

# Multi Minuten

spOrta

## Lesfiches

Laat kinderen veelzijdig bewegen  
in je training!



Geïnspireerd door

**Multi  
Minuten**



volg een

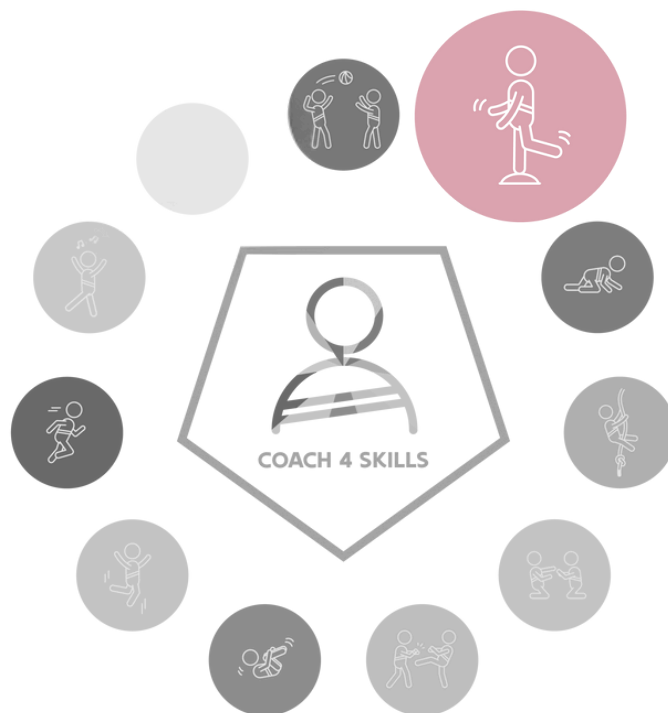


opleiding bij de

**VLAAMSE  
TRAINERSSCHOOL**  
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES  
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

## Lesfiches

### Evenwicht: glijden en steunen



# Bal overzetten



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters hebben samen 2 zwemnoodles of stokken vast met daarop een bal. Hiermee moeten ze een afstand afleggen zonder dat de bal valt.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

In of uit het zwembad, ondiepe baan.

De sporters hebben samen 2 noodles of stokken vast met daarop een bal.

## Zwemnoodle of Stokken | Ballen

## Variatie of uitbreiding

- Extra hindernissen op het parcours zetten.
- Extra oefeningen op het parcours laten doen:
  - de bal over en weer laten rollen
  - de bal laten botsen en terug opvangen
  - de bal opgooien en terug vangen

# Bootje varen



Evenwicht: glijden en steunen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporters zitten allebei op een plankje in het water. Ze gooien een bal over en weer, zonder van het plankje te vallen.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

In het water.

## Plankjes | Ballen

## Variatie of uitbreiding

- De bal eerst in de lucht gooien en zelf opvangen, daarna naar andere sporter gooien.
- Zonder bal: elkaar van het plankje proberen duwen.

# 3D Twister



**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters spelen twister met de gekleurde lintjes. Sommige kleuren hangen op een hoogte, waardoor ze creatief moeten zijn met hun houdingen.

Er kan gewerkt worden met een rad of de lesgever geeft de opdrachten. Indien de sporter een fout maakt of valt, dan moet hij een opdracht (op 1 been 5x de grond tikken, 5x op 1 been springen,...) aan de kant doen. Daarna mag hij terug deelnemen.

## Organisatie & materiaal

In kleine groepjes.

Op een kleine ruimte hangen/liggen allerlei gekleurde lintjes.

## Gekleurde lintjes | *Verskillende materialen*

## Variatie of uitbreiding

- Geen kleuren maar materialen gebruiken. Vb. leg je linkerhand op de bank, ...

# Hanengevecht



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen, met armen gekruist, elkaar omver te duwen zonder zelf een voet op de grond te zetten.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op 1 been tegenover elkaar.

## Variatie of uitbreiding

- In het zwembad.
- Tijdens het spel extra opdrachten geven zoals de grond tikken, draaien, ...



# Kegel duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen  
Evenwicht: glijden en steunen

## Lesverloop

De sporters hebben elkaar vast en houden de binnenkant van hun voet tegen elkaar. Daarna duwen ze ze hard mogelijk met hun voet, zodat ze de kegel van de tegenstander kunnen omduwen.

## Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2 over elkaar en hebben elkaar bij de schouders vast.
- Langs elke zijde van de sporters staat een kegel.

## Kegels

## Variatie of uitbreiding

- Van voet wisselen.
- Elkaar niet vasthouden, maar balanceren op 1 voet.



# 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.



# Rivier oversteken



Evenwicht: glijden en steunen

## Lesverloop

De sporter moet met behulp van de pittenzakjes naar de overkant geraken. Hij mag de grond niet raken. Er mag niet geschoven worden met de pittenzakjes.

## Organisatie & materiaal

Individueel.

De sporter staat met 2 pittenzakjes klaar aan de startlijn.

## Pittenzakjes

## Variatie of uitbreiding

- Per 2 werken met 3 pittenzakjes.
- Variatie in afstand.

# Touwlopen



Evenwicht: glijden en steunen

## Lesverloop

De sporters lopen over een dik touw, bank of omgekeerde bank.

## Organisatie & materiaal

In groep.

Kan als verbindingsoefening gebruikt worden.

**Dik touw | Bank | Pittenzakjes | Bal of Ballon | Kegels**

## Variatie of uitbreiding

- Een omgedraaide bank gebruiken i.p.v. een touw.
- Vooruit of achteruit wandelen.
- In het midden draaien.
- Op tippen of gehurkt wandelen.
- Een pittenzakje balanceren op het hoofd.
- Terwijl een bal opgooien en vangen.
- Terwijl met 1 hand een bal dribbelen naast het touw.
- Terwijl een ballon in de lucht houden.
- Terwijl een kegel rond je lichaam doorgeven.



# Vlag veroveren



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen elkaar uit de hoepel te krijgen door aan de vlag te trekken. Wie uit de hoepel komt of een ander been op de grond zet, is verloren.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

2 hoepels liggen tegenover elkaar.

De sporters staan op 1 been in een hoepel.

De sporters houden samen een doek vast.

## Hoepels | Keukenhanddoek of doeken

## Variatie of uitbreiding

- Op 2 benen in de hoepel.
- Met 1 hand trekken
- Met de ogen toe trekken.



## Lesfiches

Klauteren, klimmen,  
kruipen en sluipen



# Blok klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De 2 sporter die naast de blok staan, moeten de blok proberen te kantelen naar verschillende kanten. De sporter die op de blok zit, moet mee klimmen zodat hij er niet afvalt.

