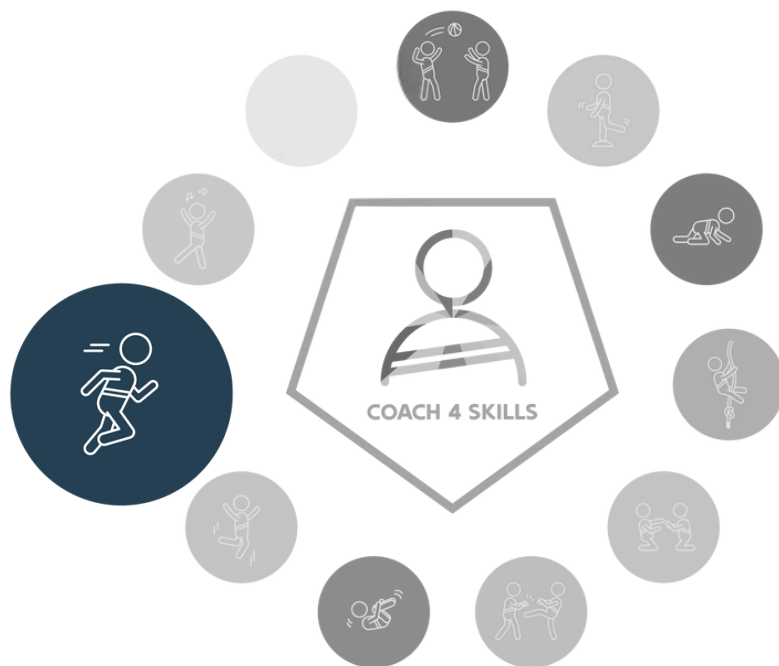


## Lesfiches

### Wandelen en lopen



# Doelwerpen



Wandelen en lopen  
Doelspelen en terugslagspelen

## Lesverloop

De sporters slalommen tussen de kegels met de bal in de handen. Op het einde proberen ze de bal in het doel te werpen.

## Organisatie & materiaal

Er staat een rij kegels voor een doel.

## Kegels of Potjes | Doel | Bal | Looppladder

## Variatie of uitbreiding

- Al dribbelend tussen de kegels gaan/lopen.
- Bal voortdrijven met hockeysticks of tennisracket.
- Variëren in afstand van het doel.
- Een looppladder leggen i.p.v. kegels.
- Variëren in soorten van doel (tussen palen, voetbaldoel, korf, ..).
- Een keeper in het doel zetten.



# Duolopen



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De eerste sporter loopt naar de overkant en terug, terwijl houdt de andere een ballon in de lucht. Daarna wisselen ze van rol.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar.

De sporters starten aan dezelfde kegel.

## Kegels | Ballonnen | Ballen

## Variatie of uitbreiding

- Dribbelen met een basketbal i.p.v. de ballonnen.
- Huppelen, springen, op handen en voeten, achteruit lopen naar de overkant.
- De sporter met de ballon loopt mee naar de overkant en terug.



# Fruit ninja



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporter op de mat beschermt het 'fruit'. De andere sporters lopen naar de mat om 'fruit' te stelen. Hebben ze het kunnen nemen, dan lopen ze terug en leggen ze het fruit in de hoepel. Zijn ze getikt, dan moeten ze het fruit laten liggen en terug naar de hoepel lopen.

## Organisatie & materiaal

- In het midden van het terrein liggen matjes met daarop pittenzakjes.
- In elke hoek van het terrein ligt een hoepel.
- 1 sporter staat op de matjes.

## Pittenzakjes | Matjes | Hoepels

## Variatie of uitbreiding

- Extra bewakers inschakelen.
- Hindernissen leggen op de weg naar het eiland.





# Hoepel-veld



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen  
Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporters lopen door elkaar op de matten. Wanneer de trainer een fluitsignaal geeft, voeren de sporters een oefening uit.

1x fluiten: op handen en knieën door een hoepel kruipen.

2x fluiten: op je rug door de hoepel kruipen/schuiven.

3x fluiten: over een hoepel springen.

