

Breed Motorische Ontwikkeling



Oefenstof & spelvormen

7 – 9 jaar

7-9 jaar

Gaan, lopen en rennen



Een groep met kinderen. Alle kinderen hebben een lintje aan de achterkant in hun broek. Eén kind heeft geen lintje en is de tikker. Hoeveel lintjes kan het kind pakken binnen een gestelde tijd.

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

De beweegruijnte kleiner maken, zodat de pakkans groter wordt / Meerdere lintjes-pakkers.

Moeilijker maken

De beweegruijnte groter maken, zodat de pakkans kleiner wordt.

Benodigdheden

- diverse lintjes (afhankelijk van de groepsgrootte)



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

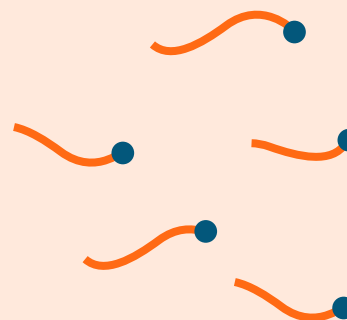
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

T

tikker



lintjes

Maak tweetallen. Ieder tweetal staat tegenover elkaar en heeft twee gekleurde pylonen. De trainer roept: “hoofd” of “schouders” of “knie” of “teen”, enz. De kinderen tikken dit aan. Op gegeven moment roept de trainer een kleur. Wie van de tweetallen heeft als eerste de juist gekleurde pylon?

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan. De trainer is de entertainer. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

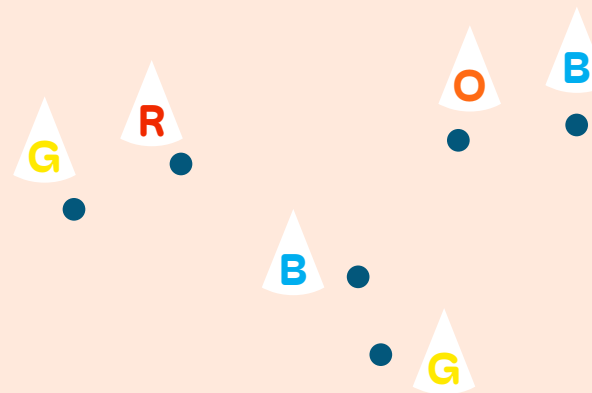
Langere tijd laten tussen het roepen van de kleur.

Moeilijker maken

Als de trainer de kleur roept, rennen de kinderen eerst naar hun lijn toe en dan weer terug om als eerste de juiste pylon te pakken / De kinderen staan omgedraaid, dus met de rug naar de pylonen toe.

Benodigdheden

- diverse pylonen (afhankelijk van de groepsgrootte)



gekleurde pylonen

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Stoeien

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Vanuit de groep worden tweetallen gemaakt. Alle tweetallen staan achter elkaar. Het ene kind is 'even' en het andere kind is 'oneven'. De trainer rolt een grote dobbelsteen en roept daarna het getal. Als het een 'even' getal is rent het 'even' kind weg en proberen het 'oneven' kind het 'even' kind te tikken.

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan en maakt er een mooie act van. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

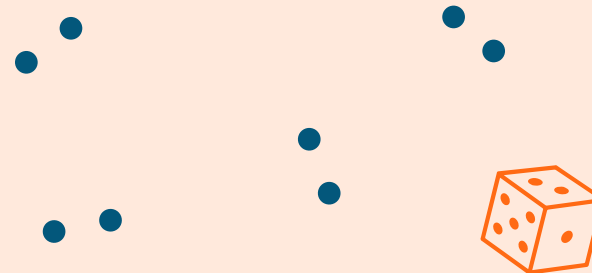
De veldafmetingen kleiner maken zodat de tikkans groter is.

Moeilijker maken

In plaats van wegrennen, kruipen of op handen en voeten / Eerst beiden een rol om de lengte-as en dan rennen.

Benodigdheden

- grote dobbelsteen



tweetallen

dobbelsteen

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Er worden groepjes gemaakt van gelijke aantallen, ongeveer 4 kinderen. De trainer heeft voor alle groepjes met behulp van pylonen een parcours uitgezet. Van alle groepjes starten de eerste kinderen. Deze gaan op handen en voeten het parcours door. Als ze terug zijn gaat de volgende van het groepje. Dus in een estafette vorm. Welk groepje is als eerste klaar?

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Het parcours makkelijker maken

Moeilijker maken

Het parcours moeilijker maken / Meerdere keren aan de beurt.

Benodigdheden

- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruipe, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Er worden tweetallen gemaakt. Ieder tweetal heeft een aantal pylonen en maakt daarvan een cirkel. Eén kind van het tweetal is de tikker. Beide kinderen staan tegen over elkaar. Door middel van zijwaarts verplaatsen probeert de tikker het andere kind te tikken. Beide kinderen verplaatsen dus zijwaarts en ze mogen naar links of naar rechts.

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

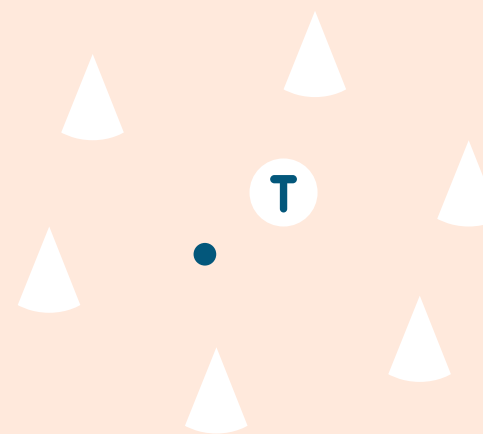
De cirkel kleiner maken / Loopvorm zelf kiezen.

Moeilijker maken

De cirkel groter maken / Handen en voeten.

Benodigdheden

- pylonen, 6 stuks per tweetal



tweetallen

tikker

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruijen, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Tweetallen staan achter elkaar. Alle tweetallen vormen een kring. In het midden van de kring liggen ballen. Er ligt één bal minder dan er tweetallen zijn. De trainer roept 'wissel' en de kinderen van de tweetallen wisselen van plaats. De trainer roept 'zitten' en de kinderen gaan zitten en weer staan, enz. Dan roept de trainer 'bal'. De kinderen die achteraan staan rennen om de kring heen. Als ze weer bij hun maatje komen gaan ze door de benen en pakken een bal die in het midden ligt. Eén kind heeft geen bal.

Aandachtspunten

Het kind zonder bal doet natuurlijk gewoon weer mee. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Moeilijker maken

Minder ballen neerleggen.

Benodigheden

- pylonen, 6 stuks per tweetal



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Stoeien

Duur van de oefening

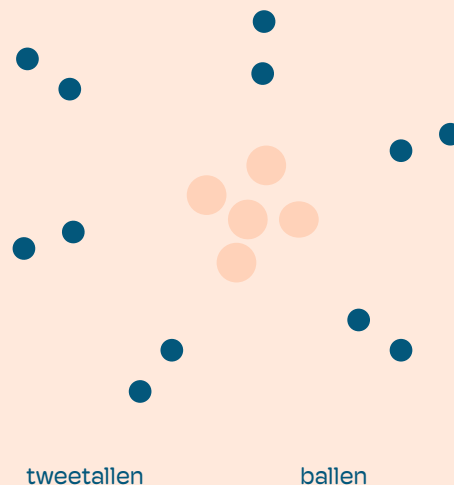
- 0 – 5 min/ 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



De kinderen gaan om de beurt door een loopladder. Dit kan op een vrije manier maar ook door middel van een bepaalde looptechniek. Aan het einde ligt er een bal klaar en deze wordt gescoord op het doel.