## Organisatie & materiaal

Per 3 aan een blok  
1 sporter zit op de blok.

## Turnblok

## Variatie of uitbreiding

- Naar beide kanten draaien.
- Meer begeleiders om de blok om te draaien.



# Chinese muur



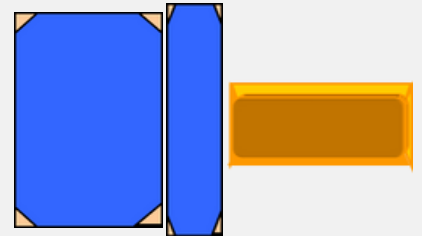
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

2 lesgevers/sporters houden een dikke mat rechtop. De sporters moeten naar de mat lopen en er proberen over te klimmen.

## Organisatie & materiaal

Er ligt een dikke mat op de grond  
Er staat een dikke mat op zijn kant ervoor.



**2 dikke matten | evt. plint of blok**

## Variatie of uitbreiding

- Een plint ervoor zetten als opzetje voor kleinere kinderen.

# Diamanten zoeken



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters van de buitencirkel lopen rond de sporters van de binnencirkel. Wanneer er een fluitsignaal is, kruipen ze zo snel mogelijk door de benen van iemand van de binnencirkel en nemen ze een pittenzakje. De persoon die geen pittenzakje heeft, wisselt met iemand van de binnencirkel.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 cirkels (binnen- en buitencirkel).

In het midden liggen pittenzakjes.

De sporters van de binnencirkel staan met hun benen open.

## Pittenzakjes

## Variatie of uitbreiding

- Extra signalen toevoegen, zoals wisselen van looprichting.
- Huppelen, springen, ... i.p.v. lopen.

# Hoepel klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters klimmen op het sportraam en klimmen door de hoepels.

## Organisatie & materiaal

Met behulp van een touw hangen er hoepels horizontaal en verticaal aan het sportraam.

## Hoepels | Touwen

### Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogte.
- Een parcours hangen met behulp van een touw.





# 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

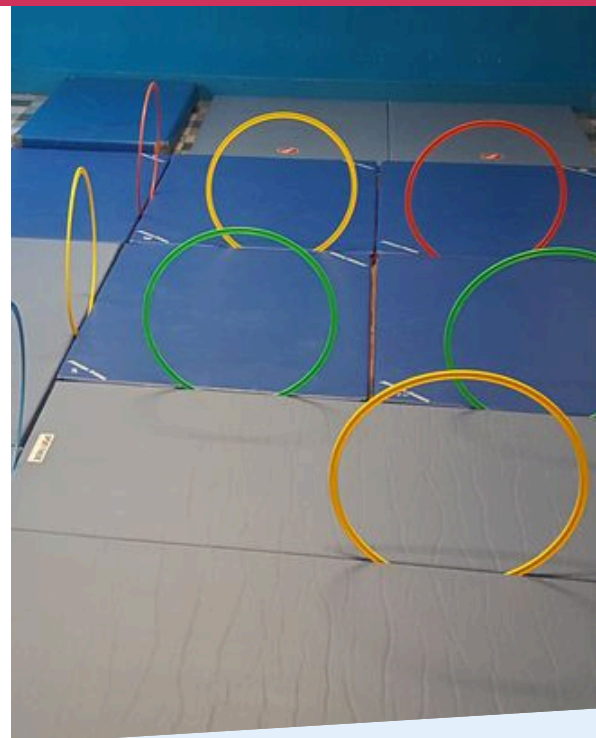
Er ligt een mattenvloer van kleine matjes.

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.



# Horizontaal klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

2 sporters houden het touw strak. Een derde sporter ligt op zijn rug onder het touw en trekt aan het touw om vooruit te gaan. Met behulp van een handdoek onder zijn rug, glijdt hij beter.

## Organisatie & materiaal

In groepjes van 3.

Kan tijdens estafetten gebruikt worden.

## Dikke touwen | Handdoeken

## Variatie of uitbreiding

- Per 2 aan het uiteinde trekken.
- Om ter snelste naar de overkant.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Klimparcours



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters leggen een parcours af waarbij ze moeten klimmen en kruipen over de toestellen.

Mogelijke opstellingen:

- Klimmen op het sportraam.
- Onder matten kruipen die over een bank liggen.
- Plinten met banken aan om over te wandelen
- ...

## Organisatie & materiaal

Een parcours opgesteld met allerlei materialen.

**Plinten | Banken | Matten | Sportraam**

## Variatie of uitbreiding

- Per 2: de sporters houden heel de tijd elkaars hand vast.
- Variëren in materialen en hoogte qua klimmen.

# Schat verzamelen



Heffen en dragen, trekken en duwen  
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters moeten proberen om alle materialen te verzamelen, maar mogen niet over het touw stappen. Ze moeten dus samenwerken en creatief zijn om de materialen te nemen. Ze kunnen iemand aan de arm vasthouden en die persoon laten zakken.

## Organisatie & materiaal

Er ligt een touw op de grond.  
De sporters staan aan de ene kant van het touw.  
Allerlei materiaal ligt aan de andere kant.

**Touw | Ballen | Pittenzakjes | Ringen | ...**

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in materialen.
- Variëren in afstand.

# Spinnenweb



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporter moet een weg vinden door het spinnenweb door boven en onder te kruipen.

## Organisatie & materiaal

Er is een spinnenweb gemaakt m.b.v. touwen tussen 2 toestellen, in een gang ( en verticaal).

## Touwen | Lintjes

## Variatie of uitbreiding

- Per 2 erdoor, zonder elkaar los te laten.
- Ze mogen de touwen niet aanraken.
- Lintjes hangen tussen de touwen die ze moeten verzamelen.

# Touwklimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters klimmen met behulp van het touw over de rekstok.

## Organisatie & materiaal

Een rekstok staat onder de touwen.  
Over de rekstok hangt een soepele mat.

## Rekstok | Touwen | Matten

## Variatie of uitbreiding

- Blokken of paard zonder bogen gebruiken i.p.v. een rekstok.
- Het touw verder weg aan een sportraam vastmaken indien er geen touwen aan het plafond zijn.
- Variëren in hoogte.



# Tunnelrace



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De achterste in de rij sluipt onder alle bruggen door en zet zich terug in pomphouding. Daarna vertrekt de volgende. Zo moet de rij een bepaalde afstand afleggen. Dit kan als estafette-oefening gebruikt worden.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is tussen de sporters.

