

In dit boekje vind je spelletjes op basis van de volgende sporten:

Apenkooien ■ 4

Badminton ■ 6

Basketbal ■ 7

Curling ■ 11

Estafette ■ 14

Frisbee ■ 27

Golf ■ 32

Gymnastiek ■ 35

Handbal ■ 39

Hockey ■ 42

Korfbal ■ 45

Paintball ■ 46

Petanque ■ 48

Rugby ■ 57

Sjoelen ■ 61

Slagbal ■ 64

Tafeltennis ■ 68

Tennis ■ 70

Touwtrekken ■ 72

Trefbal ■ 75

Voetbal ■ 89

Volleybal ■ 104

Worstelen ■ 109

Zwemmen ■ 112

Golf

Bosvoetgolf

Graaf ergens in het bos een emmer in. Er wordt gespeeld in kleine teams. Elk team krijgt een (voet)bal en trapt deze over naar elkaar. De bal wordt verder getrapt vanaf de plaats waar hij stil komt te liggen. Het team dat het minste aantal trappen tegen de bal geeft wint.

Dennenappelgolf

De dennenappel wordt het balletje, holletjes bij boomstronken zijn de holes en de club wordt gepionierd van een lange en een korte stok. Markeer de holes met (afzet)lint.

Frisbeegolf

Ieder team krijgt een frisbee. De spelers moeten in zo weinig mogelijk 'slagen' (=keer werpen) de hole (dit kan een vlaggetje, emmer enzovoort zijn) aan de overkant van het terrein raken. De spelers in het team gooien om de beurt.



Hockey

Kousenhockey

Maak hockeysticks door nylonkousen/panty's vol te stoppen met proppen kranten. Maak twee teams. Aan weerszijden van de zaal/het plein staat een goal. De teams proberen een ballon of lichte bal in de goal van het andere team te spelen. De bal of ballon mag alleen met de koussticks aangeraakt worden.

Krantenhockey

Iedere speler rolt een eigen stick van een oude krant. Beide teams hebben een eigen goal. Er wordt gespeeld met een tennisbal of softbal.



Petanque

Bulls eye petanque

In het midden van een cirkelvormig veld komt een klein kommetje te staan. Met touwen maak je twee cirkels om het kommetje. De binnenste cirkel wordt het speelveld, de buitenste cirkel (minstens twee meter groter dan de straal van de binnenste cirkel) is de werplijn. In de binnenste cirkel worden kriskras allerlei bakken (van groot naar klein) gezet: wasmand, emmer, slabak, afwasteiltje, pannen enzovoort.

Er wordt gespeeld in twee teams. Alle spelers kiezen een plek rond de buitenste cirkel. Elk team gooit om de beurt. De spelers beginnen bij de grootste bak en gaan van groot naar klein verder. De speler mag pas naar een kleinere bak gooien als jouw team in de grotere bakken een bal heeft kunnen gooien. De ballen die naast een bak landen, doen niet meer mee. Er mag maar één bal in een bak liggen. Heeft het andere team dus een bal in de grootste bak gegooid, dan moet jouw team naar de bak gooien die dan het grootste is. Pas als er in iedere bak een bal ligt, mag er naar het kleinste kommetje gegooid worden. Het team dat als eerste een bal in het kleine kommetje gegooid heeft, wint.



Rugby

Cirkelrugby

Er wordt gespeeld in twee teams. Elk team heeft aan de achterlijn van zijn speelhelft een autoband waar de rugbybal in gescoord moet worden. In het midden van het terrein ligt een cirkel (hoe groot deze cirkel is, is afhankelijk van het aantal spelers).

Net als bij rugby kun je scoren door de bal in de autoband te leggen, maar er mag ook geprobeerd worden om iemand van het andere team in de cirkel te krijgen. Elke speler die met allebei de voeten in de cirkel staat (of loopt), moet in de cirkel blijven tot een goal gemaakt wordt.

Flessenrugby

Maak in een petfles een aantal gaatjes en vul de fles met water. Dit is je rugbybal. Aan beide zijden van het spelveld/grasveld staat een emmer, dat zijn de goals.

De teams spelen rugby met de petfles met gaatjes erin. Het team dat op het einde van het spel het meeste water in de emmer heeft, heeft gewonnen.

Frugby

Frugby is net als rugby, maar dan met een frisbee. Als goal gebruik je een emmer.



Sjoelen

Komkommer sjoelen

Smeer een gladde tafel in met yoghurt. Zet vier spelers aan het einde van een gladde tafel met hun mond open, dit zijn de poortjes.

‘De poortjes’ krijgen een puntenaantal op hun voorhoofd. Er wordt gesjoeld met komkommerschijven.

Levend sjoelen

Leg zeilen op de grond (als een lange sjoelbak). Aan het einde van de zeilen maak je poortjes met bijvoorbeeld waternoodles. De poortjes krijgen een puntenaantal. De megasjoelbak smeer je in met groene zeep. De spelers nemen een klein aanloopje en laten zich buikschuivend door de poortjes glijden. Spreek af hoeveel tijd ieder team heeft om zo veel mogelijk punten te verzamelen.



Tennis

Ballonnentennis

Blaas een aantal ballonnen voor de helft op. Zet de spelers in twee rijen tegenover elkaar en geef iedere speler een tennis- of badmintonracket. De spelers gaan nu de ballon zoveel mogelijk keer naar elkaar over slaan. Het duo dat zijn ballon het meeste overgeslagen heeft, heeft gewonnen.

Chinese stoeltennis

De spelers liggen op hun buik op een stoel. De stoelen staan in een kring. Een tennisbal wordt over de grond getennist met de handen. Iedere speler verdedigt zijn stoel en probeert de tennisbal tussen de poten van de andere stoelen te tennissen.



Voetbal

Fruitsappakvoetbal

Het leukste is het om dit spel in een bosrijke omgeving te spelen. Als bal gebruik je een leeg fruitsappak. De goals maak je van fietsbanden, die je in de bomen hangt (zodanig dat de spelers door de banden heen kunnen scoren). Verdeel de spelers in twee teams. Ieder team heeft twee goals. Ze spelen volgens de gewone voetbalregels.

Geitenvoetbal

Elke speler bindt zich in het bos, met een touw om het middel, vast aan een boom zodanig dat de speler zich twee meter kan verplaatsen. Er zijn twee teams en twee goals. Elk team probeert zoveel mogelijk punten te scoren. De spelleiding brengt de ballen waar niemand meer bij kan terug in het speelveld. Als goal neem je twee bomen waartussen gescoord moet worden.

