



# SPORT EN SPEL

MEER  
RENNEN EN  
SPELEN!



HANDBOEK VOOR  
VRIJWILLIGERS MET  
ACTIVITEITEN!



# INTRODUCTIE

**Leuk dat jullie aan de slag gaan met sport en spel in de speeltuin! Dit handboek geeft leuke voorbeelden van sport- en spelactiviteiten en handige tips hoe je deze makkelijk zelf kunt uitvoeren. Zo blijft het aantrekkelijk om het hele jaar door leuke activiteiten met de kinderen te doen!**

## DOEL VAN HET PROJECT

In de sport- en spelactiviteiten ligt de focus op het plezier in bewegen en spelen. Hierdoor ontwikkelen de kinderen zich. De groei die kinderen doormaken, is belangrijker dan de prestatie, meedoen belangrijker dan winnen en samen spelen belangrijker dan scoren!

Het is belangrijk om tijdens de activiteiten goed te letten op waar kinderen begeleiding nodig hebben en waar het juist goed is om wat vrijheid te geven. De spelregels in dit handboek liggen dan ook niet vast als kinderen iets anders bedenken, dan is dat natuurlijk goed!

## 15 LEUKE ACTIVITEITEN

In dit handboek zijn 15 activiteiten beschreven. Het leuke is dat ze vaak een variant zijn op spelletjes die de kinderen al kennen. Je kunt ze ook nog eens doen met weinig extra middelen!

Dit zijn de 15 activiteiten:

1. Middenbal
2. Pacman
3. Kwartetten
4. Slangentikkertje
5. Mario vs Luigi
6. Chinese Muur
7. Spiontrefbal
8. Free 4 All
9. Ziekenhuistikkertje
10. Lummelvoetbal
11. Tienbal
12. Kat- en muistikkertje
13. Frisbee
14. Poorttikkertje
15. Ballenbingo

Heel veel plezier!

## COPYRIGHT

© 2019 Jantje Beton

Dit project is mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van de Vriendenloterij. Het handboek Sport & Spel is ontwikkeld in samenwerking met Sportivate.

© afbeeldingen: icons8.com, vectorstock.com





## ACTIVITEIT 1: MIDDENBAL

Duur: ca. 20 minuten

### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 1 of meerdere ballen om mee te gooien

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Maak 2 lijnen waar de kinderen achter moeten blijven (zie hier het voorbeeld →)
- Verdeel de groep in 2 teams
- Wijs 1 kind aan dat in het midden gaat staan

### HOE DOE JE HET SPEL?

- Elke groepje staat achter een lijn.
- Vanaf die lijn proberen zij de middenpersoon te raken met de bal
- Om de kansen te vergroten mag groep 1 naar groep 2 gooien en andersom
- Wanneer iemand de middenpersoon raakt mag hij/zij nu in het midden gaan staan

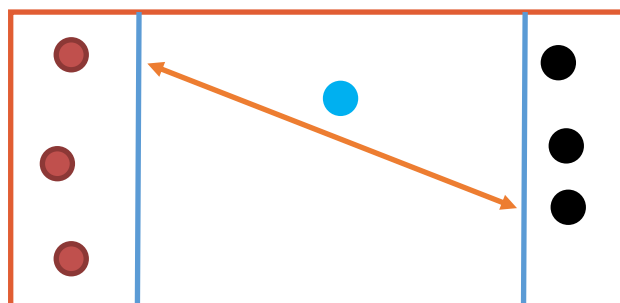
### HOE ZIET HET ERUIT?

Groep 1: ●

Groep 2: ●

Middenpersoon: ●

Lijn waar kinderen achter blijven: —



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- In plaats van 1 kind komen er nu 2 kinderen in het midden te staan
- Er komen nu ook meerdere ballen in het spel
- Als de middenpersoon de bal vangt, is het kind dat de bal gooide af en moet aan de zijkant gaan staan. Hij/zij moet wachten totdat de middenpersoon is geraakt en mag dan weer meedoen

## ACTIVITEIT 2: PACMAN

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 2 kleuren hoedjes, pionnen of andere materialen
- Lintjes waarmee je de spoken kunt herkennen
- Extra: 2 tennisballen en een extra kleur hoedje, pion of ander materiaal