*Evt. Lange mat*

## Variatie of uitbreiding

- Een andere oefening i.p.v. de pomphouding:
  - op handen en knieën staan
  - op 1 hand en 1 voet staan
  - als krabbetje staan (handen en voeten, buik omhoog)



## Lesfiches

### Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren





# Aap slingeren



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporters staan op de bank. Ze steken een pittenzakje tussen hun voeten en nemen een touw. Ze zwaaien vanop de bank richting de bakken. Daar proberen ze hun pittenzakje in één van de bakken te laten vallen.

## Organisatie & materiaal

Er hangen touwen  
Voor de touwen staan banken.  
Achter de touwen staan bakken.

**Touwen | Banken | Bakken | Pittenzakjes**

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand van de opvangbakken.
- Een schommel maken met 2 touwen.
- Een knoop leggen in het touw.

# Hoepelzwaaien



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporter aan de rekstok zwaait met een gestrekt lichaam zodat hij met zijn benen de hoepel kan pakken.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter hangt aan de rekstok, de andere staat ervoor met een hoepel.

## Rekstok of Brug | Hoepels

## Variatie of uitbreiding

- De hoepel vangen en terug laten vallen.
- De hoepel vangen, laten vallen en in de hoepel landen.

# Klimmend roteren



Roteren: rollen en radwenden

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporter hangt aan het sportraam en klimt al draaiend rond zijn eigen as naar de zijkant.

## Organisatie & materiaal

Individueel aan het sportraam. Onder het sportraam kunnen eventueel matten liggen.

## Sportraam | Matten

### Variatie of uitbreiding

- 1 been mag niet gebruikt worden tijdens het klimmen.



# Salto zwaaien



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporter neemt de ringen vast en gaat op de dikke mat staan. Daarna loopt hij over de kleine matjes naar voor en haalt zijn voeten van de grond. Vanaf de voeten van de grond zijn, probeert de sporter zijn voeten naar boven te heffen, zodat hij een rugwaartse salto af kan doen als hij naar de dikke mat zwaait.

## Organisatie & materiaal

Er hangen ringen klaar in de zaal.  
Paar meter achter de ringen ligt een dikke mat.  
Onder de ringen liggen kleine matjes.

## Turnringen | Dikke mat | Kleine matjes

## Variatie of uitbreiding

- Enkel zwaaien, zonder salto draaien
- 2x zwaaien, voor je een salto af doet.
- Aan de andere kant starten met lopen, om de salto in de andere richting te draaien op de dikke mat.

# Multi Minuten

spOrta

## Lesfiches

Heffen en dragen,  
trekken en duwen



# Bal overzetten



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters hebben samen 2 zwemnoodles of stokken vast met daarop een bal. Hiermee moeten ze een afstand afleggen zonder dat de bal valt.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

In of uit het zwembad, ondiepe baan.

De sporters hebben samen 2 noodles of stokken vast met daarop een bal.

## Zwemnoodle of Stokken | Ballen

## Variatie of uitbreiding

- Extra hindernissen op het parcours zetten.
- Extra oefeningen op het parcours laten doen:
  - de bal over en weer laten rollen
  - de bal laten botsen en terug opvangen
  - de bal opgooien en terug vangen

# Cirkel trekken



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De sporter die buiten de kring staat, moet de vossenstaart proberen te vangen. De kring mag ronddraaien en bewegen om dit te vermijden. Er mogen geen gaten komen in de kring.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een kring en geven handen.  
1 sporter in de kring heeft een vossenstaart.  
1 sporter staat buiten de kring.

## Vossenstaarten of hesjes

## Variatie of uitbreiding

- Meerdere vossenstaarten.
- Meerdere vangers.
- In het zwembad.



# Duo-skiën



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De 1ste sporter gaat op een (keuken)handdoek zitten. De 2de sporter staat ervoor. Beide sporters hebben dezelfde fietsband vast. De 2de sporter loopt vooruit, zodat de andere sporter over de grond glijdt.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

Beide sporters hebben dezelfde fietsband vast.

## Fietsbanden, hoepel of judogordel | Keukenhanddoek

## Variatie of uitbreiding

- Al rechtstaand op een doek.
- Per 3: 2 sporters trekken, 1 glijdt.



bekijk de video op  
@multiminuten





# Eilandengevecht



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De sporters moeten elkaar van het matje krijgen door te trekken en te duwen.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op een matje.

## Matjes

## Variatie of uitbreiding

- Op 1 been.
- Op je knieën zitten.
- In pomphouding.

# Hanengevecht



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen, met armen gekruist, elkaar omver te duwen zonder zelf een voet op de grond te zetten.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op 1 been tegenover elkaar.

## Variatie of uitbreiding

- In het zwembad.
- Tijdens het spel extra opdrachten geven zoals de grond tikken, draaien, ...



# Kegel duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen  
Evenwicht: glijden en steunen

## Lesverloop

De sporters hebben elkaar vast en houden de binnenkant van hun voet tegen elkaar. Daarna duwen ze ze hard mogelijk met hun voet, zodat ze de kegel van de tegenstander kunnen omduwen.

## Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2 over elkaar en hebben elkaar bij de schouders vast.
- Langs elke zijde van de sporters staat een kegel.

## Kegels

## Variatie of uitbreiding

- Van voet wisselen.
- Elkaar niet vasthouden, maar balanceren op 1 voet.



# Muur duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

2 groepjes per mat. De mat wordt recht gezet en langs elke kant van de mat staat een groep. De bedoeling is dat de sporters tegen de mat duwen zodat ze omvalt.

## Organisatie & materiaal

Groepjes van 3 of 4.

## Dikke mat of gewone mat

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogtes.
- Variëren in landingsoppervlaktes (zachte of harde mat)
- Een hoepel leggen waar ze moeten in landen.
- Een halve draai laten draaien tijdens het springen.
- In het zwembad: van de rand/startblok laten springen in een ronde zwemnoodle.



# Schat verzamelen



Heffen en dragen, trekken en duwen  
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters moeten proberen om alle materialen te verzamelen, maar mogen niet over het touw stappen. Ze moeten dus samenwerken en creatief zijn om de materialen te nemen. Ze kunnen iemand aan de arm vasthouden en die persoon laten zakken.

## Organisatie & materiaal

Er ligt een touw op de grond.  
De sporters staan aan de ene kant van het touw.  
Allerlei materiaal ligt aan de andere kant.

**Touw | Ballen | Pittenzakjes | Ringen | ...**

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in materialen.
- Variëren in afstand.

# Vlag veroveren



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen elkaar uit de hoepel te krijgen door aan de vlag te trekken. Wie uit de hoepel komt of een ander been op de grond zet, is verloren.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

2 hoepels liggen tegenover elkaar.

De sporters staan op 1 been in een hoepel.

De sporters houden samen een doek vast.

