Hussel de volgorde van de slang. Kies een nieuwe tikker en start opnieuw!

## Poortbal

### Aantal personen

4 t/m 10 kinderen

### Doel

Sla met je vuist de bal door de poort van de tegenstander.

### Stappen

#### Stap 1

Maak een grote cirkel en maak van je benen een poortje. Zorg daarbij dat jouw voet de voet van het kind naast je raakt.

#### Stap 2

Buig voorover en maak van je handen twee vuisten. Houdt deze voor je poortje.

#### Stap 3

Eén iemand heeft de bal en slaat deze met de vuist. Probeer de bal door het poortje van iemand anders te slaan.

#### Stap 4

Gescoord? Dan heb je een punt. Haal de bal op en begin opnieuw.

### Wat heb je nodig?

- Bal



### Extra uitdaging

- Is er gescoord bij jou? Dan krijg je de letter E van EZEL. Zorg dat je geen EZEL wordt.
- Maak het poortje wat groter.

## Tunnelbal

### Aantal personen

10 t/m 30 kinderen

### Doel

Maak een tunnel, gooi de bal door de tunnel en win!

### Stappen

#### Stap 1

Maak twee teams. Spreek een startlijn en een finishlijn af (of maak er één met krijt of pionnen) Ga in een rij staan en kijk allemaal dezelfde kant op. Ga met je benen wijd staan om een tunnel te maken.

#### Stap 2

Scheidsrechter roept; 'START'. Nr. 1 rent naar voren. En gooit de bal door de poort naar het begin waar nr. 2 klaar staat om de bal te vangen.

Gaat de bal schuin? De tunnel mag helpen de bal verder te rollen.

#### Stap 3

Nr. 1 gaat terug in de rij staan.

#### Stap 4

Nr. 2 rent naar voren en rolt de bal weer door de tunnel. Nr. 3 staat klaar om de bal te vangen. Enzovoorts.

#### Stap 5

Het team met één speler over de finishlijn wint!

### Wat heb je nodig?

- Bal
- 2 pionnen of krijt



### Extra uitdaging

Maak de ruimte tussen alle kinderen groter.

### Variant:

De kinderen liggen op de grond. Nr. 1 rent niet om de kinderen heen, maar springt over de kinderen heen.