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Maak looppaden waar de kinderen niet overheen mogen (zie hier het voorbeeld →)
- Leg verspreid in het veld de hoedjes, pionnen of andere materialen
- Wijs 2 spoken (tikkers) aan en geef ze een lintje. De rest van de groep is een speler
- Spreek af welke kleur hoedje/pion/ander materiaal 1 punt is en welke 2 punten

### HOE DOE JE HET?

- Geef het startsignaal.
- De spelers moeten zo veel mogelijk hoedjes/pionnen/andere materialen verzamelen
- De spoken proberen de spelers te tikken
- Als een speler getikt is, gaat deze aan de zijkant van het veld staan
- Wanneer elke speler is getikt door een spook worden de punten van de spelers geteld

- De speler met de meeste punten heeft gewonnen en mag de nieuwe spoken aanwijzen (mag ook zichzelf kiezen)
- Let op: zowel de spoken als de spelers moeten binnen de looppaden van het speelvak blijven!

### HOE ZIET HET ERUIT?

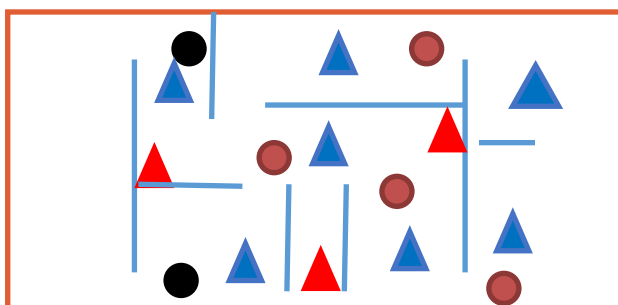
Spoken: ●

Spelers: ●

Hoedjes 1 punt: ▲

Hoedjes 2 punten: ▲

Lijnen waar kinderen niet overheen mogen: —



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Leg 2 tennisballen onder de hoedjes/pionnen/andere materialen. Dit zijn bommen en als een speler deze per toeval pakt, is deze af
- Leg een derde kleur hoedje/pion/ander materiaal in het veld. Dit is een extra leven. Wanneer een speler getikt wordt en deze het extra leven in bezit had, moet de tikker je 4 seconden uitloop geven. De speler legt het extra leven eerst aan de kant

## ACTIVITEIT 3: KWARTETTEN

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 4 hoepels
- 4x4 verschillende voorwerpen, bijv. 4 blokjes, 4 lintjes, 4 ballen en 4 hesjes

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Verdeel de groep in 4 tweetallen
- Geef elk tweetal een hoepel en de 4 verschillende voorwerpen
- Elk tweetal legt zijn hoepel ergens in het veld. In de hoepel liggen de 4 verschillende voorwerpen (zie hier het voorbeeld →)
- Leg uit dat elk tweetal zijn spullen in de hoepel moeten verdedigen

### HOE DOE JE HET?

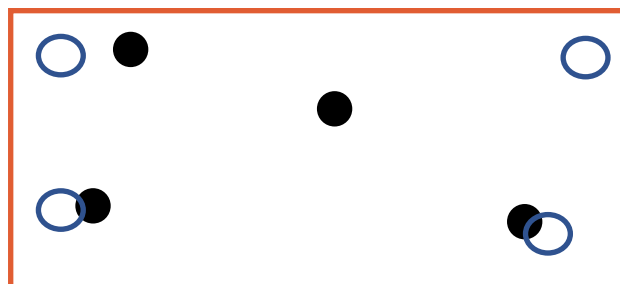
- Geef het startsignaal
- Alle kinderen gaan proberen voorwerpen uit de andere hoepel te stelen
- Wanneer iemand iets uit je hoepel probeert te pakken mag je die persoon tikken wanneer hij/zij één van de voorwerpen vastheeft
- Wanneer het lukt om die persoon te tikken moet de persoon terug naar zijn eigen hoepel voordat hij/zij het opnieuw mag proberen

- Wanneer je niet getikt bent, leg je het gestolen voorwerp in je eigen hoepel
- Je hebt gewonnen wanneer je 4 dezelfde voorwerpen in je hoepel hebt liggen
- Let op: je mag telkens maar één voorwerp in je hand hebben!