## Hoepels | Keukenhanddoek of doeken

## Variatie of uitbreiding

- Op 2 benen in de hoepel.
- Met 1 hand trekken
- Met de ogen toe trekken.



# Multi Minuten

spOrta

## Lesfiches

### Trappen en stoten



Geïnspireerd door

**Multi  
Minuten**



volg een



opleiding bij de

**VLAAMSE  
TRAINERSSCHOOL**  
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES  
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

# Boksen



## Trappen en stoten

### Lesverloop

De sporters staan voor een rechte dikke mat. De trainer zegt cijfers van 1 tot 3. Bij elk cijfer hoort een opdracht;

1 = met je linkerhand boksen

2 = met je rechterhand boksen

3 = trappen met de voet

### Organisatie & materiaal

Er staat een dikke mat tegen de muur, evt. bevestigd zodat ze niet omvalt.

## Dikke mat

### Variatie of uitbreiding

- Tempo verhogen.
- Extra oefeningen toevoegen.
- Hele draai en dan trappen/boksen
- Door de benen buigen en dan trappen/boksen.
- Burpee en dan trappen/boksen.



# Bowling



Trappen en stoten

## Lesverloop

De sporters proberen vanop een bepaalde afstand zoveel mogelijk kegels met de bal omver te trappen. Daarna lopen ze naar de kegels en zetten ze deze terug recht voor de volgende.

## Organisatie & materiaal

De kegels staan opgesteld zoals een bowlingspel.

## Kegels | Ballen

### Variatie of uitbreiding

- Makkelijker: de kegels ondersteboven zetten.
- Tunneltje maken waaronder ze eerst moeten trappen, voor ze aan de kegels zijn.





# Trappen onder de brug

## Trappen en stoten

### Lesverloop

De sporter aan de kegel trapt een bal, onder de pomphouding, naar de andere kegel. Na het trappen loopt hij over de sporter in pomphouding en probeert het balletje tegen te houden voor het aan de andere kegel is.

### Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar. De 1ste sporter staat in pomphouding tussen de kegels. De 2de sporter start bij de kegel.



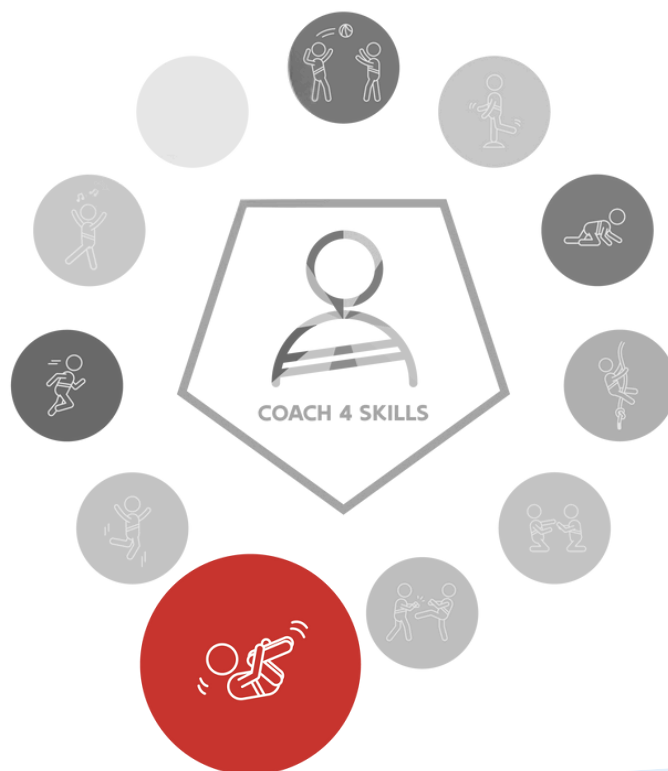
## Kegels | Tennisbal of Kleine bal

### Variatie of uitbreiding

- Onder de brug kruipen.
- Variatie in afstand.
- Pomphouding vervangen naar krabhouding.
- De persoon in pomphouding moet rechtstaan nadat de bal onder hem doorging en de bal proberen pakken voor hij bij de kegel is.

## Lesfiches

### Roteren: rollen en radwenden



# Brugje over



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De achterste in de rij staat recht en springt over alle bruggen. Daarna gaat hij terug in pomphouding staan. Dan rolt iedereen een hele draai op zijn buik/rug. Daarna springt de volgende.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg dat er voldoende ruimte is tussen iedere sporter.

## Evt. een lange mat

## Variatie of uitbreiding

- Springen over de bruggen in combinatie met kruipen onder de bruggen.
- Pompen als er iemand over je springt.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Klimmend roteren



Roteren: rollen en radwenden

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporter hangt aan het sportraam en klimt al draaiend rond zijn eigen as naar de zijkant.

## Organisatie & materiaal

Individueel aan het sportraam. Onder het sportraam kunnen eventueel matten liggen.

## Sportraam | Matten

### Variatie of uitbreiding

- 1 been mag niet gebruikt worden tijdens het klimmen.



# Levend jongleren



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De middelste sporter start met rollen naar de zijkant. De sporter naar wie hij rolt, springt over hem en rolt dan naar de andere kant. De derde sporter springt over hem en rolt ook verder. Zo blijf je verder springen en rollen.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan per 3 op een dikke mat.

## Dikke mat

## Variatie of uitbreiding

- Tempo vertragen of versnellen.

# Rollebol



Roteren: rollen en radwenden

## Lesverloop

De sporter ligt op de mat, de potjes liggen naast de mat. De potjes moeten zo snel mogelijk naar de andere kant van de mat geraken. De sporter neemt een potje, rolt rond zijn eigen as over de mat en legt het potje daar neer. Daarna rolt hij terug om het volgende potje te gaan halen.

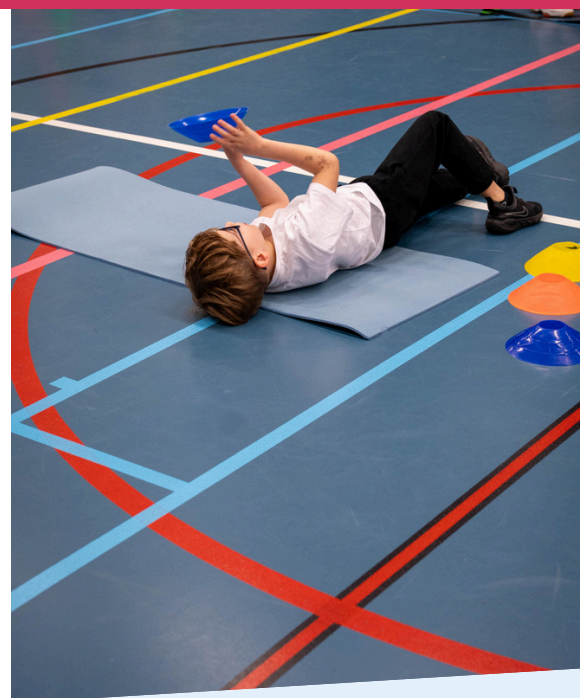
## Organisatie & materiaal

Per sporter een klein matje.  
Aan één kant van de mat liggen potjes.

