



Warming-Up

voor de Jongste (F-) Jeugd

24 januari 2006



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Eilandenruil.....	4
Krokodillentikkertje	5
Boer, ik kom op je land.....	5
Gedoseerd slaan / pushen	6
Hoepeldans	6
De trechter.....	7
Slalom	7
Estafette drijven / slalom	7
Kegelen	7
Kegelen	8
Jeu de Boules.....	8
Standbal	9
Tweebal.....	9
Pak de staart	10
Tikkertje, hier die bal	10
Tweelingtikkertje.....	10
Naar de overkant slaan in hoeveel keer?	11
Chinese muur	11
Vos, kom uit je hol	12
Oversteken	12
Tikspel met eilanden	12
Overloperkje met vrijplaats.....	13
Eén... twee... driééé.....	13
'3' om de put.....	14
Estafette – Tikkertje.....	14
Hoepels vullen	15
Sjoelen	15
Landen bezoeken.....	15



Voorwoord

Beste F-coach, -train(st)er, coördinator en andere geïnteresseerden,

Dit document bevat een aantal warming-up spelletjes ten behoeve van de Jongste F-jeugd. De bedoeling is dat, gedurende ongeveer 10 minuten, voorafgaand aan de wedstrijd, één of meer spelletjes met de kinderen wordt gedaan. Dat kan natuurlijk ook een spel zijn naar eigen idee.

Om jullie te helpen, zijn een aantal spelletjes in dit document beschreven. We hopen dat jullie er gebruik van zullen maken.

Uitgangspunten:

- De ontvangende vereniging maakt een keus uit de onderstaande oefeningen of een ander spel of estafette.
- Kies een oefening uit die bij de weersomstandigheden past. Bij kou dus een spel waarbij alle kinderen in beweging zijn.
- De ontvangende vereniging zet tijdig de veldjes en de oefening uit.

Succes

JJC District Zuid-Holland

Schipper mag ik overvaren?

Een overloopspelletje, waarbij in het vak dat overgestoken moet worden een "schipper" staat.

De kinderen die klaar staan om over te steken, zingen:

"Schipper mag ik over varen, ja of nee, moet ik dan een cent betalen, ja of nee?"

Antwoordt de schipper met "ja", dan mogen de kinderen oversteken, waarbij zij getikt mogen worden door de schipper.

Antwoordt de schipper met "nee", dan vragen de kinderen: "hoe?".

De schipper geeft dan aan, hoe de kinderen moeten oversteken, bijvoorbeeld door te hinkelen. De kinderen moeten dan al hinkelend de bal voortbewegend met de stick, de overkant zien te bereiken zonder door de schipper, die ook moet hinkelen, getikt te worden. Bedenk wel, dat de schipper een wijze van voortbewegen moet kiezen waarbij de bal nog voortbewogen kan worden met de stick.

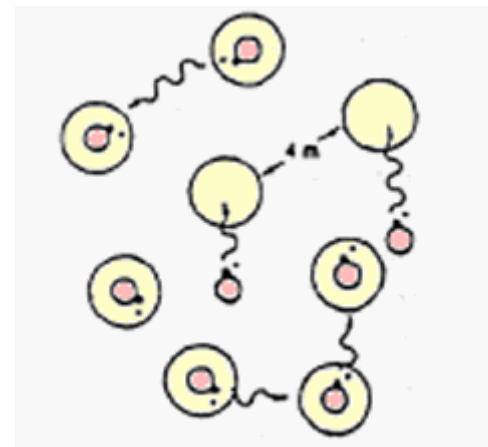


Eilandenruil

Bedoeling van het spel:

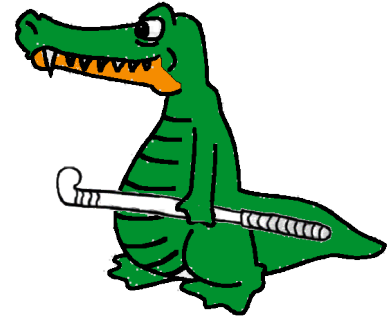
Als het spel begint, staat elk kind op een eiland. Op een teken van de begeleider moeten alle kinderen in een willekeurige volgorde alle eilanden bezoeken. Dat wil zeggen dat ze er met de bal en hun voeten

op geweest moeten zijn. Er mag steeds niet meer dan een kind op het eilandje zijn. Is een kind op alle eilandjes geweest, dan wacht hij bij (en dus niet op) het eigen eilandje tot iedereen klaar is.