### HOE ZIET HET ERUIT?

Tweetallen ●

Hoepels met de 4 voorwerpen: ○



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Je hebt nu gewonnen wanneer je 3 dezelfde voorwerpen hebt
- Je hebt gewonnen wanneer je in totaal 6 voorwerpen in je hoepel hebt
- Wanneer het stelen te moeilijk is, teken dan een cirkel om de hoepel. In deze cirkel mag je wel stelen, maar niet tikken!

## ACTIVITEIT 4: SLANGENTIKKERTJE

*Duur: ca. 20 minuten*



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

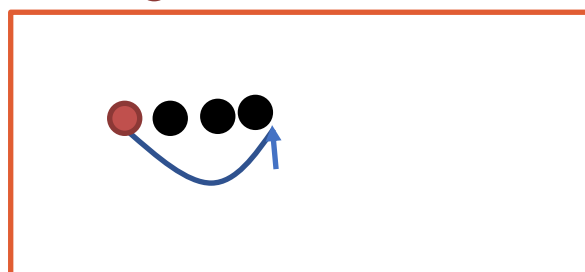
- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Maak een slang: laat de groep in een rij achter elkaar staan en zorg dat ze elkaars middel vasthouden (zie hier het voorbeeld →)

### HOE DOE JE HET?

- Het voorste kind is de kop van de slang en is de tikker
- Als de kop 'ja!' roept, probeert de tikker de achterste leerling van de slang te tikken
- De hele slang probeert dit te voorkomen door weg te draaien
- Als het de tikker lukt om het achterste kind te tikken, dan gaat de tikker in het midden van de slang staan en wordt het achterste kind de kop van de slang (dus de tikker)

### HOE ZIET HET ERUIT?

Slang: ● ● ●  
Tikker: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Maak het vak groter of juist kleiner
- Maak extra lijnen in het speelveld waar de slang niet overheen kan. Als de slang toch over de lijn gaat, heeft de tikker gewonnen en wordt het achterste kind de tikker

## ACTIVITEIT 5: MARIO VS LUIGI

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- Rood en groen lintje

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

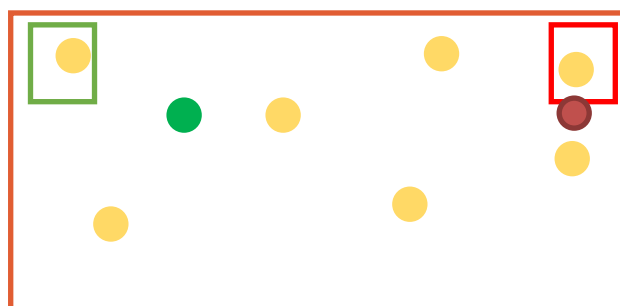
- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Kies uit de groep een Mario en een Luigi. Mario krijgt een rood lintje en Luigi een groen lintje
- Kleur in het rood een Mariovak en in het groen een Luigivak (zie hier het voorbeeld →)
- De rest van de spelers zijn Muntjes

### HOE DOE JE HET?

- De Muntjes rennen door het hele vak
- Mario en Luigi proberen zoveel mogelijk Muntjes te verzamelen. Dit doen ze door ze te tikken
- Wanneer je als Muntje wordt getikt door Mario, dan loop je mee naar het Mariovak. Word je getikt door Luigi, dan loop je naar het Luigivak
- Als alle Muntjes getikt zijn, wordt er gekeken wie er heeft gewonnen: Mario of Luigi. De winnaar is de persoon met de meeste Muntjes in zijn vak

### HOE ZIET HET ERUIT?

Luigi: ●  
 Mario: ●  
 Luigivak: □  
 Mariovak: □  
 Muntjes: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

#### Extra persoon: Toad

- Het spel wordt nu gespeeld met Toad. Toad heeft zich verkleed als Muntje en de Muntjes spreken samen af wie Toad is. Wanneer Mario of Luigi Toad tikt, ontploft zijn/haar vak en is iedereen weer vrij

#### Extra persoon: Yoshi

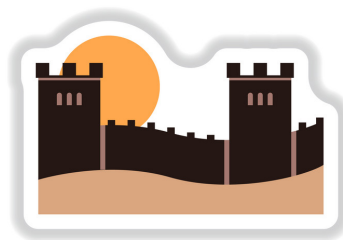
- Yoshi is de geheime verlosser van het spel en probeert zoveel mogelijk Muntjes van Mario en Luigi te bevrijden, dit doet hij/zij door de spelers die af zijn een high five te geven. Wanneer Yoshi is gepakt kan hij/zij natuurlijk niet meer verlossen