## Matten | Potjes

### Variatie of uitbreiding

- Koprollen over de mat.
- Radslag over de mat.



# Rollen in water



Roteren: rollen en radwenden

## Lesverloop

De sporters rollen rond hun lengte-as over de mat zodat ze uiteindelijk in het water belanden.

## Organisatie & materiaal

In het zwembad.

Een mat ligt half op de rand.

## Matten

## Variatie of uitbreiding

- Koprollen over de mat.
- De mat in het midden van het zwembad leggen i.p.v. aan de rand.



## Lesfiches

### Springen en landen



# Bergspringen



Springen en landen

## Lesverloop

De sporters springen van alle toestellen en proberen te landen op hun voeten.

## Organisatie & materiaal

Verschillende opstellingen waar sporters kunnen afspringen.

**Banken | Plinten | Stepjes | Blokken | Matten | ...**

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogtes.
- Variëren in landingsoppervlaktes (zachte of harde mat)
- Een hoepel leggen waar ze moeten in landen.
- Een halve draai laten draaien tijdens het springen.
- In het zwembad: van de rand/startblok laten springen in een ronde zwemnoodle.

# Brugje over



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De achterste in de rij staat recht en springt over alle bruggen. Daarna gaat hij terug in pomphouding staan. Dan rolt iedereen een hele draai op zijn buik/rug. Daarna springt de volgende.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg dat er voldoende ruimte is tussen iedere sporter.

## Evt. een lange mat

## Variatie of uitbreiding

- Springen over de bruggen in combinatie met kruipen onder de bruggen.
- Pompen als er iemand over je springt.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Hand-Voet parcours



Springen en landen

## Lesverloop

De sporter moet correct over het handen- en voetenparcours springen.

## Organisatie & materiaal



In kleine groepjes.

De hoepels liggen in een rij achter elkaar.

Aan elk uiteinde van het parcours staat een groep.

**Handen en voeten uit karton, hout, getekend met krijt, ...**

## Variatie of uitbreiding

- De voeten en handen variëren om de moeilijkheid te verhogen.



# Hoepeldans



Ritmisch en expressief bewegen  
Springen en landen

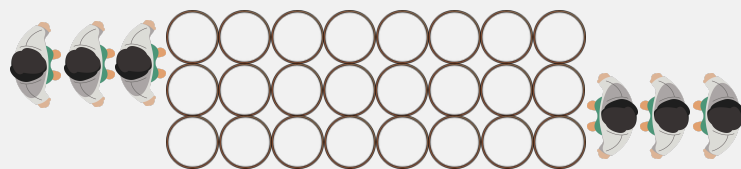
## Lesverloop

Elke groep staat aan een uiteinde van de rijen hoepels. De eerste van elke rij start in de eerste 2 hoepels en moet volgend ritme springen: 'naar voor, naar links, naar recht en klappen in de handen'. Je laat telkens een beurt tussen, voor de volgende vertrekt. De 2 groepen zouden elkaar nu moeten kruisen over de hoepels.

## Organisatie & materiaal

2 groepen

Er liggen 3 rijen van 8 hoepels tegen elkaar.  
Aan elk uiteinde staat een groep.



## Hoepels

## Variatie of uitbreiding

- De sporters het ritme laten zeggen.
- Bij het naar voor springen, een hele draai toevoegen.
- De opstelling verlengen. Let op het moet steeds een even aantal hoepels achter elkaar zijn.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Levend jongleren



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De middelste sporter start met rollen naar de zijkant. De sporter naar wie hij rolt, springt over hem en rolt dan naar de andere kant. De derde sporter springt over hem en rolt ook verder. Zo blijf je verder springen en rollen.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan per 3 op een dikke mat.

## Dikke mat

## Variatie of uitbreiding

- Tempo vertragen of versnellen.

# Schaar-Steen-Papier



Springen en landen

## Lesverloop

De eerste sporter van elk team springt in de hoepels. Wanneer ze elkaar tegenkomen, spelen ze schaar-steen-papier. De winnaar mag verder springen, de verliezer gaat terug naar zijn rij. De volgende sporter van het verliezende team start met springen. Het team dat het snelste volledig naar de andere kant geraakt, is gewonnen.

## Organisatie & materiaal

In kleine groepjes.

De hoepels liggen in een rij achter elkaar.

Aan elk uiteinde van het parcours staat een groep.

## Hoepels

## Variatie of uitbreiding

- Op 1 been springen.
- Achteruit springen.
- Variatie in afstand van parcours.

# Touwtje springen



Ritmisch en expressief bewegen  
Springen en landen

## Lesverloop

De sporters springen in het touw, de lesgever geeft opdrachten:

- lopen in het springtouw
- benen open en toe springen
- op 1 been springen
- ...

## Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid op het terrein.  
Elke sporter heeft een springtouw.

## Springtouwen

## Variatie of uitbreiding

- Vooruit of achteruit springen.
- Met verschillende ritmes springen.
- In een groot touw laten springen.
- Op de maat van de muziek springen.



# Vis vangen



Springen en landen

## Lesverloop

De sporters moeten naar de overkant geraken door samen te werken. De sporter in de hoepel springt, terwijl de andere vooruit loopt en aan het touw trekt. Wanneer de sporter uit de hoepel komt, moet het duo opnieuw starten aan de lijn. Om terug te komen wisselen ze van rol.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

Het touw hangt vast aan de hoepel, de hoepel ligt op de grond. 1 sporter staat in de hoepel, de andere heeft het touw vast.

## Hoepels | Touwen

### Variatie of uitbreiding

- Variatie in afstand.
- Springen op 1 voet.
- Halve draai terwijl je springt.
- Meerdere touwen aan de hoepel hangen en met meerdere trekken.
- Obstakels op de route leggen.

