

- **Challenge van de dag**

Meester Jelle en meester Sjohn dagen je ook vandaag weer uit met deze Challenge!

<https://youtu.be/JaggcqI7YZI?list=PLxPM1B1IkRjspVZA8vD6eEwwWgC9utL8R>

- **Groep 1 & 2**

Voetballen met Juf Noortje, doe je mee?

<https://www.youtube.com/watch?v=DHUbqqAMIN4&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=19>

- **Groep 3 & 4**

Doe mee met de voetbaloefeningen van meester Mike!

**Inleiding: Voetbal sjoelen**

De bedoeling is dat je vanaf de lijnen zoveel als mogelijk punten probeert te scoren. Je mag 3x schieten. Als je in totaal 6 of meer punten hebt gescoord dan mag je een lijn verder naar achter. Denk aan de 1,5 meter afstand en na het spelen moet jij je handen wassen!

**Materiaal:**

- Bal of iets om tegenaan te schoppen
- Stoepkrijt om vakken op de muur duidelijk te maken of andere materialen om 3 vakken te maken

**Speluitleg:**

Maak met materialen 3 vakken waarop je kunt mikken. In het filmpje heb ik gekozen voor 3 vakken op de muur getekend met stoepkrijt. Het middelste vak (3 punten) is kleiner dan de buitenste vakken (1 punt). Daarna maak je 3 lijnen op de grond van verschillende afstanden. Je mag 3x proberen te mikken in het middelste vak. Raak je geen vak? Dan krijg je ook geen punten. Heb je minder dan 6 punten gescoord? Dan mag je het nog een keer van dezelfde lijn proberen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jqPy8tbNb8&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=20>

**Moeilijker maken:**

**- Schieten met je andere been!**

Voer de oefening nog een keer uit zoals net, maar nu schiet je met jouw andere been! Kijken of je net zo veel punten kan scoren als met jouw betere been.

**- Schieten na een stuiter!**

Pak de bal in jouw handen en laat de bal stuiten. Nadat de bal gestuiterd is mag je de bal proberen om in één van de vakken te schieten.

**Wedstrijdje tegen iemand anders: Voetbalsjoelen**

Probeer de spellen eens met iemand anders en doe een wedstrijd! Wie als eerste 12 punten heeft gescoord is winnaar!

- **Groep 5 & 6**

Voetbal mee met meester Mike!

**Inleiding: Scoren in het doel**

Probeer zo vaak als mogelijk in het doel te schieten. Dit kun je doen door de tijd bij te houden. Of, als je samen speelt, te kijken wie als eerste een aantal keer heeft gescoord.

Denk aan de 1,5 meter afstand en om na het spelen je handen te wassen!

Sportdocent.nu b.v. • Zuidereind 5 • 3741 LG Baarn • 035 30 30 039 • [www.sportdocent.nu](http://www.sportdocent.nu) • [info@sportdocent.nu](mailto:info@sportdocent.nu)

KVK:71407286 • BTW: 825689181B01 • NL 87 RABO 0329 6133 16

# SPORTDOCENT

## Materiaal:

- Bal om in het doel te schieten
- Iets waar je tegenaan kan schieten zodat de bal weer terugkomt. Bijvoorbeeld een muur of schutting
- Krijt of tape, zodat je een doel kan tekenen of tapen.

## Speluitleg:

Je gaat op een paar stappen bij het doel vandaan staan en legt de bal op de grond. Daarna schiet je de bal in het doel. Zonder de bal te stoppen schiet je gelijk de bal weer terug tegen de muur. Als voorbeeld kun je het filmpje bekijken (klik op de link hieronder!). Hoe vaak kun jij de bal achter elkaar scoren in het doel zonder mis te schieten?

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KdRFkmGZY2E&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEln8&index=21>

## Moeilijker maken:

### Met stuiteren:

Probeer nu de bal elke keer te laten stuiteren en dan terug te schieten in het doel. Dit is al heel erg moeilijk! Probeer niet te hard te schieten, want dan kun je niet meer zo goed mikken. Als jij de bal naast het doel schiet dan moet je opnieuw beginnen. Hoe vaak kun jij de bal achter elkaar scoren in het doel zonder mis te schieten?

## De finale!

### Tegen iemand anders spelen:

De spellen die hierboven staan kun je ook tegen iemand anders spelen. Daag dus jouw broer, zus, papa, mama, buurjongen, buurmeisje of wie dan ook uit om mee te spelen! De bedoeling is dat je steeds na elkaar de bal in het doel schiet. Je hebt 3 "levens" die je kan inzetten als je de bal niet in het doel schiet. Wie als eerst zijn "levens" kwijt is die heeft helaas verloren. Wanneer iemand de bal niet in het doelschiet stopt het spel en mag die speler uitnemen om het spel opnieuw te laten beginnen (- 1 "leven").

## • **Groep 7 & 8**

Versla jij meester Wesley?!

**Inleiding:** Schiet op die Kussens!

### Materiaal:

- 1 wc-rol
- 3 paar ingebonden sokken/ zachte ballen/ kleine kussens/ bollen wol etc.
- 3 kussens

### Speluitleg:

Probeer met de ingebonden sokken de kussens te raken. Heb je het eerste kussen drie keer geraakt, dan mag je door naar het volgende kussen.

Elk kussen moet drie keer geraakt worden, voordat het spel is uitgespeeld.

### Makkelijker/Moeilijker:

- Je moet het eerste kussen in één poging met alle drie de ingebonden sokken raken, voordat je door mag naar het volgende kussen. Mis je dus één keer, dan kan je niet door naar het volgende kussen.
- Je hoeft elk kussen maar één keer te raken
- Je kunt het aantal keren raken, voordat je door mag naar het volgende kussen, dus bijv. na 5 á 10x

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Jc6STxvBun8&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEln8&index=22>

## **Opdracht 1:** Schiet op die Stoelpoten!

### Materiaal:

- 1 wc-rol
- 3 paar ingebonden sokken/ zachte ballen/ kleine kussens/ bollen wol etc.
- 1 stoel

Speluitleg: Probeer met de ingebonden sokken alle vier de poten van de stoel te raken!

### Makkelijker/Moeilijker:

- Meer stoelen neerzetten. Eerst alle poten van de eerste stoel raken, voordat je door mag naar de volgende stoel.
- Raak de stoelpoten in een bepaalde volgorde. Die volgorde bepaal je zelf van tevoren.
- Zetten de stoelen kriskras door elkaar heen, zodat je vanuit verschillende hoeken en afstanden de stoelpoten moet raken.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AzEHxWImT3c&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnl8&index=23>

## **Afsluiting:** Schiet op die Fles!

### Materiaal:

- 1 wc-rol
- 3 paar ingebonden sokken/ zachte ballen/ kleine kussens/ bollen wol etc.
- 1 krukje (eventueel)
- 1 lege plastic fles

Speluitleg: Schiet de fles van het krukje met de ingebonden sokken!

### Makkelijker/Moeilijker:

- Zet de fles op de grond
- Gebruik meer lege flessen
- Hoe vaak schiet jij de fles eraf binnen 1 minuut?

Alle opdrachten hierboven kun je natuurlijk ook samendoen!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7S499S3rdYs&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnl8&index=24>