## Organisatie & materiaal

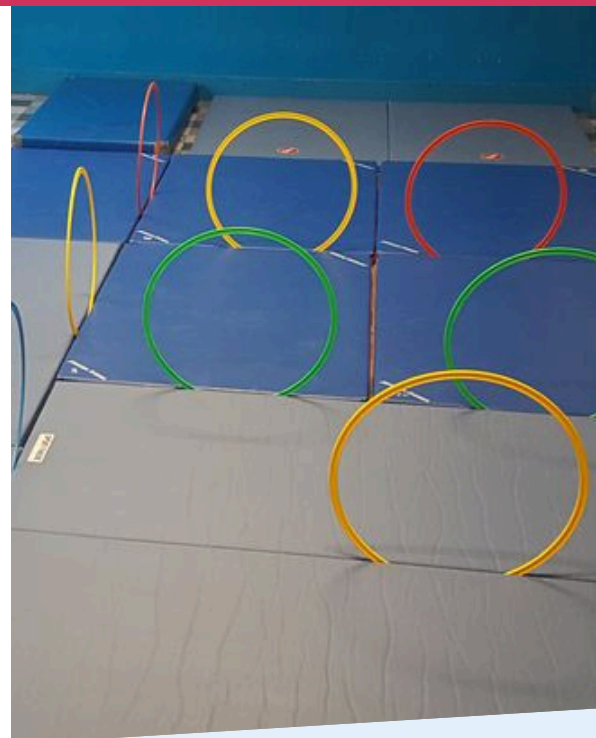
Er ligt een mattenvloer van kleine matjes.

Tussen de spleten steken hier en daar hoepels naar boven.

## Kleine matjes | Hoepels

### Variatie of uitbreiding

- Andere oefeningen bij de fluitsignalen:
  - door de hoepel sluipen
  - door de hoepel rollen
  - over de hoepel rollen
- Stoelendans spelen met de hoepels.



# Lopen op commando



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De trainer geeft allerlei commando's met behulp van een fluitje. Nadat je de oefening hebt gedaan, loop je terug verder.

- 1 keer fluiten = gaan zitten
- 2 keer fluiten = op je buik gaan liggen
- 3 keer fluiten = op je rug gaan liggen

## Organisatie & materiaal

De sporters lopen in een cirkel achter elkaar of door elkaar in de zaal.

## Fluitje

### Variatie of uitbreiding

- Rechtstaan zonder handen.
- Andere oefeningen bij de fluitsignalen.



# nummer lopen



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporters wandelen of lopen allemaal in een vierkant rond de kegels. De trainer roept af en toe een nummer. Als de 2 sporters hun nummer horen, moet hij zo snel mogelijk naar het midden lopen en hun kegel nemen. Daarna gaan ze terug in het vierkant staan en lopen ze verder.

## Organisatie & materiaal

- Er is een terrein afgebakend met op elke hoek een kegel.
- In het midden staan 2 kegels met een andere kleur (2 groepen).
- De groep wordt in 2 verdeeld en binnen elke groep krijgen de sporters een nummer van 1 tot ...

## Kegels

## Variatie of uitbreiding

- Huppelen i.p.v. lopen.
- Een extra opdracht invoeren voor je de kegel mag nemen:
  - op je buik gaan liggen
  - 5x springen
  - een kegel op de hoek gaan tikken



# Pac Man



Wandelen en lopen  
Evenwicht

## Lesverloop

De sporters spelen tikkertje maar mogen zich alleen maar verplaatsen op de lijnen op de grond.

## Organisatie & materiaal

Een terrein met lijnen op de grond.

## Potjes | Matjes

## Variatie of uitbreiding

- Potjes plaatsen waarover ze moeten overspringen.
- Extra beperkingen inschakelen: sporters mogen niet meer op de gele lijnen komen, ...
- Matjes toevoegen als 'safe-zone'.
- Puntenloop: elke lijn waarop sporter loopt heeft punten. Een korte lijn is 1 punt waard, een lange lijn 2 punten en diagonaal is 3 punten. De loper met de meeste punten wint. Wie getikt wordt is zijn punten kwijt.