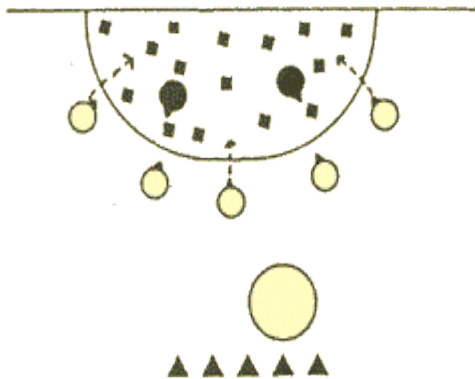


Krokodillentikkertje

De tikker wordt een krokodil, door de stick achter zijn rug achter zich aan te slepen. Met de vrije hand probeert hij zoveel mogelijk kinderen te tikken.



Boer, ik kom op je land



Bedoeling van het spel:

De halve cirkel is het land van de 2 tikkers (boeren). Op dat land liggen verspreid ca. 15 ballen (eieren). De lopers (dieven) proberen de eieren van het land weg te pakken, steeds maar één tegelijk. Word je getikt, dan leg je één van de 5 pilonnen om.

Word je getikt met een ei in je hand, dan moet je die op zijn plaats terugleggen en een pilon omleggen. Lukt het echter om ongetikt het land te verlaten, dan leg je het ei in de



kleine cirkel. Lukt het de boer eerder om de dieven alle 5 de pilonnen om te laten leggen, of hebben de dieven eerder bijv. 8 eieren te pakken?

We verwachten van de lopers dat zij:

- Rekening houden met de posities van **beide** tikkers en daar waar ruimte is de cirkel ingaan.
- Een bal snel pakken en meteen weer de cirkel uitgaan.
- Zien dat een tikker ze in de gaten krijgt en dan uit de cirkel gaan, dus de bal laten liggen en een betere kans afwachten.

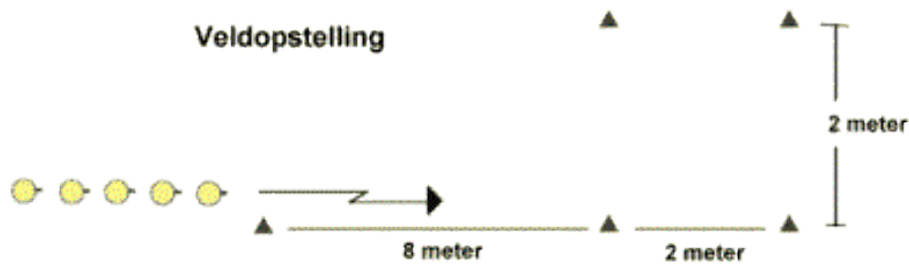


We verwachten van de tikkers dan zij:

- Zich met z'n tweeën verdelen over de cirkel.
- De lopers buiten de cirkel proberen te houden door te dreigen ze te tikken.
- Iemand die een bal pakt alsnog snel proberen te tikken.

Gedoseerd slaan / pushen

De speler/speelster slaat of pusht de bal uit stand, zodanig op maat, dat de bal **IN** het aangegeven vierkant **STIL** blijft liggen. Elke speler/speelster voert deze oefening 3 x uit. Elke geslaagde poging levert 1 punt op.



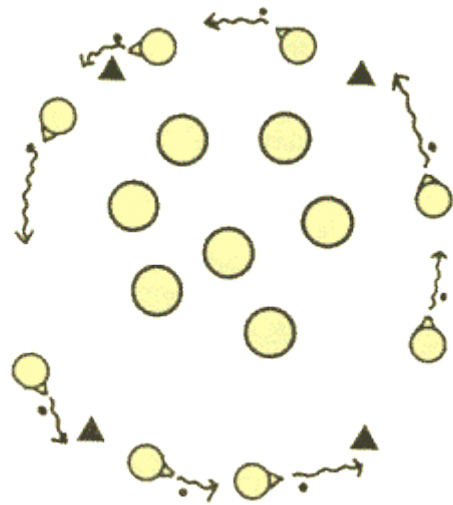
Hoepeldans

Bedoeling van het spel:

De kinderen lopen met de bal buiten de kegels om. Op een duidelijk zichtbaar teken van de trainer mogen zij een hoepel bezetten door er met stick en bal op te gaan staan. Dit levert 1 punt op. Er zijn 1 of 2 hoepels minder dan er kinderen zijn. Hoeveel punten zijn er gehaald?

