

## Week 45 (5 t/m 9 november)

### Trefbal met vele variaties

Vooraf warming up, uitleg, oefening en eventueel balspel. Trefbal is het spel dat we voornamelijk spelen met sponsballen. Omdat er vele varianten zitten aan het spel is het voor kinderen altijd afwisselend en uitdagend. Na verloop van tijd komen er meerdere ballen in het spel, dat verhoogt de spelvreugde en levert hilarische spelmomenten op. Wie is 'af' gegooid, is niet af en speelt achter of naast de 'vijandelijke' speelhelft verder. Doelstelling is spelplezier en kunnen omgaan met winst en verlies.

Benodigdheden : hesjes, pionnen, sponsballen, fluit

## Week 46 (12 t/m 16 november)

### Knotshockey

Vooraf warming up, speluitleg en oefening. De hockeyknotsen op de voetballocatie zijn razend populair. De knotsen in de vorm van een enorme ijslolly hebben in korte tijd veel spelplezier opgeleverd. Het kostte Ab zelfs een paar gekneusde ribben, toen hij in het heetst van de strijd een ongelukkige val maakte.....Met de knotsen kan er niet echt mooi gehockeyd worden zoals met de sticks. Maar er is meer hilariteit en spelplezier. We maken na oefening twee gelijkwaardige teams die het tegen elkaar opnemen. Doelstelling ; spelplezier en kunnen omgaan met winst en verlies.

Benodigdheden : hockeyknotsen, hesjes, doeltjes, fluit, pionnen, sponsballen

## Week 47 (19 t/m 23 november)

### Rugby



Vooraf warming up, uitleg en oefening. Rugby is - net als hockey - een echte wintersport, dus deze periode meermalen op het programma. Twee teams gaan met elkaar de strijd aan. In tegenstelling tot rugby voor volwassenen maken we met kinderen koppels die gelijkwaardig aan elkaar zijn. Daarnaast gelden de regels zoals bij rugby voor volwassenen. Al overgooiend de bal achter de lijn zien te krijgen. De scrum doen we vooraf. Trappen (niet vanaf de grond) van de bal is ook toegestaan. Rugby is een leuk intensief spel waar de kinderen van de Sport veel voldoening uithalen.

Benodigdheden : rugby bal, hesjes, pionnen, fluit

## Week 48 (26 t/m 30 november)

### Atletiek

Vooraf warming up en uitleg. We zijn deze laatste week van november op de Avanti Stormbaan accommodatie. O.a. de sprint over 100 meter en de estafette staan op het programma. De hoogspring installatie kan in de herfst en winterperiode niet gebruikt worden. Doelstelling is plezier en sportiviteit.

Benodigdheden : materialen welke aanwezig zijn bij de atletiekvereniging zoals pionnen en estafette stokjes.



De winterperiode gebruiken we om echte winteractiviteiten te doen. Wanneer er sneeuw ligt kunnen we niet op het kunstgras. Dat geldt ook als het vriest. In dat geval hebben we een alternatief programma.

Rachella en Ab