Aandachtspunten

Je kunt de looptechniek vrij laten maar ook bepalen. Het scoren op doel kan vrij zijn maar ook op een sportspecifieke manier. Moedig de kinderen aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Looptechniek vrij laten, zodat het kind de favoriete (vaak onbewuste) looptechniek kiest.

Moeilijker maken

Iemand op doel zetten / Twee loopladders naast elkaar, twee kinderen starten tegelijk. Het kind dat als eerste de bal heeft probeert in het doel te scoren. Het kind dat de bal niet heeft wordt automatisch doelman en probeert het scoren tegen te gaan.

Benodigdheden

- loopladder
- bal
- doel



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Duur van de oefening

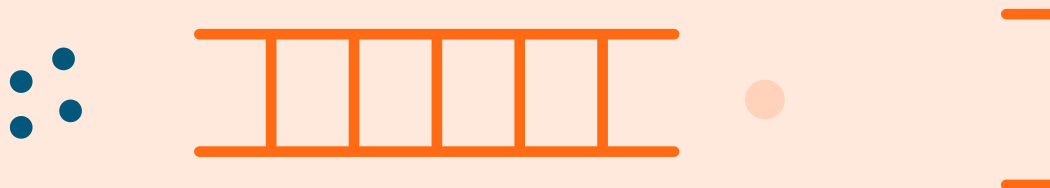
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel/groep



loopladder

bal

doel

Een aantal gelijke groepen van ongeveer vier kinderen. De eerste van iedere groep heeft een bal op zijn hand. Met de bal op de hand rennen de kinderen naar de overzijde en weer terug. Vervolgens is de volgende. Wie is al eerste klaar? Uitbreiding: Bal op de bovenkant van de hand / Bijvoorbeeld hinken in plaats van rennen.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Ander soort bal / Andere afmeting van de bal.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Hindernissen onderweg, b.v. bal over een net gooien en weer vangen.

Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

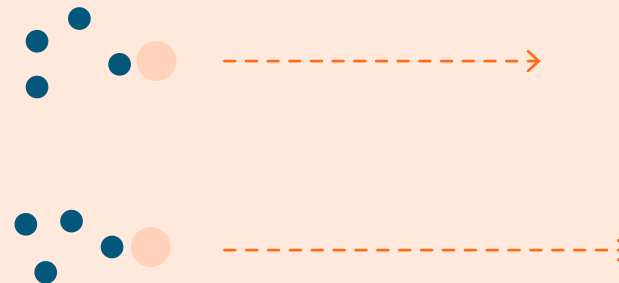
- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- ballen



loopladder

eindlijn

Een aantal tweetallen. Bij ieder tweetal hebben kinderen een handdoek vast. Op de handdoek ligt een bal. Op teken van de trainers rennen de tweetallen door een parcours heen. Welke tweetal is als eerste terug zonder dat de bal gevallen is?

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand korter maken / Kleinere bal.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Grotere bal / Moeilijker parcours.

Benodigdheden

- ballen
- handdoeken



Hoofdvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



bal op handdoek

parcours

7-9 jaar

Springen en landen



Een kind of de trainer gooit een aantal frisbees over de grond. Het kind, dat een aantal meter bij de trainer vandaan staat, springt er overheen.

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan en bepaalt het tempo. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Lager tempo gooien.

Moeilijker maken

Hoger tempo / Op muziek / Op één been / Twee kinderen achter elkaar.

Benodigheden

- 5 frisbees



Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

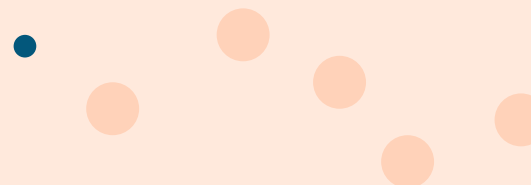
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel/groep



Een dikke gymmat staat in de lengte rechtop tegen de muur. Alle kinderen krijgen een gele post-it en schrijven daar hun naam op. Een voor een springen ze uit stand omhoog en plakken de post-it zo hoog mogelijk. Daarna kunnen ze ook uit een aanloop springen of tegen de mat oplopen. Wie plakt zijn post-it het hoogste op de mat? Let op: twee volwassenen moeten de mat vasthouden.

Aandachtspunten

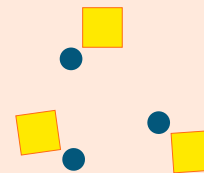
Het is een stoere oefening. Probeer de kinderen aan te moedigen. Kinderen kunnen ook tegen de mat op lopen. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Moeilijker maken

Tijdens de aanloop een hindernis.

Benodigheden

- dikke mat
- stift
- post-it briefjes



post-its



dikke mat

Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min/10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Individueel/groep

Een kind klimt op de kast en springt vervolgens van de kast op een mat. Tegelijkertijd gooit het kind een pittenzakje of een tennisbal in een hoepel die aan de muur hangt.

Aandachtspunten

Het kan best een beetje eng zijn voor kinderen. Start met het van de kast springen zonder gooien. Als een kind het te hoog vindt, kan je ook een andere lagere kast neerzetten. Je kunt ook helpen met de sprong. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Een lagere kast / De hoepel dichterbij hangen.

Moeilijker maken

De hoepel hoger of verder hangen.

Benodigdheden

- kast
- hoepel
- pittenzakje/tennisbal



Hoofdvaardigheid

- Springen en landen

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

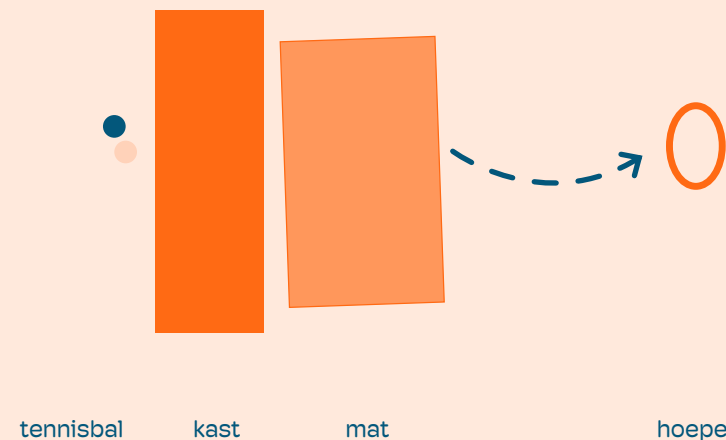
- 5 – 10 min/10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Individueel/groep



7 – 9 jaar

Kruipen, klauteren en klimmen



Een kind klimt op de kast. Op de kast krijgt hij een bal aangegeven door de trainer. Op een afstand van de kast staan diverse hoge pylonen. Het kind op de kast probeert met de bal pylonen om te gooien. Na het gooien klimt het kind van de kast.

Aandachtspunten

Het kan best eng zijn voor kinderen om van een hoge kast een bal te gooien. Je kunt ook nog een lagere kast klaar zetten. Je kunt de kinderen laten kiezen. Ook kan je helpen bij het gooien. Laat de kinderen niet van de kast springen, of leg er een dikke mat achter. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

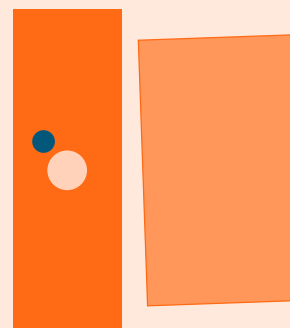
Pylonen dichterbij.