We verwachten van de kinderen dat zij:

- Buiten de kegels blijven lopen en niet stil gaan staan om het teken af te wachten.
- Direkt bij het teken naar de dichtsbijzijnde hoepel gaan en hun manier van richting veranderen en aanpassen aan de positie die ze hebben t.o.v. de hoepel.
- Als een cirkel al bezet is, zo snel mogelijk nog een andere hoepel proberen te bezetten.



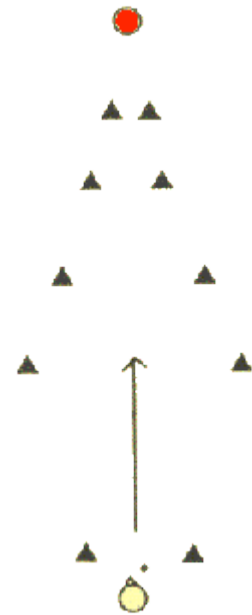
De trechter

Bedoeling van het spel:

Probeer van achter de 2 pilonnen de bal door de trechter te spelen. Hoe verder je de bal er doorheen kunt spelen, hoe beter het is. Eventueel kun je per "poortje" 1 punt tellen. Ongeveer 6 kinderen per trechter.

We verwachten van de mikkers dat zij:

- De stick op de goede manier vasthouden.
- Met de linkerschouder naar de poortjes gaan staan.
- De bal voor zich hebben liggen, iets links van het midden.
- De bal "nawijzen".
- Na het mikken achter de bal aanlopen, buiten de trechter terugdrijven en achter aansluiten in de rij.



Slalom

Zet 5 pilonnen achter elkaar, de middelste een afwijkende kleur. Speler 1 drijft de bal tussen de pilonnen door (slalomloop/slinger-de-slang) naar de andere zijde. Als nummer 1 bij de middelste pilon is, mag nummer 2 starten.

Ook hier kan je een wedstrijd maken als je het tweemaal uitzet. Welk groepje is het eerst aan de overkant?

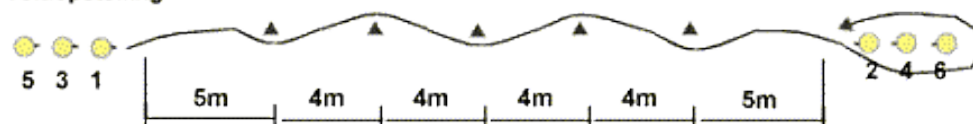
Veldopstelling



Estafette drijven / slalom

Nummer 1 drijft de bal tussen de pilonnen door (slalomloop/slinger-de-slang) naar de andere zijde, drijft dan om het wachtende groepje heen en legt de bal klaar voor de stick van nummer 2. Nummer 2 voert de oefening in tegengestelde richting uit en legt de bal klaar voor nummer 3, etc.

Veldopstelling



Kegelen

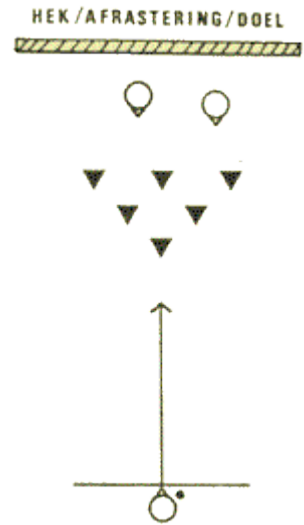
Bedoeling van het spel:

Probeer in drie beurten zoveel mogelijk pilonnen of kegels om te rollen. De pilonnen staan omgekeerd.

We verwachten van de kinderen dat zij:



- Proberen in een poging meerdere pilonnen om te rollen.
- Als na de eerste of tweede poging de pilonnen verspreid staan, ze kiezen voor een kant waar eventueel nog meerdere pilonnen te raken zijn.
- Als zij niet aan de beurt zijn de bal steeds terugrollen en de pilonnen die omgerold zijn weghalen.



