

Vormen voor de warming up

Hier worden vormen aangegeven, die heel geschikt zijn voor een warming-up van F-pupillen.

a. Vormen voor de warming-up

Geschikte inleidende spelen voor de training zijn tikspelen en overloopspelen. Ze kunnen zowel met als zonder bal worden uitgevoerd.

Tikspelen:

- In een groot vierkant één tikker, die in 1 minuut zoveel mogelijk andere spelers probeert te tikken. Ben je getikt, niet aan de kant maar doorgaan.
Trainer vraagt aan de tikker hoeveel hij er heeft getikt en aan de anderen hoe vaak ze zijn getikt.
Variatie: Meerdere tikkers
- Bevrijdingstikkertje: In een groot vierkant proberen 2 tikkers de anderen te tikken. Ben je getikt, dan moet je met je benen wijd gaan staan en kunnen de anderen die nog niet getikt zijn je bevrijden door door je benen te kruipen. Na 2 minuten tellen hoeveel spelers er nog niet met de benen wijd staan.
Variatie: Bok staan in plaats van met de benen wijd. Erover heen springen is dan vrij.
- Tweelingtikkertje: Een tweetal probeert hand in hand een ander te tikken. Lukt dit dan gaan ze met drieën hand in hand verder en proberen een vierde te tikken. Lukt dit dan vormen ze twee tweetallen en gaan verder tot iedereen getikt is.
Variatie: Iedere speler die getikt is sluit aan en zo krijgen we een lange sliert. Alleen de buitenste spelers van de sliert mogen tikken.
- Hagedistikkertje: Eén tikker probeert de staarten van de hagedissen te pakken. Alle andere spelers hebben een lint of hesje achter in hun broek bevestigd op een manier zodat ze er gemakkelijk uit te trekken zijn. Ben je je staart kwijt dan krijg je een nieuwe van de trainer. Welke jager heeft in bijv. 1 minuut de meeste staarten verzameld?
Variatie: Twee jagers
- Kruistikkertje: In een vierkant probeert een tikker een aangewezen speler te tikken. De andere spelers kunnen de baan tussen de tikker en de aangewezen speler doorkruisen. Als dit gebeurt moet de tikker de speler tikken die de baan doorkruist heeft.
Variatie: De aangewezen speler heeft iets in de hand. Wanneer hij dit overgeeft aan een ander moet de tikker daar achter aan.

Overloopspelen:

- Een rechthoek of vierkant. Eén of twee tikkers in het vierkant. De andere spelers erbuiten. Oversteken zonder getikt te worden is een punt. Getikt worden is alle punten kwijt.
- Puntenloop: Een groot vierkant met op elke hoek een klein vierkant van 5 bij 5 meter. Twee tikkers in het midden. De anderen proberen over te steken van het éne vak naar het andere vak. Elke keer als dat lukt een punt. Ben je getikt, punten kwijt.
Variatie: Diagonaal oversteken levert 2 punten op.

Bijna alle tik- en overloopspelen zijn uit te voeren met bal. Het vereist niet veel moeite de spelen te vertalen naar een vorm met bal. Het is verstandig eerst te beginnen zonder bal en

dan bijvoorbeeld hetzelfde spel met een bal. De tikker is dan een balafpakker. Deze heeft dan geen bal.

Verder kunnen vele vormen uit de jaarplanning gebruikt worden als oefening of spel voor de warming-up. Maar deze vormen moeten dan wel beheerst worden. We kunnen dus alleen vormen gebruiken die de spelers al vaker hebben gehad, zodat de uitleg zeer beperkt kan blijven en de uitvoering voor iedereen helder is.