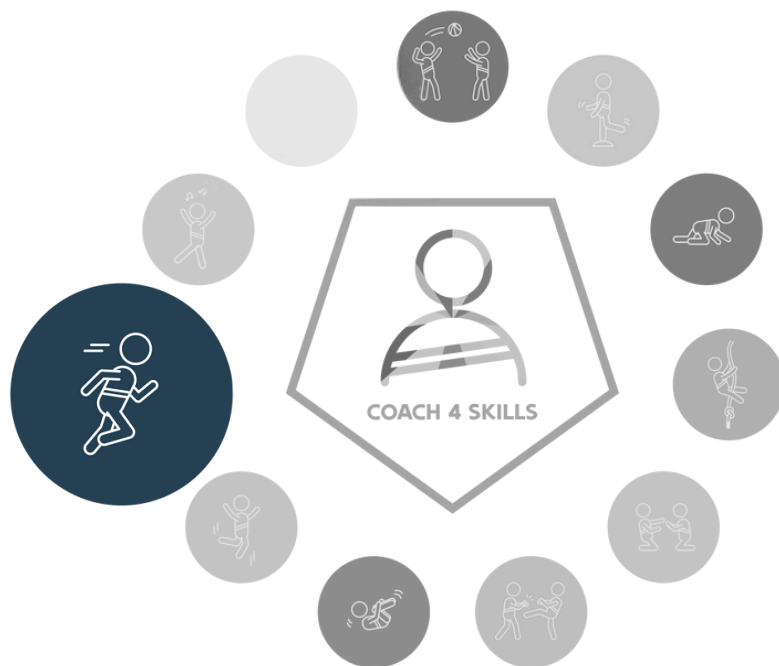


bekijk de video op  
@multiminuten



# 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

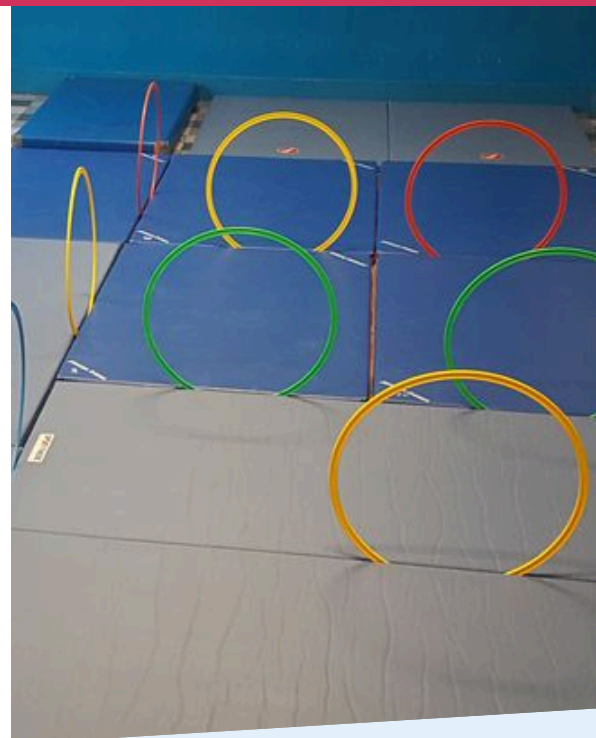
Er ligt een mattenvloer van kleine matjes.

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 looper sneller is dan de bal. Daarna is het aan de volgende looper.

## 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.

## Lesfiches

### Ritmische en expressief bewegen





# Hoepeldans



Ritmisch en expressief bewegen  
Springen en landen

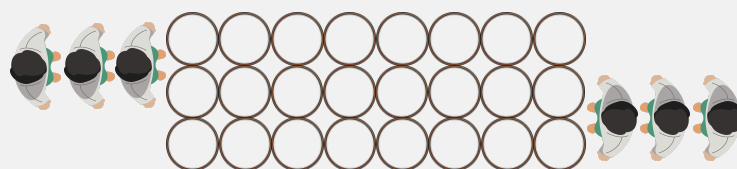
## Lesverloop

Elke groep staat aan een uiteinde van de rijen hoepels. De eerste van elke rij start in de eerste 2 hoepels en moet volgend ritme springen: 'naar voor, naar links, naar recht en klappen in de handen'. Je laat telkens een beurt tussen, voor de volgende vertrekt. De 2 groepen zouden elkaar nu moeten kruisen over de hoepels.

## Organisatie & materiaal

2 groepen

Er liggen 3 rijen van 8 hoepels tegen elkaar.  
Aan elk uiteinde staat een groep.



## Hoepels

## Variatie of uitbreiding

- De sporters het ritme laten zeggen.
- Bij het naar voor springen, een hele draai toevoegen.
- De opstelling verlengen. Let op het moet steeds een even aantal hoepels achter elkaar zijn.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Opwarmingsdans



Ritmisch en expressief bewegen

## Lesverloop

De sporters dansen mee als opwarming van een les.

## Organisatie & materiaal

Een opwarmingslied maken of zoeken op het internet.  
De sporters staan verspreid op het terrein.

## Muziekspeler

## Variatie of uitbreiding

- [Voorbeeld 1](#)
- [Voorbeeld 2](#)

# Touwtje springen



Ritmisch en expressief bewegen  
Springen en landen

## Lesverloop

De sporters springen in het touw, de lesgever geeft opdrachten:

- lopen in het springtouw
- benen open en toe springen
- op 1 been springen
- ...

## Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid op het terrein.  
Elke sporter heeft een springtouw.

## Springtouwen

## Variatie of uitbreiding

- Vooruit of achteruit springen.
- Met verschillende ritmes springen.
- In een groot touw laten springen.
- Op de maat van de muziek springen.

# Wisseldribbel



Ritmisch en expressief bewegen

## Lesverloop

De eerste sporter laat een bal botsen in het midden van de 4 potjes en loopt dan naar zijn eigen kegel en terug. De andere sporter moet de bal opnieuw laten botsen. Daarna loopt hij naar zijn kegel en terug. Zo moet de bal heel de tijd in beweging blijven.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar met in het midden een vierkant van 4 potjes (waartussen de bal moet botsen).



## Kegels | Potjes | Ballen

### Variatie of uitbreiding

- De kegel dichterbij of verder zetten.
- De bal opgooien zonder te laten botsen.
- Op je buik gaan liggen i.p.v. de kegel te tikken.