#### Twee extra personen: Toad en Yoshi

- Het spel wordt nu gespeeld met Toad én Yoshi. De spelregels gelden als hierboven

## ACTIVITEIT 6: CHINESE MUUR

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 2 lintjes

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Maak een tikvak (zie hier het voorbeeld →)
- Kies uit de groep 2 tikkers en geef ze een lintje
- De andere kinderen staan aan de ene en andere kant van het tikvak

### HOE DOE JE HET?

- De tikkers staan in het tikvak
- De andere kinderen proberen de overkant van het veld te bereiken zonder dat ze getikt worden
- Kinderen die getikt worden gaan in het tikvak staan en vormen zo een muur
- Ze houden elkaars handen vast en staan met hun benen wijd zodat er een poortje ontstaat

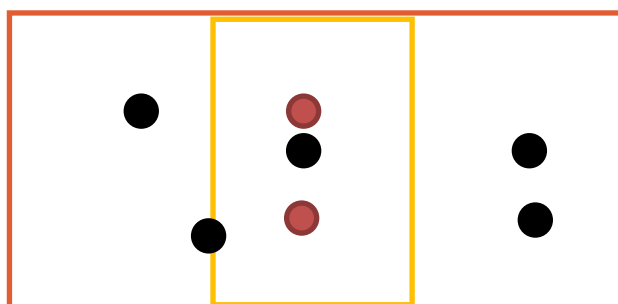
- Kinderen die oversteken mogen nu langs de muur of door de poortjes in de muur
- Het kind dat als laatste over blijft heeft gewonnen

### HOE ZIET HET ERUIT?

Spelers: ●

Tikkers: ●

Tikvak: 



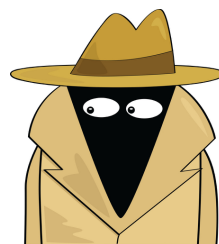
### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Maak het vak groter of juist kleiner
- Wijs maar 1 tikker aan



## ACTIVITEIT 7: SPIONTREFBAL

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 2 hoepels
- Bal

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

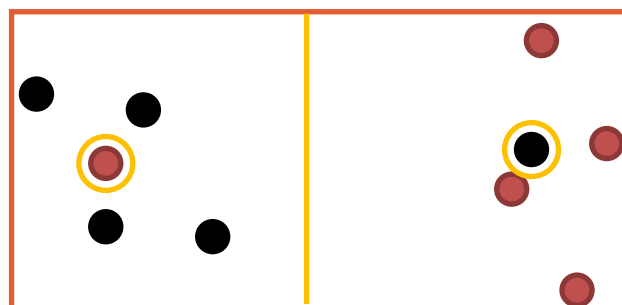
- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Teken de middellijn
- Leg de ene hoepel aan de ene kant en de andere hoepel aan de andere kant van de middellijn (zie hier het voorbeeld →)
- Verdeel de groep in 2 teams

### HOE DOE JE HET?

- In de hoepel staat iemand van de andere partij. Dit is de spion
- De spion kan, als hij de bal kan bemachtigen, kinderen van het andere team afgooien. De spion kan zelf niet afgegooid worden
- Het spel wordt voor de rest als gewoon trefbal gespeeld

### HOE ZIET HET ERUIT?

Team 1: ●  
 Team 2: ●  
 Hoepel: ○  
 Middellijn: —



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Maak het vak groter of juist kleiner
- Als de groep groot is kun je 2 spionnen per team aanwijzen

## ACTIVITEIT 8: FREE 4 ALL

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 2 kleuren lintjes

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

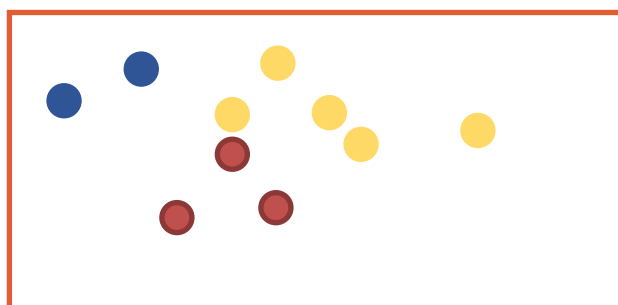
- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt (zie hier het voorbeeld →)
- Wijs 2 tikkers aan en geef ze een lintje van een verschillende kleur

### HOE DOE JE HET?

- De groep rent binnen het veld
- Wanneer één van de tikkers iemand tikt, hoort die persoon bij zijn/haar team.
- Het kind dat getikt is, krijgt nu het lintje van dezelfde kleur als van de tikker. Ze vormen nu samen een team
- Na een tijd ontstaan er steeds grotere teams
- Iedereen van het team mag de overgebleven kinderen tikken
- Wanneer er geen kinderen meer getikt kunnen worden, is het spel afgelopen en wint het team met de meeste kinderen

### HOE ZIET HET ERUIT?

Team 1: ●  
Team 2: ●  
Lopers: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Wanneer de tikker iemand tikt, moet je met "steen, papier, schaar" winnen voordat die persoon bij het team hoort. Als de tikker verliest, moet je elkaar 5 seconden uitloop geven
- In plaats van tikken, kun je ook (in de winter) een sneeuwbal gooien zodat iemand bij jouw team hoort
- Je kunt ook een bepaalde tijd afspreken, bijvoorbeeld 3 minuten. Het team dat dan de meeste spelers heeft, heeft gewonnen

## ACTIVITEIT 9: ZIEKENHUISTIKKERTJE

*Duur: ca. 20 minuten*



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt (zie hier het voorbeeld →)
- Wijs 1 tikker aan

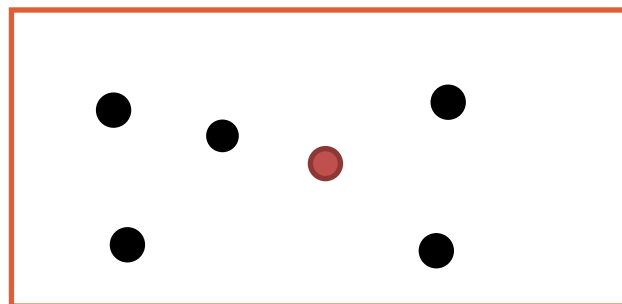
### HOE DOE JE HET?

- De tikker heeft op een bepaalde plek een "handicap". Dat wil zeggen dat deze zijn hand op de zere plek houdt
- Als de tikker een ander kind tikt wordt dat de nieuwe tikker
- De nieuwe tikker heeft een handicap op de plek waar deze werd getikt
- Wordt het kind bijvoorbeeld getikt op zijn/haar bovenbeen, dan houdt dat kind zijn hand op het bovenbeen
- Als het lukt om iemand anders te tikken, is de tikker van zijn handicap verlost

### HOE ZIET HET ERUIT?

Lopers: ●

Tikker: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Wijs meer dan één tikker aan
- Maak het vak groter of juist kleiner
- Laat de kinderen de handicap behouden, ook al zijn ze zelf geen tikker meer

## ACTIVITEIT 10: LUMMELVOETBAL

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- Voetbal

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt (zie hier het voorbeeld →)
- Alle kinderen gaan in een kring staan
- Roep 1 kind uit tot lummel

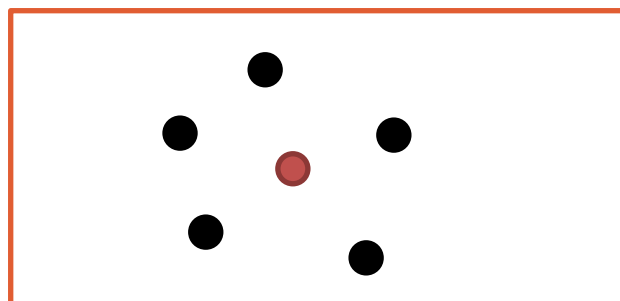
### HOE DOE JE HET?

- De lummel gaat in het midden van de cirkel staan
- De andere spelers moeten proberen de bal over te schieten naar een andere speler, zonder dat de lummel de bal te pakken krijgt
- Zodra de lummel de bal aanraakt is degene die de bal als laatste heeft aangeraakt de nieuwe lummel
- De spelers mogen de bal alleen met de voet aanraken

### HOE ZIET HET ERUIT?

Voetballers: ●

Lummel: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Wijs meerdere lummels aan
- Maak de cirkel groter of juist kleiner
- De kinderen moeten nu de bal met hun handen rollen
- De kinderen mogen nu alleen maar met hun niet-voorkeursbeen schieten. Dus schiet iemand altijd met rechts, dan mag hij/zij nu alleen met links schieten

*Wist je dat dit spel ook door profvoetballers wordt gespeeld? Ze noemen het "rondo"*

## ACTIVITEIT 11: TIENBAL

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- Voetbal
- 2 kleuren lintjes
- 2 goaltjes

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt en zet de goals neer (zie hier het voorbeeld →)
- Verdeel de kinderen in 2 teams en geef elke team een eigen kleur lintje

### HOE DOE JE HET?

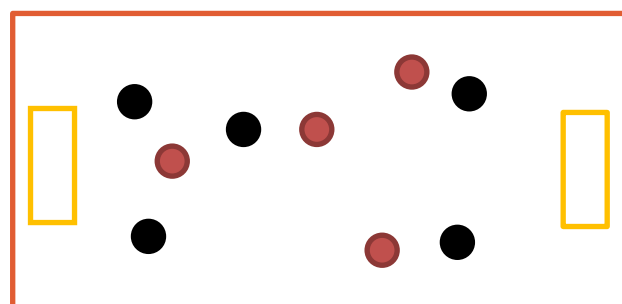
- Je moet met je team 10 keer naar elkaar overschieten zonder dat de bal onderschept wordt
- Pas als dat is gelukt mag je proberen te scoren in de goal van de tegenpartij
- Als het niet lukt om de bal 10 keer over te schieten, dan mag de tegenpartij het proberen
- Het team met de meeste goals heeft gewonnen

### HOE ZIET HET ERUIT?

Team 1: ●

Team 2: ●

Goaltjes: □



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Je hoeft nu maar 5 keer over te schieten voordat je mag scoren
- Maak het vak groter of juist kleiner
- Je mag niet naar de persoon terugschieten van wie je de bal hebt gekregen

## ACTIVITEIT 12: KAT- EN MUISTIKKERTJE

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- Lintjes of touwtjes

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt (zie hier het voorbeeld →)
- Wijs 1 kind aan (de kat)
- Alle andere kinderen (muizen) krijgen een lint of touwtje en stoppen dit achter bij de rok of broek in

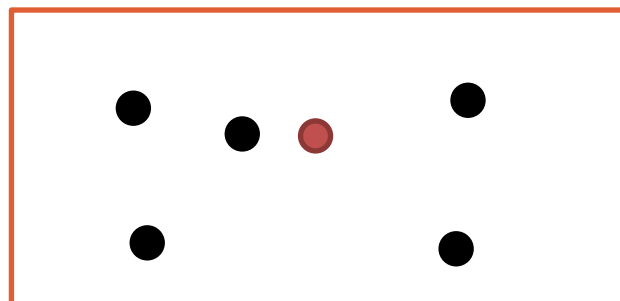
### HOE DOE JE HET?

- De kat moet nu proberen de "staarten" van de muizen af te pakken
- Als de kat alle staarten heeft gepakt, heeft hij/zij gewonnen
- De muis die als eerste zijn/haar staart kwijt was, is de nieuwe kat

### HOE ZIET HET ERUIT?

Muizen: ●

Kat: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Wijs meerdere katten aan
- Maak het vak groter of juist kleiner
- Als je als muis af bent, dan ga je de kat meehelpen

## ACTIVITEIT 13: FRISBEE

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- 2 kleuren lintjes
- Frisbee

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt
- Maak 2 eindzones (zie hier het voorbeeld →)
- Verdeel de kinderen in 2 teams en geef elke team een eigen kleur lintje

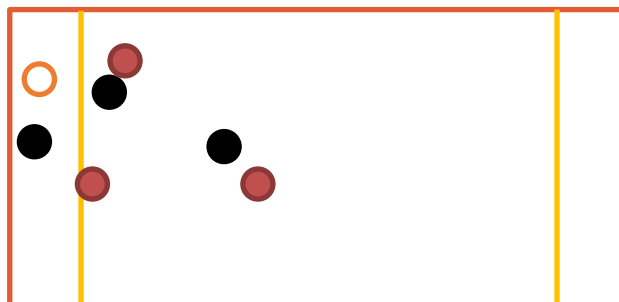
### HOE DOE JE HET?

