

TOP-SAMENWERKINGSSPELEN

Wanneer een peetsituatie zich voordoet gaan we uit van de kracht en verantwoordelijkheid van de groep om dit probleem op te lossen. Om de kracht en verantwoordelijkheid van de groep te versterken, is het belangrijk om hierin te investeren. Het afwisselen van competitieve spelen met samenwerkingsspelen draagt bij tot het versterken van de groep. Bij samenwerkingsspelen staat evenwaardigheid centraal. Kinderen en jongeren leren om samen aan een gemeenschappelijk doel te werken, waardoor de verbondenheid en kracht van de groep toeneemt.

Tijdens samenwerkingsspelen kunnen ook gevoeligheden binnen de groep naar boven komen. Aan jou als sportbegeleider om hier, zowel preventief als op het moment zelf, op in te spelen: heb oog voor ieder individu tijdens deze spelen (leeftijd, gewicht, machtsverhoudingen in de groep, pestgedrag, sporters die buiten de groep vallen, ...)

Deze spelen kunnen aangepast worden afhankelijk van de leeftijd van de groep en moeilijkheidsgraad.

HOEPELSPEL

Materiaal: hoepels

De hoepels liggen verspreid over de ruimte. De sporters lopen vrij rond. Zolang de sportbegeleider in de handen klapt (of zolang er muziek is), blijven de sporters rondlopen. Op het moment dat hij stopt met klappen, moeten de sporters zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. Er wordt telkens één hoepel weggehaald. De sporters moeten met zijn allen proberen om in de overblijvende hoepels te staan. Op het einde zouden alle sporters in één hoepel moeten staan.

SCHOOTBAL

Materiaal: 2 of 3 ballen

Alle sporters zitten op de grond in een cirkel met de benen voor zich uitgestrekt en de voeten in het midden. De handen van de sporters, die achter het lichaam op de grond steunen, ondersteunen hun lichaam. De hielen mogen niet van de grond en de handen moeten achter de rug blijven. De bedoeling van het spel is de bal van de grond te houden, door hem vlug van schoot tot schoot door te geven.

Als hij klem raakt rond de enkels, moet de groep een manier bedenken om hem weer in gang te krijgen. Het plezier van het spel wordt verhoogd wanneer twee ballen tegelijkertijd worden doorgegeven in verschillende richtingen.

HOEPEL DOORGEVEN

Materiaal: 1 hoepel, 1 timer

De sporters staan in een cirkel en geven elkaar handen. Tussen twee sporters wordt een hoepel rond de armen gehangen. Het is de bedoeling dat de hele groep doorheen de hoepel geraakt. Uiteraard moet dat zo snel mogelijk gebeuren.

Tip: begeleid je vaker trainingen aan verschillende ploegen? Hou je timing bij en speel de verschillende tijden uit in de verschillende ploegen. Welke ploeg kan het snelste de hoepel doorgeven?

ZEIL OMDRAAIEN

Materiaal: 1 zeil (niet te groot!)

Alle sporters gaan op een zeil staan. Vervolgens krijgen ze de opdracht om samen het zeil zo snel mogelijk om te draaien, zonder dat iemand van het zeil gaat.

KEGELSPEL

Materiaal: per deelnemer 1 kegel

Er worden vier ploegen gemaakt. Elke ploeg gaat in een hoek van de ruimte staan en krijgt een opdracht op papier (deze opdracht blijft geheim voor de andere ploegen!).

- Ploeg 1: zet alle kegels in 1 hoek van de ruimte
- Ploeg 2: zet alle kegels op hun kop
- Ploeg 3: zet alle kegels in een cirkel
- Ploeg 4: zorg dat je zoveel mogelijk kegels aanraakt met je groep

Speel het spel 2 keer. De eerste keer zullen de sporters vechten (soms wat letterlijk) om hun opdracht te volbrengen. Breek het spel na een tijdje af (er zal waarschijnlijk toch niemand winnen). Zet het spel een tweede keer op, maar laat ze eerst een strategie bedenken. Als de sporters de clue nog niet doorhebben, speel je het een derde keer en geef je een hint richting samenwerking. Als alles goed gaat, beseffen ze dat ze alle opdrachten kunnen uitvoeren als ze samenwerken.

OP 1 LIJN GAAN STAAN ALS GROEP, ZONDER TE PRATEN

Materiaal: een lijn, een rij stoelen of een balk

De sporters gaan allemaal op een rij staan (om het moeilijker te maken op een rij stoelen of een balk). Geef ze de opdracht om zichzelf te rangschikken op geboortedatum, huisnummer, voornaam, achternaam... De sporters krijgen echter een beperking: ze mogen niet praten!

Extra: geef hen een tijdslimiet om de druk te verhogen.

HET KLAARZETTEN VAN DE ZAAL

Het klaarzetten van de zaal kan een uitdaging worden. Geef de sporters volgende opdracht:

- Zet al het materiaal op de juiste plaats in de zaal
- Je mag niet overleggen over wie wat doet
- Je krijgt max x aantal minuten (afhankelijk van de leeftijd en wat er moet worden klaar gezet)
- Iedere sporter mag maar 1x ingezet worden om al het materiaal klaar te zetten (wederom afhankelijk van wat er moet worden klaargezet) OF de sporters krijgen een beperking (bvb. 1 sporter is blind, 1 sporter heeft maar 1 been, ...)