Jeu de Boules

Bedoeling van het spel:

Twee of drie kinderen spelen tegen elkaar. Een hockeybal met een afwijkende kleur wordt weggerold (niet te dichtbij of veraf). De kinderen moeten nu één voor één steeds een bal zo dicht mogelijk bij de weggerolde bal proberen te mikken. Ieder krijgt twee of drie ballen. Wie ligt uiteindelijk het dichtste bij? De kunst is om te proberen twee of zelfs drie ballen het dichtste bij de weggerolde bal te krijgen. Het mikken kan door:

- rollen,
- schuifslag,
- pushen.



Standbal

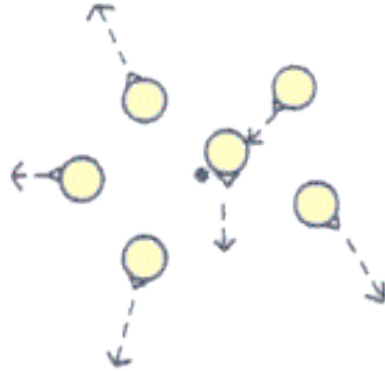
Bedoeling van het spel:

Eén kind heeft de bal. De andere kinderen staan er dichtbij in de buurt. De balbezitter roept: "Stand in de mand en de bal is voor....". Vervolgens gooit hij of zij de bal omhoog terwijl hij de naam van één van de andere kinderen roept. Vangt dit kind de bal, dan doet het op zijn beurt hetzelfde. Kinderen waarvan de naam niet wordt genoemd lopen snel weg.

Vangt een kind de bal niet, dan probeert het deze wel zo snel mogelijk te pakken en roept dan: "Stop". De andere kinderen mogen niet doorlopen, draaien zich met het gezicht naar de balbezitter en gaan in spreidstand staan.

Lukt het de balbezitter om de bal tussen de benen van één van de weglopers door te rollen, dan krijgt dat kind een strafpunt.

Lukt het niet, dan krijgt de gooier het strafpunt. Diegene die het strafpunt heeft gekregen, gooit de bal weer omhoog, nadat alle anderen weer in de buurt zijn komen te staan. Wie het eerste bijvoorbeeld drie strafpunten heeft, heeft verloren.



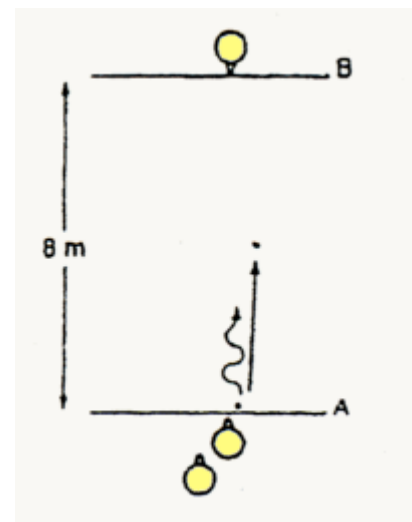
Tweebal

Bedoeling van het spel:

Een kind drijft van achter lijn A twee ballen achter lijn B. Lukt dit zonder dat één van de ballen stil komt te liggen?

We verwachten van de kinderen dat zij:

- De ballen niet te ver voor zich uit spelen en zoveel mogelijk proberen in een rechte lijn te lopen.
- Steeds proberen de volgende bal dichtbij de voorgaande bal te spelen;
- Bij het wisselen van bal proberen snel in een goede positie ten opzichte van de bal te komen.



Pak de staart

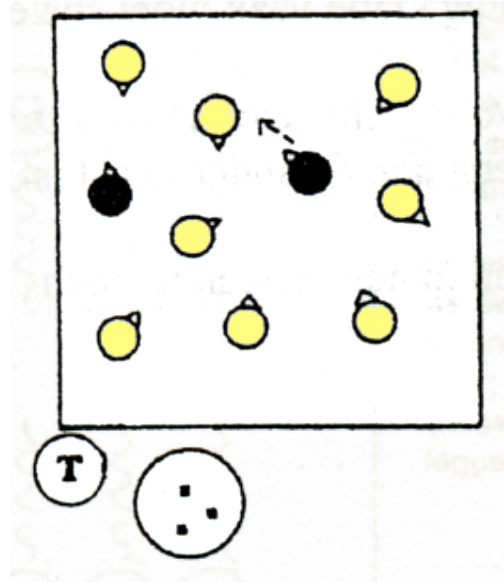
Bedoeling van het spel:

Twee tikkers en ± 8 lopers. Alle lopers hebben een lintje achter in hun broek. De tikkers proberen de linten te pakken. Lukt dat, dan leggen ze dit lint in de cirkel buiten de kring. De looper haalt een nieuw lintje bij de spelleider. Hoeveel lintjes krijgen de tikkers te pakken? Wie heeft er geen enkele lintje verloren? Speeltijd ± 1 minuut.