- Het beginnende team gooit de frisbee zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen
- Als je de frisbee in de eindzone van de tegenstander vangt, dan heb je een punt
- Het verdedigende team kan de frisbee veroveren wanneer:
  - de frisbee op de grond komt
  - de frisbee wordt gevangen door de verdediger
  - of de frisbee buiten het veld landt

- Je mag niet lopen als je de frisbee in je hand hebt
- Als je hebt gescoord, dan begint het andere team in hun eigen eindzone en gaat het spel verder

### HOE ZIET HET ERUIT?

Team 1: ●  
 Team 2: ●  
 Frisbee: ○  
 Eindzone: —



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Maak het vak groter of juist kleiner
- Je hebt ook gescoord wanneer je de frisbee in de eindzone gooit. De frisbee hoeft nu dus niet gevangen te worden door een medespeler om te scoren

## ACTIVITEIT 14: POORTTIKKERTJE

*Duur: ca. 20 minuten*



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt (zie hier het voorbeeld →)
- Wijs 2 tikkers aan

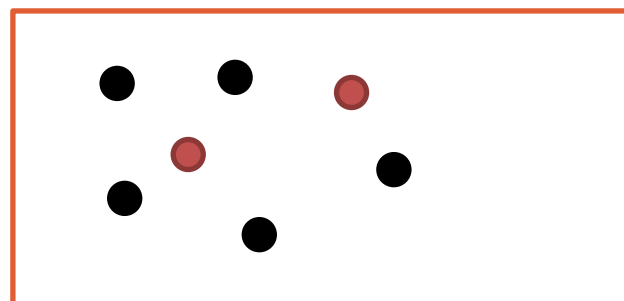
### HOE DOE JE HET?

- Geef het startsignaal en de kinderen krijgen vervolgens 5 seconden uitlooptijd.
- De tikkers proberen de kinderen te tikken. Wie getikt is gaat met zijn benen wijd staan. Als een andere leerling onder 'de poort' door kruipt, ben je weer vrij
- Wissel na een tijdje van tikker

### HOE ZIET HET ERUIT?

Tikkers: ●

Lopers: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Maak het vak groter of juist kleiner
- Wijs meer of juist minder tikkers aan
- Wie getikt is gaat 'bok staan'. Als een andere leerling bok over je heen springt ben je weer vrij



## ACTIVITEIT 15: BALLENBINGO

Duur: ca. 20 minuten



### WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

- Stoepkrijt voor het uitzetten van het vak
- Genummerde tennisballen (of pingpong-balletjes)

### WAT MOET JE VOORBEREIDEN?

- Maak een rechthoekig vak van stoepkrijt (zie hier het voorbeeld →)
- Alle kinderen krijgen een tennisbal met daarop een nummer
- De kinderen onthouden hun nummer en alle ballen worden weer verzameld

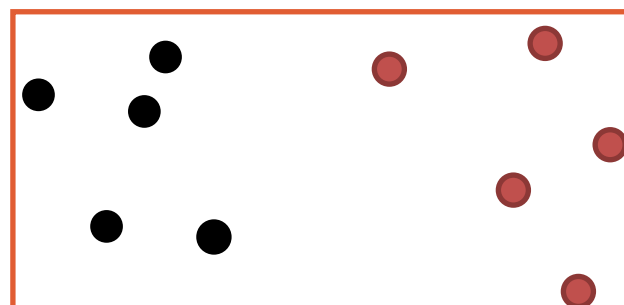
### HOE DOE JE HET?

- Gooi alle ballen in het vak
- Op het startsignaal proberen de kinderen hun eigen bal te vinden
- Als ze die gevonden hebben roepen ze 'bingo!' en gaan ze bij de begeleider staan
- Vinden ze een andere bal dan mogen ze die onderhands (!) weggrollen
- Degene die als eerste zijn/haar bal heeft gevonden, heeft gewonnen

### HOE ZIET HET ERUIT?

Tennisballen: ●

Kinderen: ●



### HOE KAN JE HET NÓG LEUKER MAKEN?

- Gebruik je pingpongballen? Deze mogen ook hoog, bovenhands weggegooid worden
- Om het moeilijker te maken moeten de kinderen 2 nummers terugvinden. Bij deze variatie hebben 2 kinderen dus hetzelfde nummer!
- Maak teams van 3 kinderen die moeten samenwerken om hun 3 nummers terug te vinden