# Reactielopen



Wandelen en lopen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporter achteraan werpt een bal hoog over de eerste sporter. Vanaf de sporter vooraan de bal ziet, moet hij die proberen te vangen na maximaal 1 bots.

## Organisatie & materiaal

Per 2.  
De sporters staan achter elkaar.

## Ballen

## Variatie of uitbreiding

- De achterste sporter rolt de bal door de benen.
- Pas beginnen lopen als de bal gebotst heeft.
- Als de eerste sporter de bal ziet, moet hij eerst de grond tikken voor hij de bal vangt.
- De eerste persoon ligt op zijn buik op de grond.





# Tic Tac Toe



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporters spelen het spel 'tic, tac, toe'. De eerste sporter van elk team loopt naar de hoepels en legt een gekleurd hesje in een hoepel. Daarna lopen ze terug en tikken ze de volgende. Het team dat het eerste een rij van 3 hesjes in dezelfde kleur kan maken is gewonnen.

## Organisatie & materiaal

2 groepen

Aan de ene kant van het terrein liggen

9 hoepels in een vierkant (3 op 3)



**Hoepels | Hesjes of potjes in 2 verschillende kleuren**

## Variatie of uitbreiding

- Extra hoepels bijleggen.
- Extra hindernis creëren in het lopen naar de hoepels.
- Achteruit lopen.

# Tikkertje bal



Wandelen en lopen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De tikkers proberen de sporters eraan te gooien met de bal. Wanneer de bal je raakt, ga je aan de kant een opdracht uitvoeren en kom je terug in het spel. Of de sporter die geraakt is, wordt de nieuwe tikker.

## Organisatie & materiaal

1 of 2 tikkers met een bal.

De andere sporters staan verspreid op het terrein.

## Zachte ballen | Zwemnoodle

### Variatie of uitbreiding

- In het zwembad met zwemnoodle i.p.v. bal.
- Meerdere tikkers.
- Mogelijke opdrachten aan de kant:
  - 5x bal omhoog gooien + toertje draaien
  - 5 x bal omhoog gooien + op buik gaan liggen
  - ...



# Trap en klap



Wandelen en lopen  
Doelspelen en terugslagspelen

## Lesverloop

De eerste speler trapt de ballon met zijn voet in de lucht en klopt hem dan over het net. Daarna gaat hij de kegel tikken. Speler 2 doet dezelfde oefeningen.

## Organisatie & materiaal

Per 2 op een terrein met een net ertussen  
Op de achterlijn staat een kegel.  
Elke sporter staat op zijn eigen terrein.

**Ballonnen | Kegels | Net of Lint | Strandbal**

## Variatie of uitbreiding

- Een strandbal i.p.v. een ballon.
- Met een volleybal: onderhands spelen en bovenhands toetsen met ballon/strandbal/bal
- De bal onderhands vangen, opgooien en bovenhands toetsen.
- Op de buik gaan liggen en rechtstaan i.p.v. de kegel tikken



# 2 is te weinig, 3 is teveel

Wandelen en lopen



## Lesverloop

Twee sporters starten als kat en muis. De kat probeert de muis te tikken.

De muis kan ontsnappen als hij bij een duo op de grond gaat liggen. De persoon die aan de buitenkant ligt van het duo moet nu rechtstaan en wordt de kat.

Als de kat de muis kan tikken, draaien de rollen om.

## Organisatie & materiaal

In groep.

De sporters liggen per 2 naast elkaar verspreid op het terrein.

## Variatie of uitbreiding

- De sporters liggen op hun rug.
- De sporters staan in pomphouding.
- De sporters liggen in schelpje.



# Volg de bal



Wandelen en lopen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

Eén sporter start met de bal door te gooien in de cirkel. Vanaf dat hij gegooid heeft, loopt hij rond de cirkel. De bedoeling is dat de loper sneller is dan de bal. Daarna is het aan de volgende loper.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een cirkel.

## Bal

## Variatie of uitbreiding

- De bal doorgeven i.p.v. gooien.
- De cirkel groter of kleiner maken.
- De bal zachtjes trappen met de voet.
- Huppelen, hinkelen, met 2 voeten springen i.p.v. lopen.





# In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang  
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram