

Week 35 (27 t/m 31 augustus)

Geen vast programma. De scholen zijn weer begonnen en er zijn nieuwe kinderen op de Sport BSO. Het is fijn om weer even met elkaar kennis te maken na de 6 weken vakantie. Natuurlijk doen we sport - en spelactiviteiten, maar de kinderen mogen deze week zelf aangeven wat we gaan doen.

Week 36 (3 t/m 7 september)

Trefbal met verscheidene variatie vormen

Opzet: Veld uitzetten met pionnen en 'belijning'.

We spelen trefbal in verschillende combinaties. Bijvoorbeeld met meerdere sponsballen, achter - en zijvelden en afhankelijk van de hoeveelheid kinderen verschillende teams die tegen elkaar spelen. Doel is middels afgooien (niet afweren, wel vangen) de tegenstander te verslaan. De afgegooide speler mag wel weer aansluiten langs de zijvelden.

Benodigdheden: Sponsballen, Pionnen, Fluit, Bidons, Hesjes

Week 37 (10 september t/m 14 september)

Rugby

Opzet: Rugby met kinderen is anders dan dat volwassenen het spelen. Ieder kind heeft slechts 1 tegenstander die de bal kan afpakken. Stoeien om de bal toegestaan, maar geen tackles en hard spel. Lopen met de bal niet toegestaan, alle spelers zijn in beweging op het veld, maar niet de speler aan de bal. Twee teams gaan na speluitleg de strijd met elkaar aan. Wie de rugby bal vanaf eigen helft tussen de 'palen' schiet verdient 5 punten voor zijn team. Rugby is een garantie voor strijd, mooie aanvallen en veel gescoorde punten. Sportiviteit en spelplezier zijn de belangrijkste aandachtspunten.

Benodigdheden: Rugby bal, Pionnen, Hesjes, Fluit

Week 38 (17 t/m 21 september)

Hockey met variatievormen

Opzet: Hockey spelen we net zoals handbal, gevarieerd, met 4 doeltjes. Twee teams proberen al overspelend met de hockeystick de bal in het vijandelijke doel te krijgen. Vooraf uitleg en hoe de stick te hanteren. Er wordt ook vooraf geoefend met de stick en de bal. Daarna pas de 'wedstrijd'. Waarbij zoals altijd winst en verlies niet het belangrijkste is. Maar kinderen wordt geleerd om te gaan met verlies en winst. Altijd 1 van de doelen van de activiteiten op de Sport BSO. In tegenstelling tot handbal wordt het kleine doel bij hockey niet verdedigd door een keeper. We maken het doel zo klein dat de bal er nauwelijks door heen kan. Als er gescoord wordt op het kleine doel levert dat terstond 3 punten op. Op het grote doel 1 punt. Bij hockey is scoren vaak het moeilijkst. Dus helemaal op een klein doeltje.

Benodigdheden: Pionnen, Hockeysticks, Ballen, Hesjes, Fluit, Doeltjes

Week 39 (24 t/m 28 september)

Honkbal / Slagbal

Opzet: We spelen honkbal (voor de kinderen heet dit eigenlijk softbal) met voor kinderen eenvoudige spelregels. Twee teams spelen tegen elkaar en maken even zoveel slag - als veldbeurten. De bal wordt afgeslagen vanaf de grote pion op het slaghonk. En dus geen pitcher, dat is te moeilijk en soms ook te riskant i.v.m. te hard werpen van de pitcher. Daarnaast mogen de honken niet bezet worden door meerdere lopers. Na uitleg begrijpen de kinderen altijd de vele spelregels die aan het honkbal zitten, maar moet dit nog een paar keer herhaald worden tijdens het spel. 1 van de doelen bij het honkbal (leuk spel voor de kinderen) is om het spel zo simpel mogelijk te houden en vaak is dit al lastig genoeg. Maar ze vinden het leuk. Belangrijkste regel : met de knuppel mag niet gegooid worden na de slagbeurt !

Benodigdheden : Knuppel, Honkbal, Hoepels (honken), "Grote" pion, Hesjes, Fluit, Pionnen

Week 40 (1 t/m 5 oktober)

Handbal met variatievormen

Opzet : Handbal spelen we met twee teams die al overgooiend (met de bal mag ook gedribbeld worden) de bal in het vijandelijke doel proberen te gooien. Variatie is het spelen met 4 doeltjes. Dus ook in totaal 4 keepers. Twee grote en twee kleine doeltjes. Wanneer er in een klein doeltje wordt gescoord dan ontvangt het scorende team 3 punten, in het groet doel 1 punt. We spelen handbal met een zachte bal, zodat keepers lekker kunnen



duiken naar iedere gegooid bal. Handbal geeft de kinderen veel plezier, vaak ook omdat 4 doeltjes en 4 keepers hilarische momenten oplevert.

Benodigheden : Pionnen en doeltjes (staan al op het kunstgras), handbal(len), Hesjes, Fluit, Doeltjes

**Bij alle activiteiten geldt dat plezier het belangrijkste is. Variatie is daarbij het sleutelwoord. Daarbij is leren omgaan met winst en verlies een niet onbelangrijk aspect. De activiteiten zijn van een laagdrempelig niveau. Niet teveel regels, hoewel honkbal wel de nodige regels bevat. Vooraf elke activiteit nemen we de tijd voor rustige uitleg, warming up en oefening. Kinderen kunnen vragen stellen en er is zelfs de mogelijkheid om de spelregels iets aan te passen. Flexibiliteit !

Rachella en Ab