Moeilijker maken

Pylonen verder weg.

Benodigdheden

- kast
- pylonen
- bal



kast



pylonen

Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min/10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Individueel/groep

Een aantal gymmatten liggen tegen elkaar in de lengte. Tussen de gymmatten zitten hoepels geklemd. De kinderen kruipen hier doorheen. Buiten kun je de hoepels laten vasthouden door kinderen.

Aandachtspunten

De trainer moedigt aan en helpt waar nodig is. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

De matten in een rechte lijn houden.

Moeilijker maken

De matten in een andere vorm neerleggen / iets onder de matten stoppen zodat het hobbelig gaat worden / Bij iedere hoepel een draai om de lengte as.

Benodigdheden

- gymmatten
- hoepels



Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Kruipen, klauteren en klimmen

Duur van de oefening

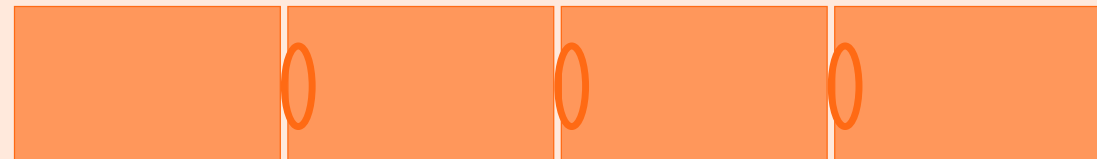
- 5 – 10 min/10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel/groep



gymmatten

hoepels

Er ligt een lange turnmat. Onder de mat liggen materialen die de mat omhoog brengen. Zorg ervoor dat dit verschillende zaken zijn zodat er verschillende hoogtes ontstaan. Op de mat, aan het begin/einde, kan je ook een kast of bank neerzetten. De kinderen gaan eerst over de bank/kast en kruipen vervolgens over de mat naar het einde waar ook een obstakel staat.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Ook kan je helpen bij een bepaald onderdeel. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven. Om het stoer te maken kan je het ook een hindernisbaan noemen en maken.

Makkelijker maken

Niet te moeilijke obstakels.

Moeilijker maken

Uitbouwen tot een hindernisbaan, dan mag er ook gelopen worden.

Benodigheden

- lange turnmat
- diverse materialen (banken, kasten, etc.)



Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

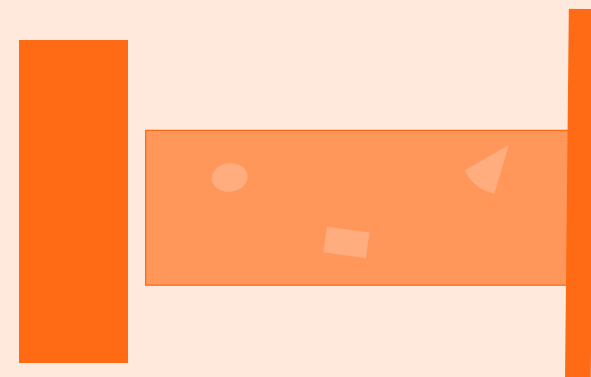
- 10 – 15 min/15 – 20 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Individueel/groep



kast

turnmat

bank

De kinderen staan verdeeld. Eén van de kinderen is de tikker en gaat de anderen tikken. Als een kind is getikt wordt hij een spin. De spin gaat meehelpen tikken alleen hij moet zich wel verplaatsen als een spin, dat wil zeggen: buik omhoog, rug naar de grond en op handen en voeten door de ruimte heen bewegen.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Meerdere tikkers.

Moeilijker maken

Afstanden groter maken.

Benodigdheden

- lintjes voor de tikker



Hoofdvaardigheid

- Kruiden, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

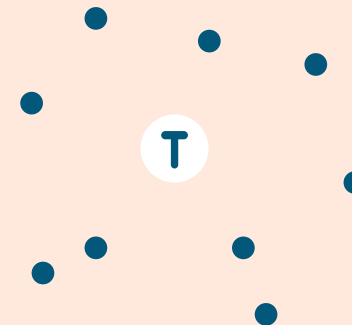
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



tikker

De kinderen staan, verdeeld in een aantal groepjes, in een estafette-setting. Voor ieder groepje ligt een watje op de grond. Op een teken van de trainer kruipt het kind of gaat op handen en voeten naar het watje toe en blaast deze vooruit. Vervolgens gaat het kind kruipend of op handen en voeten terug. Vervolgens gaat het volgende kind. Welk watje is als eerste aan de overzijde?

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

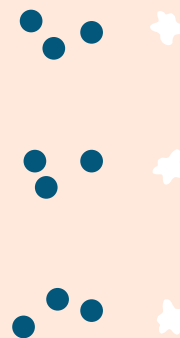
In plaats van watjes een pingpongbal / Op de terugweg lopen in plaats van kruipen.

Moeilijker maken

Verplaatsingstechniek veranderen / Voor het blazen een rol om de lengteas.

Benodigdheden

- watjes



watjes



eindlijn

Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep

Twee Zweedse banken zijn naast elkaar aan één zijde bevestigd aan het wandrek. De kinderen klimmen omhoog, stappen vervolgens over naar de andere bank en glijden naar beneden. Tijdens of aan het einde van het glijden gooit de begeleider een bal. Kan deze worden gevangen?

Aandachtspunten

Onderweg kan het best voor kinderen eng zijn. Als trainer kan je de kinderen onderweg helpen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

De bank minder steil ophangen / Geen bal aangooien.

Moeilijker maken

De twee banken verder uit elkaar / Wedstrijdvorm van maken, dus het geheel twee maal neerzetten. Wie is als eerste terug? Of wie vangt de meeste ballen?

Benodigdheden

- Zweedse banken
- wandrek
- ballen



Hoofdvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

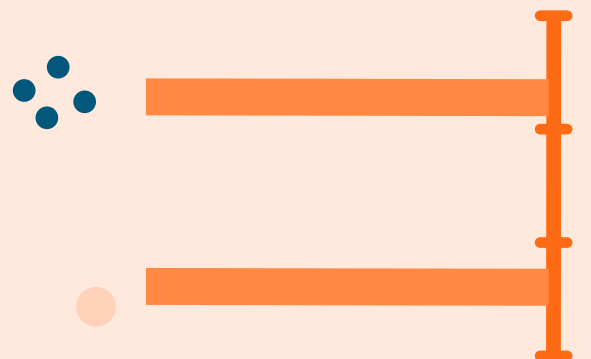
- 10 – 15 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep



bal

banken

wandrek

7-9 jaar

Rollen en draaien



Het kind maakt een rol om de lengteas. Vervolgens gooit de trainer of een ander kind een bal aan. Het kind vangt de bal en gooit of rolt deze terug.

Aandachtspunten

Rollen voor een kind zal niet altijd makkelijk zijn. Als trainer kan je de kinderen onderweg helpen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Rollen op een gymmat / Bal rollen i.p.v. gooien.

Moeilijker maken

Hoger tempo / Ander soort rol / Bal moeilijker gooien / Eerst een aanloop nemen en dan rollen.

Benodigdheden

- ballen
- matjes (evt.)



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



rollen

bal

Er ligt tussen diverse gymmatjes een grote gymbal (fitnessbal). Het kind neemt een aanloop en duikt over de gymbal heen.