Je kan de tijd van de sporters een aantal trainingen na elkaar timen: kunnen ze als team het beter aanpakken? Eventueel kan je er ook eens een beloning aan vasthangen (bvb. Als ze het in een bepaalde tijd halen, zet jij als trainer volgende keer de zaal klaar, ze mogen een spel kiezen, je trakteert eens iets...).

Je kan de opdracht nog complexer/interessanter/uitdagender maken door extra aspecten toe te voegen, rekening houdend met de leeftijd van de groep.

BALSPEL

Materiaal: een tiental tennisballen of andere kleine balletjes

De groep stelt zich op in een cirkel en dient de bal rond te gooien totdat iedereen de bal eenmaal gehad heeft. De laatste sporter werpt de bal terug naar de eerste (meestal de sportbegeleider).

Iedereen moet onthouden “van wie” en “naar wie” ze de bal geworpen of ontvangen hebben, omdat dit stramien bewaard zal blijven in de volgende rondes.

Na de eerste oefenronde, als de groep het stramien onder de knie heeft wordt, het spel gespeeld met alle ballen. De bedoeling is om zo veel mogelijk ballen bij de laatste sporter te krijgen. Elke bal dat valt, wordt niet opgeraapt. De groep wordt gestimuleerd om de opdracht een aantal keren te doen en aan het einde zoveel mogelijk ballen over te houden.

Spelregels

- Iedereen mag elke bal slechts éénmaal in zijn/haar bezit hebben,
- De bal mag de grond niet raken,
- Gevallen ballen worden niet opgeraapt.

OVERDRAGEN

De groep staat aan een kant van een terrein. De opdracht bestaat erin om met de ganse groep, door slechts enkele voeten of handen te gebruiken (de helft van de groep + 1), de overkant van het terrein te bereiken.

DE FILE

Materiaal: krijt of tape om markeringen aan te brengen

Opgelet: dit spel kan enkel gespeeld worden met een even groep.

Er worden een aantal vakken (1 vak meer dan het aantal sporters) op de grond aangebracht. In elk vak gaat 1 sporter staan. Het middelste vak blijft vrij. Het doel is dat de sporters uit de A-vakken zich verplaatsen naar de B-vakken en omgekeerd.

Spelregels

- Verplaatsen = 1 stap vooruitgaan (naar een leeg vak) OF een deelnemer overspringen
- Er mogen geen stappen achteruit genomen worden!
- Sporters mogen niet gewoon van plaats wisselen

Beginsituatie:

A3	A2	A1		B1	B2	B3
----	----	----	--	----	----	----

Eindsituatie:

B1	B2	B3		A3	A2	A1
----	----	----	--	----	----	----

LEVENDE FLIPPERKAST

Materiaal: Bal

Op één na alle sporters gaan in een kring staan met de gezichten naar buiten gekeerd en de benen gespreid. De voeten van de sporters sluiten bij elkaar aan. Voorovergebogen met de armen tussen de benen speelt iedereen voor flipper. De flippers slaan met hun handen de bal naar de sporter in het midden die de bal probeert te ontwijken. Die sporter mag lopen, vallen, wegspringen enzovoort maar mag de bal niet aanraken. De flipper die "raak schiet" mag het ook eens proberen en ruilt van plaats met de sporter in het midden.

Opmerking: hoe groter de kring, hoe makkelijker de sporter in het midden het heeft. Wanneer de kring erg groot is, kunnen extra ballen in het spel worden gebracht of extra sporters in het midden staan.

DE BOM

Materiaal: Een tennisbal, een emmer en twee lange touwen

De groep sporters is ervoor verantwoordelijk de wereld van de ondergang te redden. Alleen door samen te werken kunnen ze de bom onschadelijk maken.

We spelen in 1 groep. Een terrein van ongeveer 5 meter op 3 meter wordt afgebakend. Midden op dit terrein staat een bom: een tennisbal bovenop een omgekeerde emmer. Deze bom moet onschadelijk gemaakt worden.

Als hulpmiddelen zijn er enkel twee lange touwen. Niemand mag in het veld komen. Zelfs de touwen mogen de grond niet raken want de bom staat in een vloeistof die alles oplost. De emmer mag dus ook niet over de grond worden verschoven.

De bom explodeert als de tennisbal voor de tweede keer van de emmer afvalt.

OVER EEN TOUW

Materiaal: 1 stuk touw

Opgelet: wees hier aandachtig voor kinderen met overgewicht, vroegmature kinderen...

Er wordt een touw gespannen op een bepaalde hoogte (afhankelijk van de leeftijd). Alle sporters staan aan 1 kant van het touw. De opdracht is om alle sporters over het touw aan de andere kant te krijgen, zonder het touw aan te raken.

BUIS OPTILLEN MET 1 VINGER

Materiaal: 1 lange pvc-buis

Er ligt een buis op de grond. Het doel van het spel is om de buis in de lucht te krijgen, boven de hoofden van alle sporters. Elke sporter mag de buis echter maar met 1 vinger aanraken.