

Activiteitenkaart

Slangenrace

WEEK VAN **RESPECT**



Slangenrace



Om goed te kunnen sporten en presteren heb je iedereen in het team nodig. Het is dus belangrijk om goed te kunnen samenwerken. Dat is iets wat je gewoon kunt oefenen! We gaan aan de slag met de opdracht Slangenrace.

Nodig

Per groepje van 4 zijn er 3 ballen nodig.
(de maat van een voetbal/basketbal)

Stap 1

Deel de spelers op in teams van 4. Leg uit dat elk team straks een slang gaat vormen. Zorg ervoor dat ieder team drie ballen heeft.

Stap 2

De speler vooraan gaat op een startlijn staan en de drie teamgenoten gaan in een rijtje achter de voorste speler staan. De afstand tussen de spelers van elk team is zodanig dat er precies een bal tussen past.

Stap 3

Tussen de spelers wordt steeds een bal geplaatst. Samen met de speler voor en/of achter zich, klemmt iedere teamgenoot deze bal vast. Dit betekent dus dat de speler vooraan een bal in de rug heeft en dat de speler daarachter zowel een bal op de borst

heeft als op de rug. Besluit afhankelijk van de leeftijd van je team om de afstand tot de finish beperkt te houden of om de afstand juist groter te maken.

Let's go!

Het doel is: zo snel mogelijk als slang naar de overkant! De spelers mogen de ballen tijdens het lopen niet aanraken met hun handen en de ballen mogen ook niet op de grond vallen.

Als een bal uit de slang valt, moet de bal teruggeplaatst worden (dit mag wel met de handen) voordat ze de race weer mogen hervatten. Dat is nog knap lastig als je de andere ballen niet mag laten vallen!

De slang die het snelste aan de overkant is of over de finishlijn komt, wint de race.

Tip: maak bij geoefende teams de slangen langer om de complexiteit van de oefening te verhogen.
Veel sssucces!



Deze oefening is onderdeel van sportplezier van de KNHB!