Aandachtspunten

Voor sommige kinderen kan het best eng zijn. Als trainer kan je de kinderen onderweg helpen. Als aan het eind van de duik een koprol gemaakt wordt, let er dan op dat ze de kin goed op de borst doen en het achterhoofd rustig op de grond leggen om te gaan rollen. Oefen dit eerst zonder aanloop en met hulp. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Zonder aanloop / Niet doorrollen.

Moeilijker maken

Hoger tempo / Na de rol een koprol / Onderweg een hindernis.

Benodigdheden

- gymmatjes
- gymbal



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

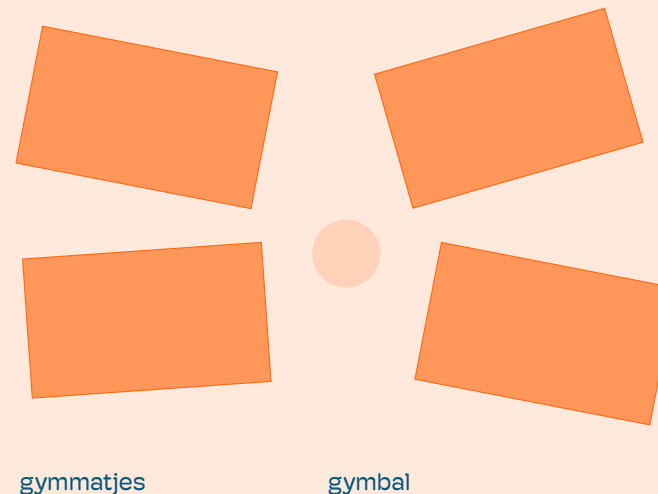
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



Maak een aantal gelijke groepjes van ongeveer vier kinderen. Voor iedere groep ligt een gymmatje op de grond. De trainer roept 'ja'. Het eerste kind van ieder groepje maakt een duik op het matje. Door de duik zal het gymmatje naar voren schuiven. Het kind staat op, rent terug en tikt het volgende kind aan. Dit kind doet hetzelfde. Welk matje is het eerste aan de overkant?

Aandachtspunten

Voor sommige kinderen kan het best eng zijn. Als trainer kan je de kinderen onderweg helpen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

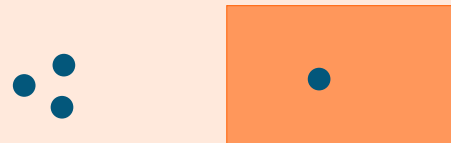
Afstand korter maken / Vanuit hurkzit duiken.

Moeilijker maken

Hoger tempo / Met korte aanloop.

Benodigdheden

- gymmatjes (op de gladde kant)



gymmatjes



eindlijn

Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep

Er worden tweetallen gemaakt. Alle tweetallen op dezelfde hoogte. Op teken van de trainer gaat het voorste kind als bok staan. Het andere kind springt er overheen en maakt na de landing een koprol. Na de koprol gaat het kind als bok staan. Vervolgens springt het andere kind er overheen. Wie is als eerste aan de overkant?

Aandachtspunten

Voor sommige kinderen kan het best eng zijn. Als trainer kan je de kinderen onderweg helpen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Bok omlaag.

Moeilijker maken

Ander soort rol.

Benodigheden

- lintjes voor de tikker



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



bok



eindlijn

Tweetallen met een gymmatje tussen hen in. De kinderen staan ongeveer twee meter van het matje. Het eerste kind rent naar het matje toe en duikt er op. Vervolgens staat hij op en gaat terug. Dan duikt het andere kind op het matje. Het matje schuift weer terug. En zo gaat het heen en weer. Welk kind heeft het matje het verste gekregen?

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

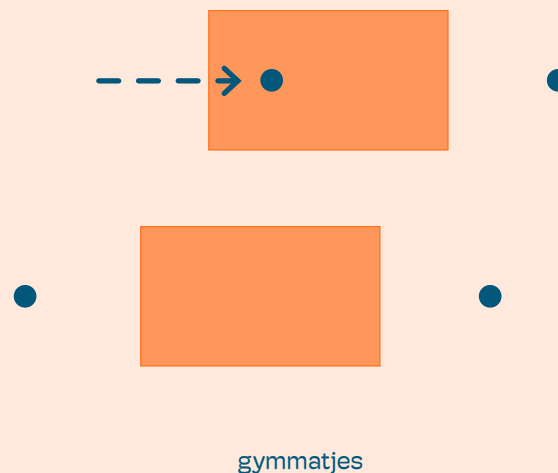
Afstand kind en gymmatje kleiner maken.

Moeilijker maken

Afstand kind en gymmatje groter maken.

Benodigdheden

- gymmatjes



Hoofdvaardigheid

- Rollen en draaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep

7-9 jaar

Zwaaien



Zwieren en eventueel over de kop

7 – 9 jaar

Een kind hangt aan de rekstok. Het kind gaat vrij zwieren. Op gegeven moment draait het kind achterover. Na het zwieren laat het kind de rekstok los en landt op de grond.

Aandachtspunten

Laat het kind vrij kiezen of het alleen zwiert of ook achterover gaat. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Zachtjes zwieren.

Moeilijker maken

Achterover zwaaien / Andere actie / Aanloop nemen en dan aan de rekstok.

Benodigdheden

- rekstok



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

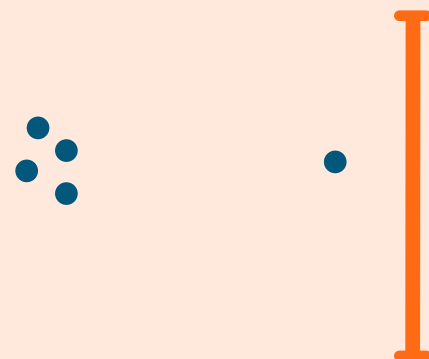
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



rekstok

Een kind hangt aan de rekstok. Het kind gaat vrij zwieren. Onderweg probeert het kind de pylonen of ballen die op de grond staan/licgen om te tikken of weg te schoppen.

Aandachtspunten

Laat het kind vrij zwieren. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Pylonen of ballen dichterbij.

Moeilijker maken

Pylonen of ballen meer verspreiden.

Benodigdheden

- rekstok
- pylonen en/of ballen



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Duur van de oefening

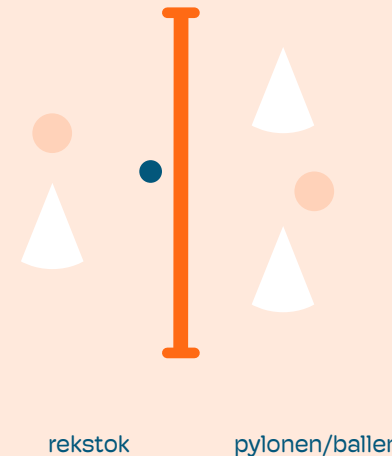
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



Een kind zit op een schommel. Tijdens het schommelen pakt hij links of rechts de pylonen die op de grond staan.

Aandachtspunten

Laat het kind vrij schommelen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Pylonen dichterbij.

Moeilijker maken

Pylonen meer verspreiden.

Benodigdheden

- schommel
- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

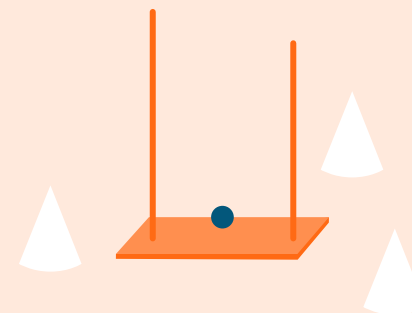
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



schommel

pylonen

Een kind zwaait in de ringen of aan een rekstok. Tussen de voeten heeft het kind een bal. Het kind probeert de bal al zwaaiend in de hoepel te krijgen die voor en achter het kind op de grond liggen.

Aandachtspunten

Laat het kind vrij heen en weer gaan. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Meerdere hoepels.

Moeilijker maken

Hoepels op moeilijkere plaatsen / Kleinere bal.

Benodigdheden

- ringen of rekstok
- hoepels
- bal



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Springen en landen

Duur van de oefening

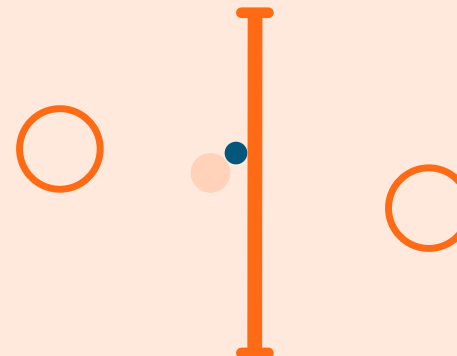
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



rekestok/ringen

hoepels

De kinderen hangen in een sportzaal in de touwen. Ze hangen zo dat ze net met hun voeten los van de grond zijn. De kinderen hangen achter elkaar. De trainer rolt om de beurt ballen. Deze worden door de kinderen tegen gehouden.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Ballen in een lager tempo / Grotere ballen.

Moeilijker maken

Ballen in een hoger tempo / Het speelveld groter maken.

Benodigdheden

- touwen
- ballen



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Duur van de oefening

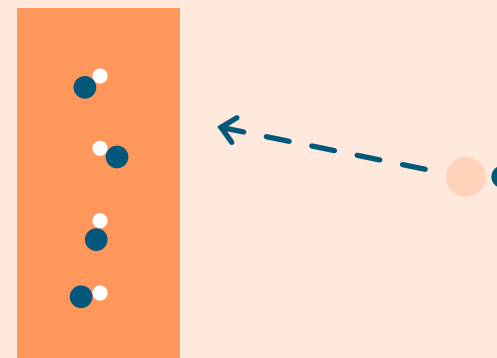
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



touwen

ballen

Kind hangt aan de rekstok. Een ander kind of de trainer rolt om de beurt ballen links en rechts van het kind. Het kind probeert deze ballen tegen te houden met de voet.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

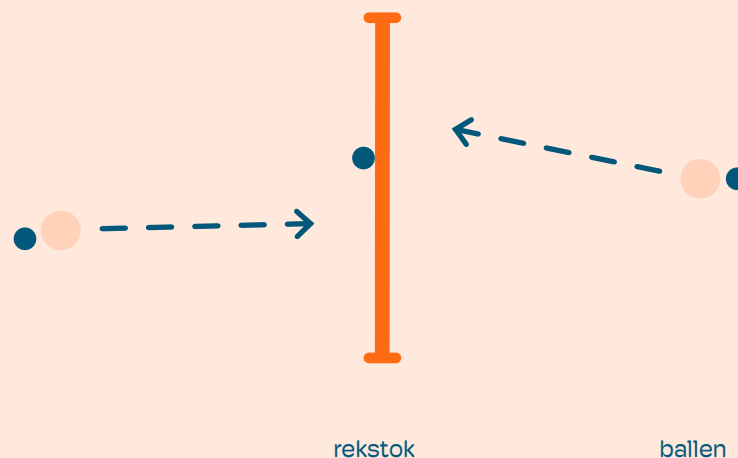
Ballen in een lager tempo / Grotere ballen.

Moeilijker maken

Ballen in een hoger tempo / Het speelveld groter maken.

Benodigdheden

- rekstok
- ballen



Hoofdvaardigheid

- Zwaaien

Bijvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep

7 – 9 jaar

Bewegen op muziek en ritme



Een kind heeft een hoepel om het middel. Het kind gaat hoepelen, dus de hoepel draait om het middel. Tegelijkertijd beweegt het kind op muziek. Bijvoorbeeld bewegen naar links en naar rechts.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

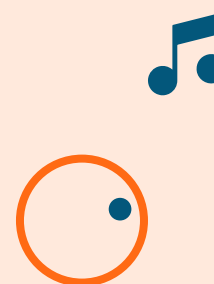
Eenvoudige muziek.

Moeilijker maken

Ander ritme van muziek.

Benodigdheden

- muziekinstallatie
- hoepel



hoepel

Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep

De kinderen maken een grote kring en houden elkaars handen vast. De kinderen huppelen met z'n allen rond en doen dit op het ritme van de muziek

Aandachtspunten

Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Eenvoudige muziek.

Moeilijker maken

Ander ritme van muziek / Als de muziek stopt sta je op één been stil.

Benodigdheden

- muziekinstallatie



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

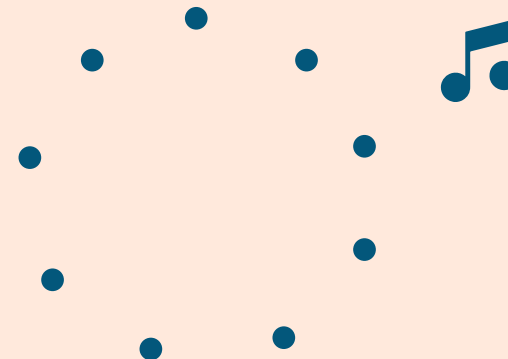
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



kring

Het kind heeft een springtouw en gaat touwtje springen. Het kind probeert het ritme van de muziek aan te houden.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Eenvoudige muziek.

Moeilijker maken

Ander ritme van muziek / Lang springtouw en met meer kinderen springen.

Benodigheden

- muziekinstallatie
- springtouw



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



springtouw

Er liggen verspreid pylonen in de zaal. Er ligt één pylon minder in de zaal dan dat er kinderen zijn. Trainer zet de muziek aan en de kinderen gaan bewegen op muziek en gaan verplaatsen. Als de trainer de muziek stopzet, zoeken de kinderen een pylon op. Eén heeft er geen pylon.

Aandachtspunten

Het kind dat geen pylon heeft doet gewoon weer mee als we opnieuw beginnen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Moeilijker maken

Met nog minder pylonen.

Benodigheden

- muziekinstallatie
- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Stoeien

Duur van de oefening

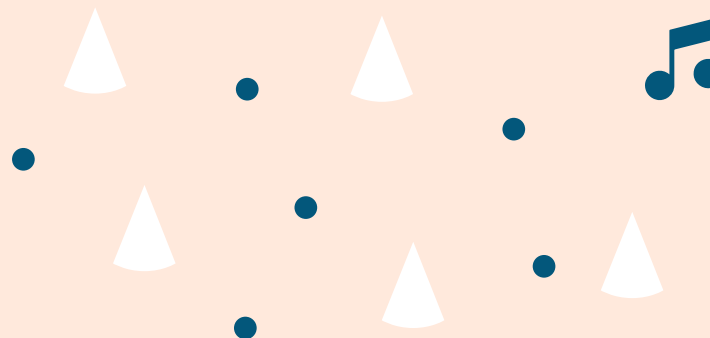
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

Alle kinderen hebben een bal. De kinderen gaan door de zaal dribbelen met de bal. Tijdens het dribbelen bewegen de kinderen op muziek.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Moeilijker maken

Ander soort verplaatsingen.