We verwachten van de lopers dat zij:



- Niet alleen maar wegllopen, maar juist de tikkers uitdagen.
- Proberen met hun gezicht naar de tikker die hen bedreigt te blijven staan.
- Ineens wegllopen naar een andere plek als een tweede tikker hen komt bedreigen.



We verwachten van de tikkers dat zij:

- Proberen ongezien lopers van achteren te benaderen, wat vooral kan lukken bij lopers die hun aandacht richten op de andere tikker.
- Regelmatig samen iemand bedreigen.
- Een lint met een snelle beweging uit de broek proberen te trekken.

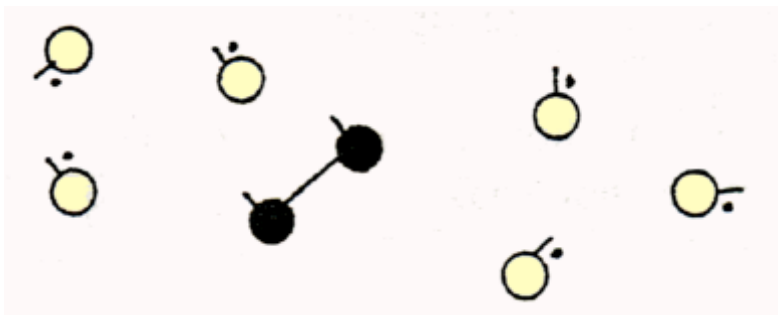
Tikkertje, hier die bal

De kinderen lopen in een aangegeven gebied, waarbij ongeveer een derde van het aantal kinderen een bal heeft.

De tikker probeert het kind dat geen bal heeft te tikken. Dit kind moet dus zo snei mogelijk van een ander kind een bal krijgen.

Tweelingtikkertje

Alle kinderen drijven met de bal in een aangegeven gebied. Twee kinderen houden elk het uiteinde van een stick vast en mogen ieder met de vrije hand proberen de andere kinderen te tikken.



Hoeveel kinderen kan het tweetal in een bepaalde tijd (halve minuut) tikken zonder dat de stick wordt losgelaten?

Naar de overkant slaan in hoeveel keer?

Van achterlijn miniveld tot andere achterlijn miniveld.

Speler slaat, loopt de bal na en waar de bal stil ligt wordt opnieuw geslagen (niet in loop, rustig weer naast de bal staan, denk aan schouder).

Hoe vaak moet speler slaan om aan de overkant te komen?

Laat niet alle kinderen tegelijkertijd slaan. Bijvoorbeeld eerst de 2 buitenste, dan 1 in het midden enz. Vertel dat het niet gaat wie het eerst aan de andere kant is! Doe dit 3 of 4 keer.

Geef ze dus de kans om het de volgende keer in minder slagen te doen.

Chinese muur

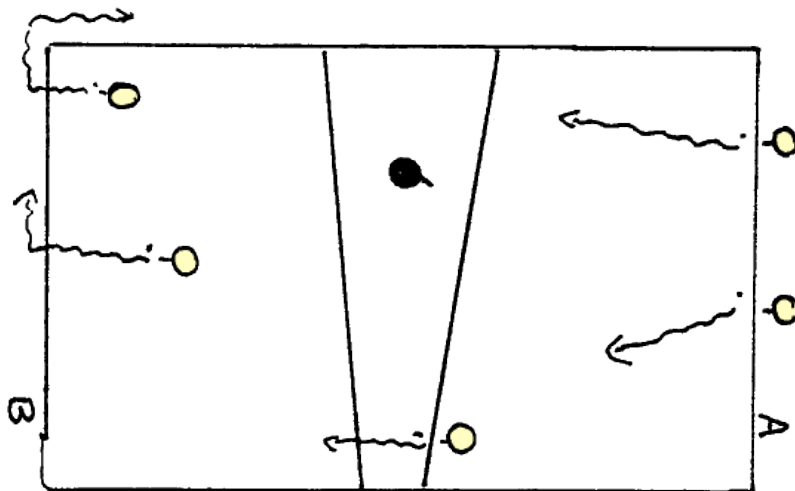
De bewaakte Chinese Muur moet worden overgestoken met de bal aan de stick. De tikker (bewaker) moet proberen met zijn stick de bal van de overstekende lopers aan te tikken.

Een gelukke poging levert 1 punt op.

De spelertjes mogen alleen van lijn A starten. (in een latere training van beide lijnen)

Bij lijn B gekomen moeten zij buiten het spel terug naar lijn A.

Wisselen van tikker.



Je kan de Muur met touw uitleggen of met pilonnen. Zoals je ziet loopt de muur spits toe. Als meer dan 8 kinderen aanwezig zijn zet je ook dit spel 2 maal uit of maak de muur dikker.

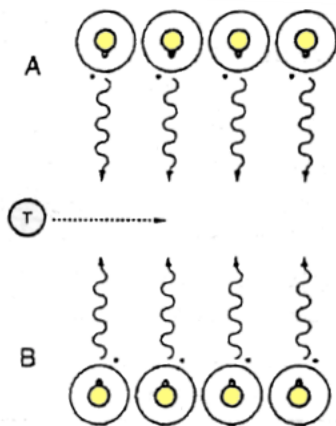
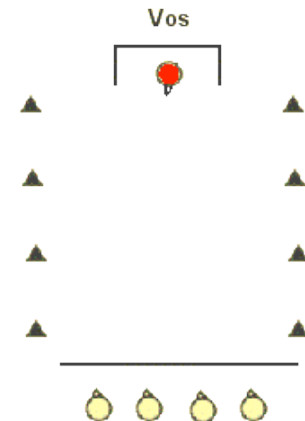
Vos, kom uit je hol

Zet met pilonnen een gebied af (het donkere bos). Een kind is de vos en zit in het hol (doeltje of hoepel)

De kinderen lopen op een teken van de trainer in de richting van de vos. In de buurt van de vos roept een kind:

"Vos kom uit je hol"

De vos rent uit het hol en probeert de kippen te tikken. Je kunt de gepakte kippen in het hol zetten of de kinderen zelf laten tellen hoe vaak zij getikt zijn.



Oversteken

Bedoeling van het spel:

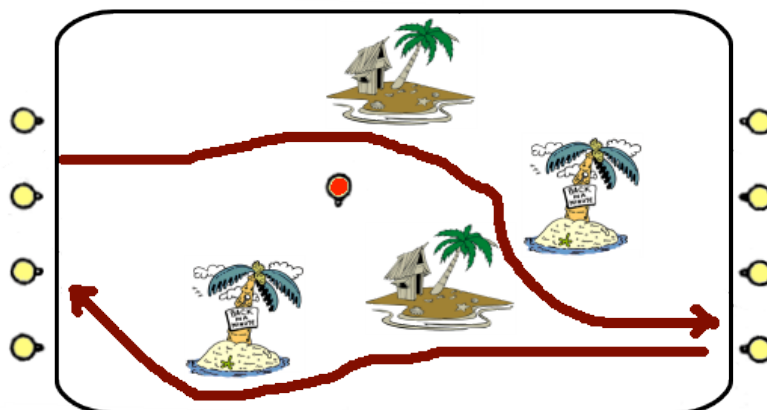
De kinderen bij A en B staan ieder op een eigen pleintje. Op het moment dat het signaal groen wordt, steken zij snel over om de bal met de stick naar het tegenoverliggende pleintje te brengen. Welke groep (A of B) staat als eerste met bal en stick, op de tegenoverliggende pleintjes?

We verwachten van de kinderen dat zij:

- De oversteek zonder botsingen maken;
- Zo snel mogelijk lopen zodat hun groep wint;
- De bal nauwkeurig op het pleintje stilleggen.

Tikspel met eilanden

In cirkel of afgebakend gebied eilanden leggen met touwen. Er is 1 tikker. Spelers moeten naar de overkant lopen, maar niet over de eilanden. De tikker mag dat wel! Speel dit 1 keer zonder bal, zodat ze het spel begrijpen. Daarna met bal en stick.



