



## Activiteitenprogramma Bovenbouw (VV Maarssen)

We hebben voor de bovenbouw weer een programma opgezet vol met leuke én leerzame sport- en beweegactiviteiten. Wij hebben er zin in! Jij ook?

### Activiteiten



#### KING

Ken je dit spel al? King is een balspel voor kinderen. In de vier vakken staan de letters G, I, N en K. Wie verover het vak van de King?



#### Flessenverdediger

In dit gave spel gaat het om één fles: ben jij de flessenverdediger te slim af en gooi jij de fles om?



#### Buskruit

Buuuuuuut...buskruit! Doe je mee met dit leuke balspel?



#### Douanespel

De smokkelaars proberen het geld over de grens te smokkelen zonder getikt te worden door de douaniers. Welk team brengt het meeste geld bij de posten?



#### Chaos-doelenspel

Niet bang voor een beetje chaos? Dat is maar goed ook! Je moet de blokjes van jouw team verdedigen en dat wordt geheid een ....je raadt het al!



#### Samenwerken

Ben jij goed in samenwerken? We spelen verschillende spellen die alleen goed lukken als je goed samenwerkt.



#### Volleybal

Doe je mee met deze volleybalspellen? Oefen stap voor stap de verschillende volleybal vaardigheden. En sluit af met een wedstrijd.



#### 8-12 Flag Football

Wat een stoere sport is American Football! Wij spelen een variant zonder tackelen. Net zo stoer, maar wel wat veiliger. Doe je mee?



#### Tjoekbal

Een uitdagend spel dat niet snel verveelt! Speel je mee?



#### Panna time

Schiet jij de bal bij iemand door zijn benen en win je zo de wedstrijd? Het is panna time!



#### Smashbal

Pak een bal en smash! Leer met een gaaf spel de basis van volleybal!





### Handbal

Meer dan je handen, je benen en een bal heb je niet nodig. We gaan handballen! Doe je mee?



### 8-12 Ultimate frisbee

Ultimate frisbee! Dat klinkt interessant! Doe je mee? Dit spel lijkt qua regels op voetbal, maar nu speel je met een frisbee i.p.v. een voetbal en er is geen keeper.



### Viervoetbal

Dit gaat echt razendsnel want er zijn niet twee, maar vier teams in het spel. En dus ook vier goals om op te schieten. Scoren maar!



### 8-12 Slagbal

Meppen met een platte plank en zo snel mogelijk rennen naar je honk. We strijden in teams tegen elkaar.



## Clinics

### Volleybal

Tijdens deze clinic leren wij de kinderen hoe zij het beste de bal over het net heen slaan door middel van verschillende oefeningen. Hierbij leren wij de kinderen de bovenhandse, onderhandse en de smasstechniek aan.



### Flag Football

Tijdens deze clinic doen wij een aantal oefeningen die heel erg lijken op rugby, alleen gebruiken wij geen rugbybal, maar lintjes die de kinderen in hun broek stoppen. Welk team komt zo snel mogelijk aan de overkant zonder dat de lintjes zijn afgepakt?

### Samenwerkingsspellen

Tijdens deze clinic voeren wij oefeningen uit waar de kinderen heel goed met elkaar moeten samenwerken. Welk team kan dit het beste?



### Koken

Tijdens deze clinic koken wij weer iets heerlijk wat de kinderen meteen mogen opeten of mee mogen nemen naar huis!

### Tennis

Tijdens deze clinic maken wij gebruik van echte tennisbanen! Hierbij voeren wij verschillende oefeningen uit om de bal zo goed mogelijk over het net heen te slaan.



### Hockey

Tijdens deze clinic voeren wij oefeningen uit waarbij de kinderen leren hoe je de bal het beste kan pushen, slaan en stoppen.

### Boksen

Tijdens deze clinic trekken wij de bokshandschoenen aan en voeren we verschillende oefeningen uit om te leren hoe we het beste kunnen stoten tijdens het boksen.