Benodigdheden

- muziekinstallatie
- ballen



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

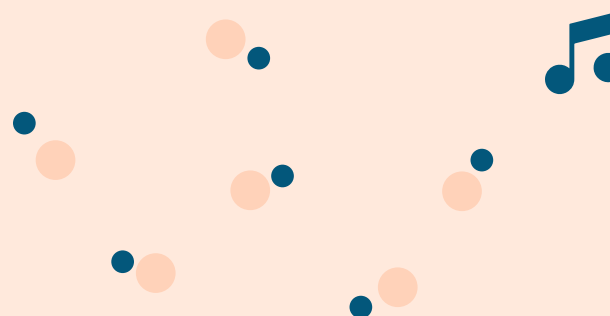
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Individueel/groep



dribbelen

Alle kinderen hebben een bal. Het kind gooit de bal in de lucht en klappen daarna ritmisch in hun handen.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Het klappen simpel houden.

Moeilijker maken

Achter de rug klappen / Andere vormen van klappen.

Benodigdheden

- ballen



Hoofdvaardigheid

- Bewegen op muziek en ritme

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

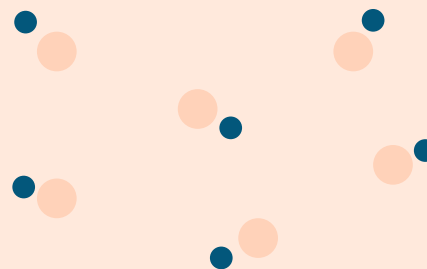
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



ballen

7-9 jaar

Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)



Er worden tweetallen gemaakt. In het tweetal staan de kinderen ongeveer zes meter uit elkaar. In het midden staat een pylon. Het tweetal heeft één bal. Het kind gooit de bal op en probeert de pylon om te gooien. Vervolgens probeert het kind aan de overkant het.

Aandachtspunten

Als het niet lukt of het is te makkelijk pas dan de afstand aan. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand kleiner maken / In plaats van slaan gooien.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleinere pion / Op één been.

Benodigdheden

- ballen
- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

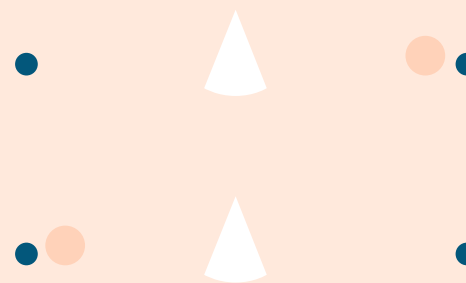
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

Er hangt een toverkoord gespannen. Er worden tweetallen gemaakt. Ieder tweetal staat aan weerszijden van het toverkoord en hebben één bal. De tweetallen gaan de bal overgooien en vangen.

Aandachtspunten

Als het niet lukt of het is te makkelijk pas dan de afstand aan. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand kleiner maken / Lichtere ballen.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Na het gooien tik je het koord aan, je buurman of buurvrouw, ga je zitten etc. / Op één been.

Benodigdheden

- ballen
- toverkoord



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

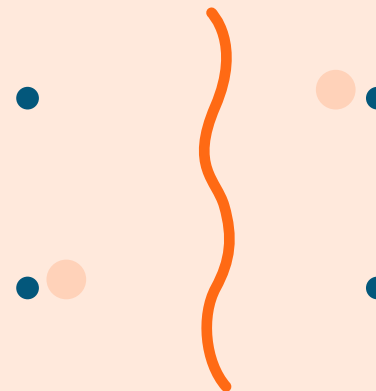
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



toverkoord

3 Hoeveel ballen kan je vangen

7 – 9 jaar

Twee kinderen staan tegenover elkaar eventueel met een toverkoord er tussen. Eén kind gooit in een rustig tempo ballen aan. Hoeveel ballen kan het andere kind vangen en bij zich houden? Je kunt verschillende soorten ballen gooien.

Aandachtspunten

Als het niet lukt of het is te makkelijk pas dan de afstand aan. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand kleiner maken / Lichtere ballen.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Op één been.

Benodigdheden

- ballen
- toverkoord



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

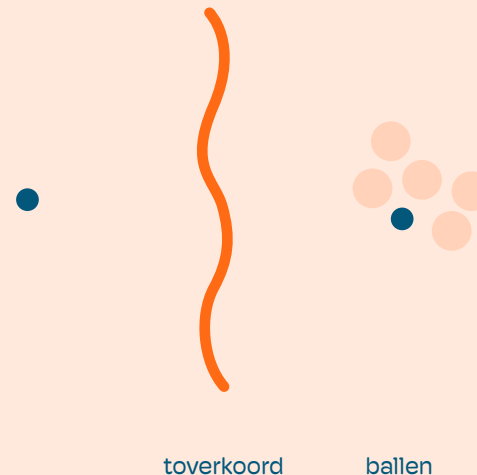
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



Een kind heeft een aantal ballen. Aan de muur hangen hoepels of zijn cirkels gemaakt. Het is de bedoeling dat het kind de bal in de cirkel gooit. Je kunt ook de hoepels punten meegeven. Dus als een hoepel moeilijker hangt levert dit meer punten op.

Aandachtspunten

Als het niet lukt of het is te makkelijk pas dan de afstand aan. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand kleiner maken / Grotere cirkels.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Op één been / Kleinere cirkels / Eerst een rol maken.

Benodigdheden

- ballen
- hoepels (aan muur of goal hangen)
- evt. tape om cirkels op de muur te plakken



ballen



hoepels/cirkels

Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Van pylonen wordt een doeltje gemaakt. Er staat een keeper op doel. De ander kinderen (ongeveer vier) hebben een allemaal een bal. Een voor een gooien de kinderen hun bal op en proberen deze met de hand in het doel te slaan. Als je scoort ga je op doel.

Aandachtspunten

Als het niet lukt of het is te makkelijk pas dan de afstand aan. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand kleiner maken / Groter doel.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleiner doel / Keeper staat omgedraaid. Het kind dat gaat slaan roept eerst de naam. De keeper draait zich snel om en er wordt geslagen / Keeper ligt op de grond. Als het kind dat gaat slaan de bal opgooit, gaat de keeper snel slaan.

Benodigdheden

- ballen
- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Rollen en draaien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



ballen



keeper

Een voor een gooien de kinderen een bal tegen de muur. Hoe ver kaatst deze terug? Je kunt een kleine pylon zetten op de plek waar de bal terechtkomt.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Kleiner balletje.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleiner doel / Op je buik, draaien om je lengte as en gooien / Op één voet.

Benodigdheden

- ballen
- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

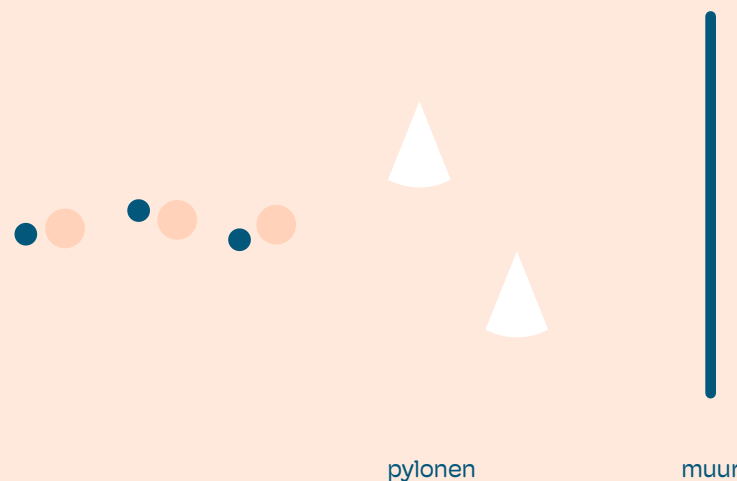
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep



Schoppen, trappen en dribbelen (voet)



Het kind staat klaar, dat kan achter een toverkoord zijn, een ander kind of de trainer gooit de bal. Het kind vangt de bal en legt deze op de grond. Vervolgens trapt hij de bal terug.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

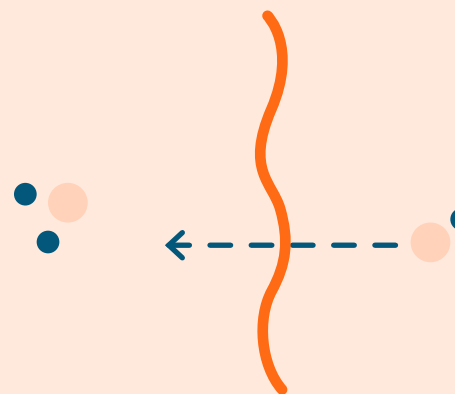
Makkelijk gooien / Afstand korter maken.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Moeilijker gooien.

Benodigdheden

- ballen
- toverkoord



toverkoord

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Individueel/groep

Twee kinderen staan klaar. Een derde kind of de trainer rolt de bal het veld in. De twee kinderen rennen er achter aan. Wie het eerst bij de bal is, trapt deze weg en probeert de pylonen om te schieten.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Makkelijk rollen / Afstand korter maken.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Moeilijker rollen.

Benodigdheden

- ballen
- pylonen



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

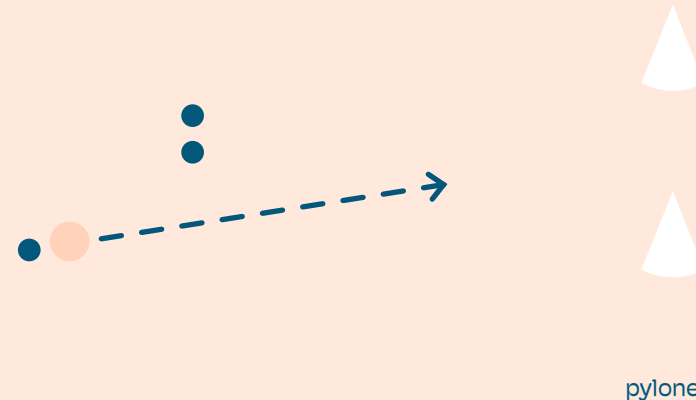
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



pylonen

Twee kinderen staan tegenover elkaar op een afstand van 8 meter. Bij ieder kind staat een fles met water. Er is één bal. De kinderen schieten de bal over en proberen bij de ander de fles met water om te schieten.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand korter maken / Grotere bal.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleinere bal.

Benodigdheden

- ballen
- 2 flessen



fles met water

Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Buiten

Oefenvorm

- Groep

Zet een parcours met obstakels en pylonen een aantal keer uit. Maak groepjes van 4 kinderen met 1 bal. De groepjes staan op gelijke hoogte. Na het startsein gaat het eerste kind met de bal aan de voet (al voetballend) door het parcours. De terugkeer heeft 3 opties: bal in de hand, bal terugschoppen of terugdribbelen. Dan is het volgende kind. Welk groepje is als eerste klaar?

Aandachtspunten

Als trainer maak je zelf het parcours of je vraagt het de kinderen. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand korter maken / Grotere bal / Makkelijk parcours.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleinere bal / Moeilijker parcours.

Benodigdheden

- ballen
- pylonen
- diverse obstakels



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Twee kinderen staan tegenover elkaar met daartussen een toverkoord. De kinderen hebben een ballon. De kinderen gaan de ballon over het toverkoord overtrappen.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand korter maken / Grotere ballon / Toverkoord lager hangen.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleinere ballon / Toverkoord hoger / Moeilijkere 'kunstjes' toevoegen. B.v. ballon omhoog trappen en dan de ballon over het koord slaan. Of balanceren op één voet en de andere is de trapvoet.

Benodigdheden

- ballonnen
- toverkoord



Hoofdvaardigheid

- Schoppen, trappen en dribbelen (voet)

Bijvaardigheid

- Gooien, vangen, slaan en dribbelen (hand)
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

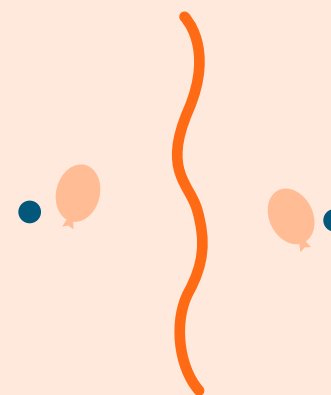
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



ballon

toverkoord

7-9 jaar

Stoeien



Twee kinderen staan tegenover elkaar. Het tweetal heeft één bal. Beide kinderen pakken de bal goed vast. Het ene kind trek de bal naar zich toe en het andere kind probeert dat ook. Wie trekt wie weg?

Aandachtspunten

Het is trekken aan de bal, niet afpakken. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Moeilijker maken

Duwen in plaats van trekken tegen de bal / Met één hand.

Benodigdheden

- ballen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

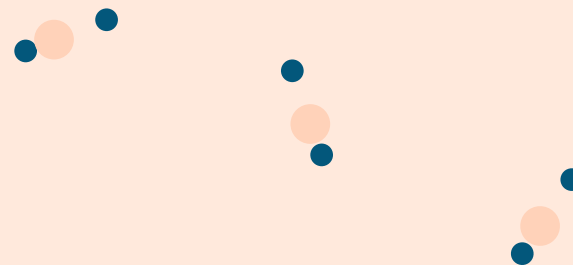
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten/thuis

Oefenvorm

- Groep



Twee gelijke groepen van kinderen. Aan beide einden van het touw staat een groep en alle kinderen hebben het touw vast. Op het teken van de trainer gaan de kinderen aan het touw trekken. Welke groep trekt de andere groep naar zich toe?

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Afstand korter maken.

Moeilijker maken

Afstand groter maken.

Benodigdheden

- touw



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



Twee kinderen met een bal die tussen hen in ligt. De trainer roept: 'hoofd' of 'schouder' of 'knie' enz. De kinderen tikken dit aan. Soms roept de trainer: 'bal'. De kinderen pakken zo snel mogelijk de bal. Wie heeft deze als eerste? Het kan zijn dat beide kinderen de bal hebben en er zal een duel ontstaan.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Opdracht simpeler / Grotere bal.

Moeilijker maken

Als trainer 'bal' roept, rennen de kinderen eerst naar een lijn, gaan terug en pakken dan de bal / Aantikken bij het andere kind in plaats van bij jezelf.

Benodigdheden

- ballen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

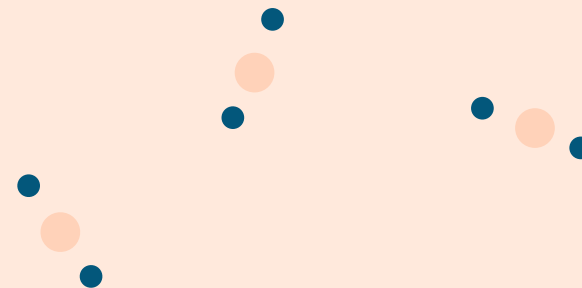
- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



ballen

Twee kinderen tegenover elkaar. Ze staan op handen en voeten. Beide kinderen proberen bij elkaar de handen weg te trekken. Er ontstaat een duel.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Matjes onder de kinderen / De kinderen mogen op hun knieën.