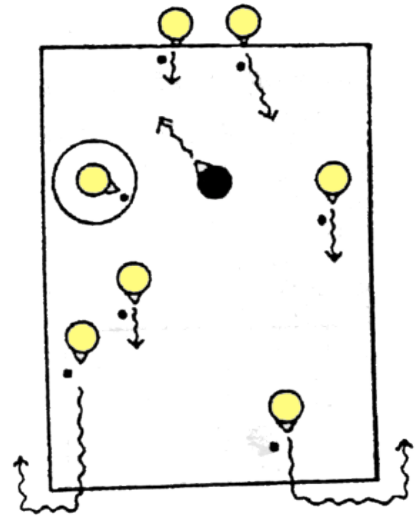
Overloperkje met vrijplaats

Bedoeling van het spel:

Proberen om met de bal aan de stick van start- naar finishlijn te lopen, zonder dat de bal wordt getikt (1 punt). Er is een vrijplaats waar maximaal twee overlopers mogen zijn. Probeer in zo kort mogelijke tijd 5 of 7 punten te halen. Er mag vrij worden gestart.

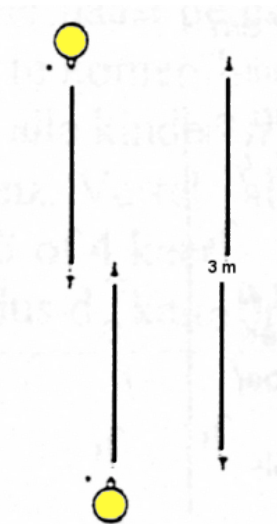
We verwachten van de lopers dat zij:

- Niet aan de kant van de vrijplaats passeren als ze zien dat er juist aan de andere kant ruimte ligt.
- Schijnbewegingen maken om de tikker te misleiden.
- Als ze het kunnen halen, snel naar de vrijplaats lopen als ze bedreigd worden.
- Rekening houden met het aantal lopers dat al op de vrijplaats is.
- Zo snel mogelijk de vrijplaats verlaten door te gaan naar de overkant



We verwachten van de tikker dat hij:

- Probeert de weg naar de vrijplaats af te snijden.
- In de gaten houdt of er kinderen vanuit de schuilplaats door proberen te gaan.



Eén... twee... driééé...

Bedoeling van het spel:

Twee kinderen staan, ieder met een bal tegenover elkaar. Ze moeten de bal min of meer gelijktijdig naar elkaar toespelen en wel zo dat de ander hem kan aannemen. Hoe vaak lukt dat achter elkaar?

We verwachten van de kinderen dat zij:

- Via (bijvoorbeeld) aftellen het moment bepalen waarop de ballen gespeeld worden;
- Doorkrijgen dat ze moeten opletten hun eigen bal eerst goed weg te spelen voordat de bal van de ander verwacht en aangenomen moet worden;
- Doorkrijgen dat botsen van de ballen voorkomen kan en moet worden.

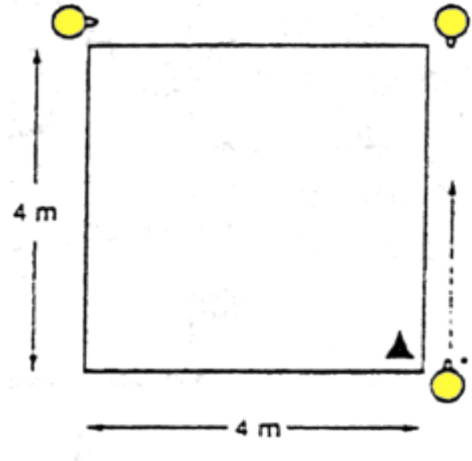
'3' om de put

Bedoeling van het spel:

Drie kinderen krijgen opdracht de bal naar elkaar toe te spelen. De bal mag niet in de put belanden. Wie lukt dat?

