

Pietentraining

Bij volleybaltrainingen voor jonge kinderen is het de uitdaging om te zorgen dat ze aan het einde van elke training een rood hoofd hebben, een lach op het gezicht en iets hebben geleerd. Op deze manier zorg je dat bewegen, plezier en ontwikkeling hand in hand gaan.

In de periode dat sinterklaas in het land is, zijn kinderen hier vol van. Je kunt hierop inspelen door een pietentraining te organiseren. Onderstaand een greep uit de spelletjes die we gedeeld kregen vanuit trainers. We delen ze graag met jou zodat je hier inspiratie uit kunt halen om jouw pietentraining te maken.

Nodig naast je normale basis materiaal:

Ingepakte cadeautjes (lege dozen met cadeaupapier).

Opzet

Onderstaande spelletjes zijn heel geschikt om in circuitvorm aan te bieden. Deel de kinderen op in kleine groepjes en laat ze onder begeleiding langs de oefeningen gaan.

Start met de warming up

Pietengymnastiek op sinterklaas muziek (doe de trainer (piet) na).

Circuit

Onderstaande spelletjes kun je gebruiken om je circuit samen te stellen. Selecteer de spelletjes naargelang de groepsgrootte, leeftijd, ontwikkelingsfase van de kinderen en beschikbare materialen. Voel je vrij de spelletjes als inspiratie te gebruiken en aan te passen zodat het past bij jouw groep!

1. Balanceren (op de daken).

Breng het cadeautje naar de overkant (evt. met een stok in je handen en twee cadeauzakken aan één kant) in de schoorsteen (korf op de grond).

Drie levels:

- Evenwichtsbalk
- Evenwichtsbalk met pionnen erop (als hindernissen)
- Dunne evenwichtsbalk

2. Het dak op klimmen (wandrek).

Klimparcours en wandrek opklimmen en pakje door de schoorsteen gooien (korf of tunnel).

Kinderen gaan met het pakje over het klimparcours (banken en kasten die daken voorstellen), klimmen het wandrek in en leveren het pakje af in de schoorsteen (kruiptunnel IKEA of in de korf) en glijden van de glijbaan (bank schuin in wandrek) naar beneden óf via het touw (hangend aan het wandrek).



3. Rennen plus pakjes mikken in de schoorsteen

Kinderen rennen vanaf de pion naar de andere kant van de sportzaal. Daar lopen ze via de bank de kast op. Vanaf de kast mikken ze hun pakketje in de schoorsteen (halve kast open). Dan springen ze van de kast af en rennen weer terug.

4. Over een schuin dak lopen

De kinderen stappen op de bank die in de ringen hangt, lopen er over en springen eraf op mat.

5. Van dak tot dak springen

De kinderen springen van dak tot dak (van mat naar mat). Daarbij zorgen ze dat ze de cadeautjes van de ene naar de andere kant brengen.

6. Mik je pakjes in de schoorsteen

De kinderen mikken met cadeautjes en zachte ballen in een korf. Ze staan in een rij. Je mag drie keer achter elkaar gooien.

7. Acrobatiek

De kinderen mogen op de lange mat hun pieten kunsten laten zien. Zoals koprol, radslag, rollen enz.

8. Pietenworstelen

Een tweetal gaat stoeien om een bal. Eén piet heeft twee ballen vast en probeert deze vast te blijven houden. Lukt het de andere piet er een uit zijn handen te trekken is het spel afgelopen.

9. Van dak naar dak zwaaien

Van het ene matje naar het andere matje zwaaien met het touw. Daarbij zorgen ze dat ze de (kleine) cadeautjes van de ene naar de andere kant brengen.

10. Over de daken lopen en glijden

Het dak op klimmen (wandrek). Via de dikke mat glijdend omlaag gaan. Om de dikke mat op zijn plek te houden leg je twee kleine matjes onderaan tegenaan de dikke mat.

Heb jij leuke spelletjes en/ of (rechtenvrije) foto's die we hieraan toe kunnen voegen? Leuk!
Mail ze snel naar communicatie@nevobo.nl.

Heel veel plezier gewenst met jouw pietentraining!

Sint & piet