Moeilijker maken

De kinderen mogen op handen en voeten verplaatsen / In een drietal.

Benodigdheden

- matjes



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Kruipen, klauteren en klimmen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

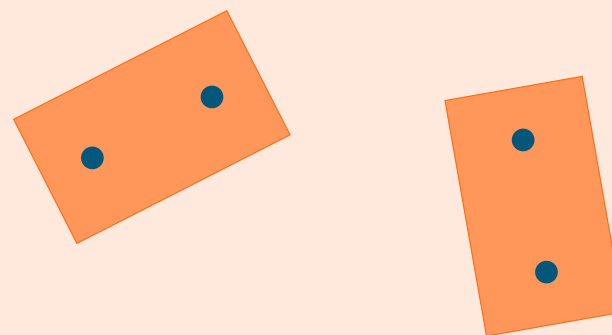
- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Buiten

Oefenvorm

- Groep



matjes

Twee kinderen met een bal. Het ene kind heeft de bal en het andere kind probeert deze af te pakken. Het kind met de bal mag niet van zijn plaats. Hij mag er bijna alles aan doen om de bal bij zich te houden.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Grotere bal.

Moeilijker maken

Je mag verplaatsen / Kleinere bal.

Benodigdheden

- ballen



Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

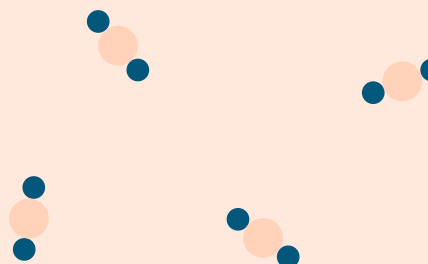
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



ballen

Vijf kinderen zitten op een knieën op een dikke mat. Om de dikke mat liggen gymmatjes. De kinderen proberen elkaar van de dikke mat te duwen. Ze moeten op hun knieën blijven zitten.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Hoofdvaardigheid

- Stoeien

Bijvaardigheid

- Rollen en draaien
- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

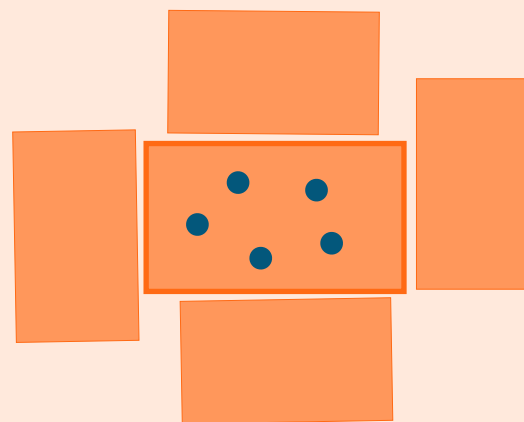
- Binnen

Oefenvorm

- Groep

Benodigheden

- dikke mat
- gymmatjes



dikke mat

gymmatjes

Balanceren, vallen, rijden en glijden



Twee kinderen staan tegenover elkaar. De afstand is ongeveer 3 meter. Ze gaan de bal overgooien en verplaatsen zich hinkend op één been. Uitbreiding: Een estafette vorm van maken.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Na een aantal keren gooien mag het kind een keer zijn voet aan de grond zetten.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleinere bal.

Benodigdheden

- ballen



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

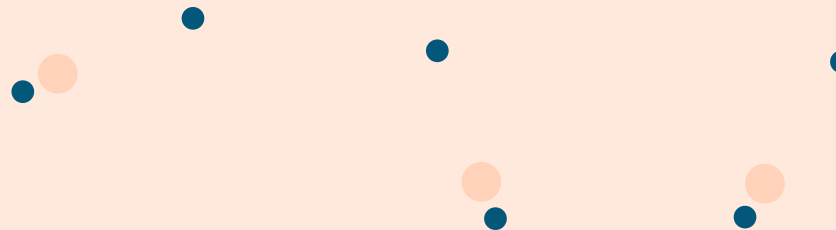
- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



ballen

Twee kinderen staan tegenover elkaar. De afstand is ongeveer 5 meter. Beiden hebben een fles water voor zich staan. Ze gaan de bal overgooien en proberen de fles te raken. Daarbij verplaatsen ze zich hinkend op één been.

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

Na een aantal keren gooien mag het kind een keer zijn voet aan de grond zetten.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / Kleinere bal.

Benodigdheden

- ballen
- twee flessen



Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen
- Springen en landen

Duur van de oefening

- 0 – 5 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep



bal

flessen

De dikke mat ligt op een flink aantal ballen. Er staan ongeveer vijf kinderen op de dikke mat. De trainer duwt (zachtjes) de dikke mat heen en weer. Wie blijft het langste staan?

Aandachtspunten

Leg de dikke mat op de gladde kant. Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

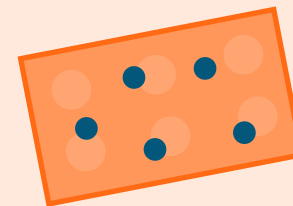
Zachter heen en weer gaan.

Moeilijker maken

Onverwachte bewegingen met de dikke mat.

Benodigdheden

- ballen
- dikke mat



dikke mat op ballen

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Springen en landen
- Stoeien

Duur van de oefening

- 5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen

Oefenvorm

- Groep

De kinderen staan voor een speedladder. Om beurten gaan ze hinkelend door de speedladder.

Uitbreiding: Je kunt ook twee speedladders naast elkaar leggen. Nu gaat er door iedere speedladder een kind. Wie is als eerste aan de overzijde?

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

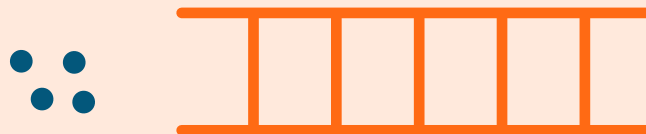
Lopend in plaats van hinkelen, bijvoorbeeld over de zijkant van de speedladder.

Moeilijker maken

Andere (niet voorkeurs) been / Andere vormen van bewegen / Zie de uitbreiding.

Benodigdheden

- speedladder



speedladder

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Gaan, lopen en rennen

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep

Aan iedere zijde van de trainer staat een kind. De trainer rolt de bal het veld in. De twee kinderen hinkelen achter de bal aan. Wie heeft als eerste de bal?

Aandachtspunten

Moedig de kinderen positief aan. Probeer als trainer in de belevingswereld van het kind te komen en te blijven.

Makkelijker maken

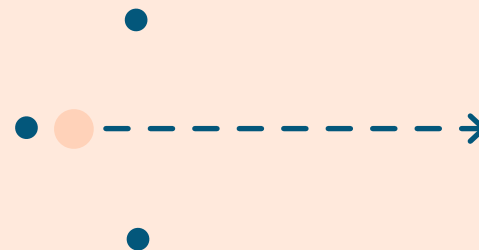
Afstand korter maken / Een makkelijkere vorm dan hinkelen.

Moeilijker maken

Afstand groter maken / De kinderen mogen onderweg elkaar wegduwen / Achteruit hinkelen.

Benodigdheden

- ballen



hinkelen

Hoofdvaardigheid

- Balanceren, vallen, rijden en glijden

Bijvaardigheid

- Stoeien

Duur van de oefening

- 0 – 5 min/5 – 10 min

Waar uit te voeren?

- Binnen/buiten

Oefenvorm

- Groep