We verwachten van de kinderen dat zij:

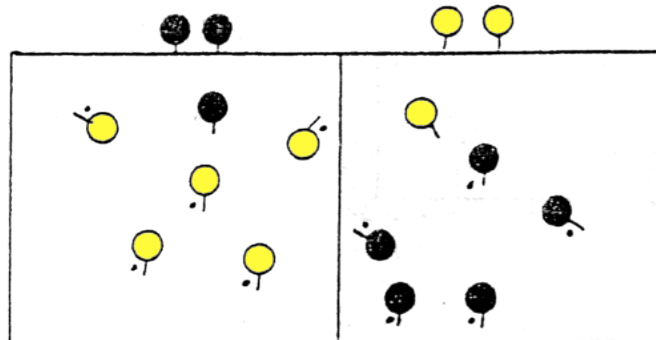
- De bal afspelen nadat ze gekeken hebben of de bal verwacht wordt;
- Ontdekken dat er soms niemand is om de bal toe te spelen;
- Zelf een oplossing vinden voor dit probleem;
- Nadat het probleem opgelost is, steeds naar de goede plaats lopen;
- Vervolgens de bal secuur aannemen en op maat afspelen.



Estafette – Tikkertje

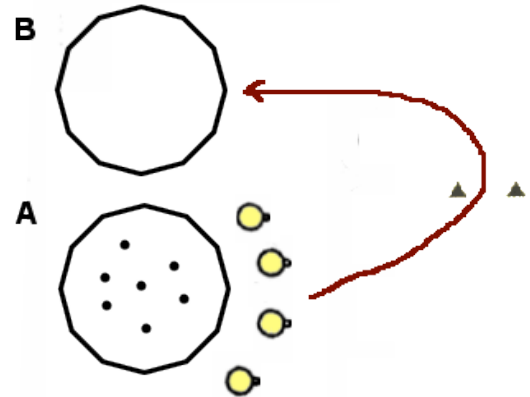
Verdeel de kinderen in twee groepjes A en B. Beide groepjes drijven met de bal, ieder in een aangegeven gebied. Groep A heeft drie tikkers, die op nummervolgorde proberen ieder drie kinderen van groep B te tikken. Zo ook heeft groep B drie tikkers die op nummervolgorde proberen ieder drie kinderen van groep A te tikken.

Welk groepje is het eerste klaar ?



Hoepels vullen

- Speler 1 pakt een bal uit hoepel A, loopt door poortje naar hoepel B en legt daarin de bal. Als speler 1 bij net poortje is mag speler 2 starten.
- Met stick en bal drijven. Bal mag wel met de hand uit hoepel A worden gepakt en dicht bij hoepel B weer met de hand in hoepel B worden gelegd.



Je kunt dit ook als wedstrijd spelen, b.v. als je een grote groep hebt: zet tweemaal de oefening uit en kijk welke groep het eerst alle ballen in hoepel B heeft.

Sjoelen

Maak met pilonnen een doeltje. Zet 3 pilonnen met een andere kleur in het doel.

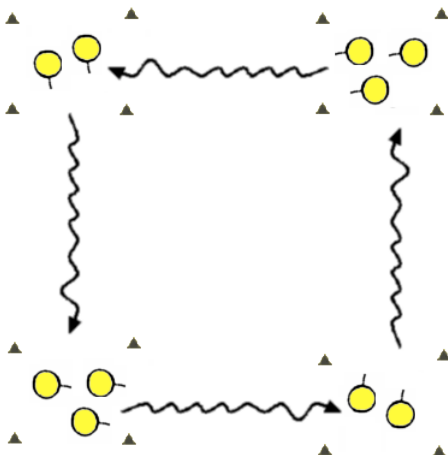
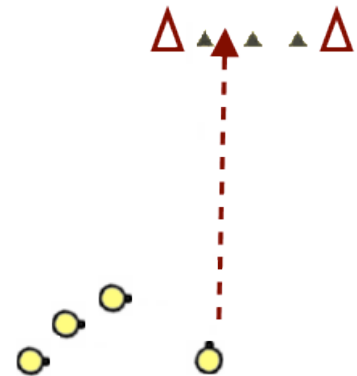
Opdracht: probeer de bal in een vak te spelen.
 Je kunt de vakken even breed maken of verschillend.

Opdracht:

- Probeer de bal in een vak te spelen
- Probeer in verschillende vakken te spelen.

Denk aan de schouderrichting.

Heb je een grote groep? Maak dan 2 doeltjes



Landen bezoeken

Met 16 pilonnen 4 landen uitzetten, liefst met 4 verschillende kleuren. Verdeel de spelers over de 4 landen.

- Op fluitsignaal zonder stick en bal een land opschuiven.
- Herhalen met achteruitlopen, hinkelen enz.
- Met stick en bal drijven naar volgend land of 2 of 3 landen verder.