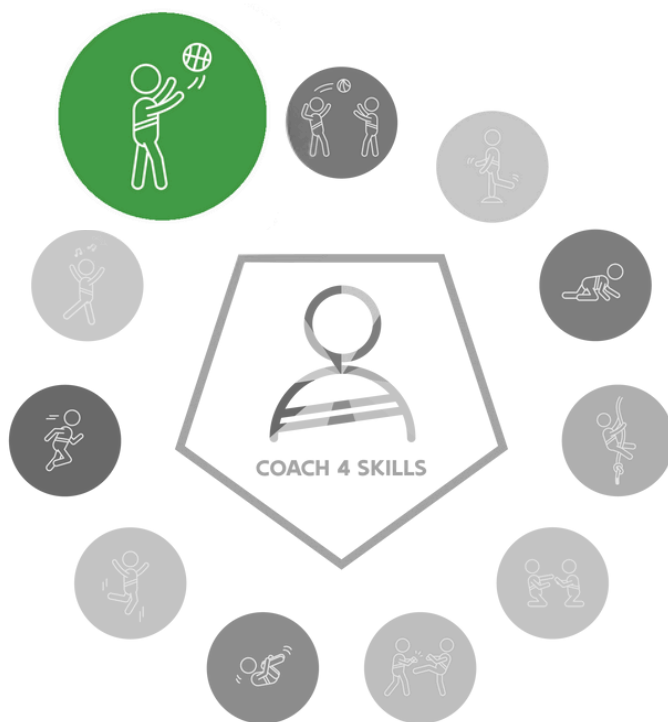


# Multi Minuten

spOrta

## Lesfiches

### Werpen, vangen en rollen



# Balletje rollen



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporter rolt met de kegel de tennisbal naar de volgende sporter in de cirkel. Die vangt de tennisbal door de kegel erop te zetten en rolt de tennisbal op zijn beurt naar de volgende sporter.

## Organisatie & materiaal

In kleine groepjes, de sporters staan in een cirkel. Elke sporter heeft een kegel vast.

## Kegels | Tennisballen

## Variatie of uitbreiding

- Extra opdrachten toevoegen zoals van richting wisselen, naar de overkant rollen, ...
- Met meerdere tennisballen spelen.
- De afstand tussen de sporter vergroten.
- In pomphouding staan.
- Na-actie toevoegen: na het rollen 5x springen, 3 toertjes draaien, ...

# Bal scoren



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De eerste sporter gooit zacht een bal door de hoepel, de andere sporter vangt de bal met 1 hand en gooit hem terug door de hoepel. De bal mag eerst botsen op de grond. Deze oefening herhaal je zo vaak mogelijk. De hoepel mag niet losgelaten worden.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters hebben samen, met 1 hand, een hoepel vast.

**Hoepels | Ballen | Tennisballen**

## Variatie of uitbreiding

- Wat trekken en duwen aan de hoepel om het moeilijk te maken.
- Met een tennisbal.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Bootje varen



Evenwicht: glijden en steunen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporters zitten allebei op een plankje in het water. Ze gooien een bal over en weer, zonder van het plankje te vallen.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

In het water.

## Plankjes | Ballen

## Variatie of uitbreiding

- De bal eerst in de lucht gooien en zelf opvangen, daarna naar andere sporter gooien.
- Zonder bal: elkaar van het plankje proberen duwen.



# Botsende bal



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

Elke sporter heeft een bal vast. De eerste sporter botst zijn bal naar de andere sporter. De 2de sporter moet de aankomende bal omhoog spelen met zijn bal. Daarna gooit hij zijn bal naar de andere sporter en vangt de 2de bal op.

## Organisatie & materiaal

Per 2 met het aangezicht naar elkaar.

## ballen | *Ballonnen*

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in soorten ballen.
- Variëren in afstand tussen de sporters.
- Eén of 2 ballen vervangen door een ballon.



# Doel gooien



**Werpen, vangen en rollen**  
**Doelspelen en terugslagspelen**

## Lesverloop

De eerste van elk team start. Hij gaat op één van de markeerschijven staan en gooit zijn bal naar het doel. Is het raak, dan mag hij de markeerschijf meenemen naar zijn team. Welk team kan de meeste schijven verzamelen?

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 rijen voor het doel.  
2 hoepels worden bevestigd aan een doel, muur, ...  
Voor het doel liggen allerlei markeerschijven.

**(Tennis)ballen | Hoepels | Markeerschijven | Touw**

## Variatie of uitbreiding

- Trappen i.p.v. gooien naar de goal.
- Meer teams maken.

# Hockey



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporters zigzaggen met de bal tussen de kegels. Ze mogen de bal alleen verplaatsen met een stok.

## Organisatie & materiaal

Verschillende kegels staan in een rij achter elkaar.

## Kegels | Ballen | Stokken

## Variatie of uitbreiding

- Rond sommige kegels een extra toertje maken.
- Vooruit en achteruit het parcours afleggen.



# Hoepel veroveren



Werpen, vangen en rollen

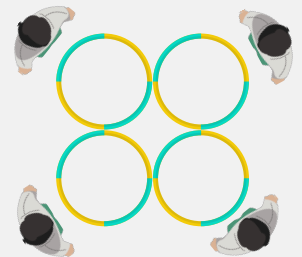
## Lesverloop

De eerste sporter botst de bal in 1 van de hoepels. De sporter die bij de hoepel staat, vangt de bal en botst hem in een andere hoepel. Daarna schuift hij zijn hoepel wat achteruit. Botst de bal naast de hoepel, dan is het spel gedaan.

## Organisatie & materiaal

In een groep van 4.

De hoepels liggen in een vierkant, bij elke hoepel staat een sporter.



## Hoepels | Bal die goed botst

## Variatie of uitbreiding

- Meer dan 4 sporters en hoepels.
- Zonder te botsen in de hoepel, maar rechtstreeks naar elkaar gooien.
- De bal niet vangen, maar onmiddellijk doorbotsen naar iemand anders.

# Kegel vangen



**Werpen, vangen en rollen**  
**Doelspelen en terugslagspelen**

## Lesverloop

De eerste sporter gooit een tennisbal tegen de muur.  
De tweede sporter probeert de bal op te vangen in de kegel.

## Organisatie & materiaal

Per 2, voor een muur.

**Kegels | Tennisballen | Muur | Hoepels**

## Variatie of uitbreiding

- Met of zonder tussenbots op de grond.
- Variëren in afstand tot de muur
- Een doel aan de muur hangen om in te gooien (hoepel,...).
- Meerdere ballen snel na elkaar gooien
- Met je rechterhand en linkerhand gooien.
- Op 1 been staan en de tennisbal vangen.
- De 2de sporter begint vanuit buiklig.

# noodle gooien



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporters moeten hun zwemnoodle, zoals een speer, door de hoepel gooien. Daarna gaan ze hun noodle halen en proberen ze opnieuw.

## Organisatie & materiaal

In het zwembad of op een terrein.

De trainer en/of sporters houden een hoepel in de lucht.

## Hoepel | Zwemnoodle

### Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand tot de hoepel.
- Een extra oefening toevoegen om de noodle te gaan halen zoals onder de hoepel zwemmen/verschillende manieren lopen (handen en voeten, krabbetje, ...)



# 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.



# 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
  - ...





# Vangbal



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporter met bal gooit de bal naar iemand in de cirkel. De 2 sporters naast de vanger moeten zo snel mogelijk bukken, de grond tikken en rechtstaan. De vanger gooit op zijn beurt de bal naar iemand in de cirkel. Als je je onterecht bukt dan ben je uit. Wanneer je uit bent, loop je een toertje rond de cirkel en mag dan terug meedoen.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een cirkel.

## Ballen

## Variatie of uitbreiding

- Een andere oefening i.p.v. bukken, zoals pirouette, burpee, ...
- De bal botsen i.p.v. gooien.

# 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 looper sneller is dan de bal. Daarna is het aan de volgende looper.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een cirkel.

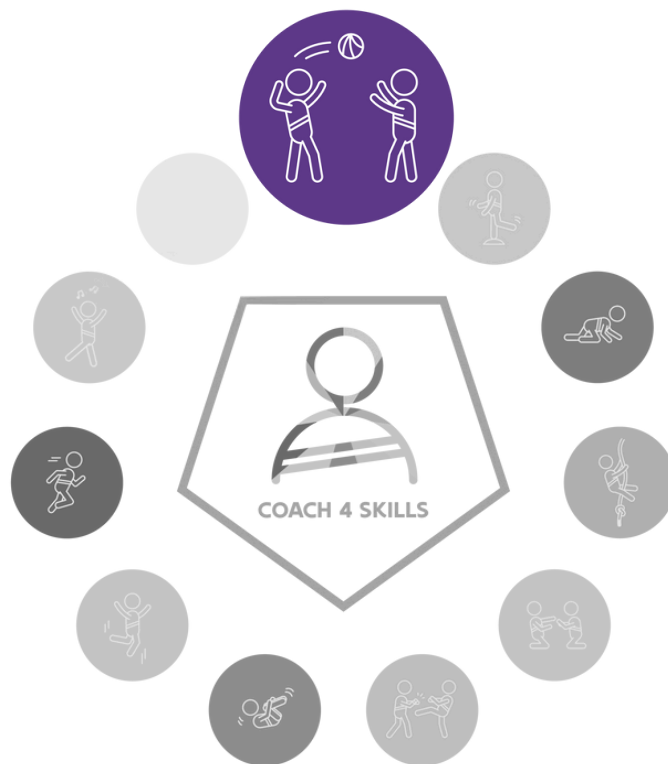
## Bal

## 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.

## Lesfiches

### Doelspelen en terugslagspelen



# Bal overspelen



## Doelspelen en terugslagspelen

### Lesverloop

De eerste sporter van elke rij start. Per 3 proberen ze een bal al passend naar de overkant te brengen. Op het terrein staat er 1 tegenstander die de bal probeert te onderscheppen.

Wie de bal verliest, wordt de nieuwe tegenstander in het terrein.

### Organisatie & materiaal

De sporters staan in 3 rijen aan de beginlijn.

1 sporter staat in het terrein.

## Ballen | *Hockeysticks*

### Variatie of uitbreiding

- De bal met een botspas naar elkaar gooien.
- Met hockeysticks de bal naar elkaar slaan.
- Tegen de bal trappen i.p.v. gooien.

# Ballon meppen



Doelspelen en terugslagspelen

## Lesverloop

De sporters slaan per 2 een ballon over en weer. Dit kan met de hand of met verschillende soorten racketjes.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

Elke sporter heeft evt. een racketje vast.

**Ballonnen | Racketjes | Pluimpjes | Balletjes**

## Variatie of uitbreiding

- De afstand variëren tussen de sporters.
- Regelmatig wisselen van soorten racketjes.
- Een balletje/pluimpje/... gebruiken i.p.v. een ballon.
- Afwisselen met linker- en rechterhand.
- Na elke slag doet de sporter een opdracht: de grond tikken, racket op de grond leggen en erover springen, rond eigen as draaien, ...
- met 1 racket: racket doorgeven na elke slag.
- zonder racket, maar met de hand.



# Doel gooien



**Werpen, vangen en rollen**  
**Doelspelen en terugslagspelen**

## Lesverloop

De eerste van elk team start. Hij gaat op één van de markeerschijven staan en gooit zijn bal naar het doel. Is het raak, dan mag hij de markeerschijf meenemen naar zijn team. Welk team kan de meeste schijven verzamelen?

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 rijen voor het doel.  
2 hoepels worden bevestigd aan een doel, muur, ...  
Voor het doel liggen allerlei markeerschijven.

**(Tennis)ballen | Hoepels | Markeerschijven | Touw**

## Variatie of uitbreiding

- Trappen i.p.v. gooien naar de goal.
- Meer teams maken.

# 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.



# Kamp veroveren



**Werpen, vangen en rollen**  
**Doelspelen en terugslagspelen**

## Lesverloop

De 2de groep moet het kamp omgooien met ballen. Wanneer je kamp stuk is, moet je een oefening aan de kant doen, daarna mag je het kamp terug maken. Oefeningen aan de kant: 5x op en neer springen, 20x jumping jacks, ...

De eerste groep gooit de ballen ook terug naar de overkant.

## Organisatie & materiaal

In 2 groepen.

De 1ste groep maakt per 2 een huisje van 2 matten en gaat er achter liggen.

**Matten | Ballen | Kegels**

## Variatie of uitbreiding

- In het zwembad: een kegel op een mat zetten.
- Een kegel gebruiken als kamp i.p.v. de matten.
- Variëren in afstand om te gooien.



# Kegel vangen



**Werpen, vangen en rollen**  
**Doelspelen en terugslagspelen**

## Lesverloop

De eerste sporter gooit een tennisbal tegen de muur.  
De tweede sporter probeert de bal op te vangen in de kegel.

## Organisatie & materiaal

Per 2, voor een muur.

**Kegels | Tennisballen | Muur | Hoepels**

## Variatie of uitbreiding

- Met of zonder tussenbots op de grond.
- Variëren in afstand tot de muur
- Een doel aan de muur hangen om in te gooien (hoepel,...).
- Meerdere ballen snel na elkaar gooien
- Met je rechterhand en linkerhand gooien.
- Op 1 been staan en de tennisbal vangen.
- De 2de sporter begint vanuit buiklig.

# Koning veroveren



## Doelspelen en terugslagspelen

### Lesverloop

De sporters proberen de kegel van de tegenstander om te gooien met een bal. De sporters mogen niet voor de kegel gaan staan.

### Organisatie & materiaal

Per 2.

Een klein terreintje afgebakend met op de achterlijn een kegel.

Elke sporter staat in zijn eigen terrein.



## Ballen | Kegels

### Variatie of uitbreiding

- Meerder kegels gebruiken.
- Meerdere spelers op het terrein.
- Tegen de bal trappen i.p.v. gooien.

# 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





# In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang  
sportplezier



volg @multiminuten op Instagram