



## Vier-vakken stuiterbal

*Balspel waarbij de bal niet vaker dan 3x in het vak mag stuiteren*

Vier ballen, vier vakken en maximaal drie keer stuiteren in jouw vak. Welk team houdt dit het langst vol?

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Sport & bewegen
Groepsgrootte	: Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



### Wat gaan we doen?

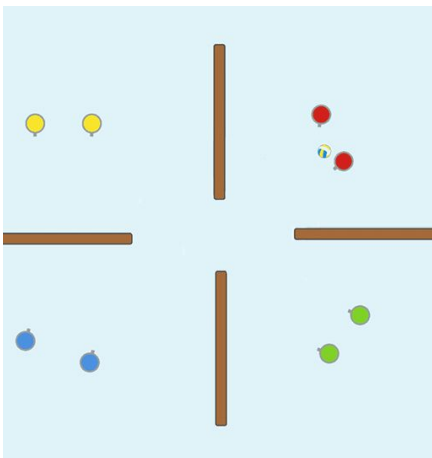
We spelen vier-vakken stuiterbal. De ruimte wordt in vier vakken verdeeld, in ieder vak staat een team. Elk team moet zorgen dat de bal niet meer dan 3 keer in het eigen vak stuitert voordat de bal weg wordt gespeeld.

### Wat hebben we nodig?

- minimaal 4 ballen die goed stuiteren
- 4 gymbanken of iets vergelijkbaars
- optioneel: 4 kleuren lintjes of schmink om de teams aan te geven

### Vorbereidingen

Verdeel de ruimte in vier vakken door de gymbanken in een kruis neer te zetten. Hoe groter het veld, hoe moeilijker het spel. Heb je geen banken tot je beschikking? Je kunt ook met stoepkrijt, schilderstape of afzetlint en pionnen de vier vakken maken op de grond.



### Voorbeeldfilmpje van vier-vakken stuiterbal





## Aan de slag!

- **Verdeel de kinderen** in minimaal 5 **teams**. In elk vak gaat een team staan en er zit een team aan de kant. De teams kunnen bestaan uit 3 of 2 kinderen. Heb je minder dan 10 kinderen in je groep, spelen ze het spel individueel. Er gaat dan telkens 1 kind in een vak staan, de rest zit dan op de bank.
- **Verdeel de ballen over de verschillende vakken**.
- Door de bal in de andere vakken te gooien proberen de teams de bal **drie keer in hetzelfde vak** te laten **stuiteren**. De bal mag tijdens het spelen niet vastgehouden worden. Dus als een kind de bal in handen heeft moet deze gelijk naar een teamgenoot overgespeeld worden of in een ander vak gegooid worden. Er is geen vast vak waar de bal naartoe gegooid mag worden. Dit mogen de kinderen helemaal zelf kiezen.
- **Stuiter de bal drie keer in hetzelfde vak wisselt dit team** met het team dat aan de kant zit. Staan er meerdere teams aan de kant, komt het team dat vooraan staat als eerst aan de beurt en sluit het team dat het veld verlaat achteraan.

Het spel is het leukst wanneer het in hoog tempo gespeeld wordt. Dit lukt het best als de kinderen niet met de bal lopen.



## Variaties voor groepen met minder dan 10 kinderen

Om het spel voor kleinere groepen speelbaar te maken zijn er verschillende opties:

- **1 speler per vak:** maak de speelvakken kleiner. Verdeel de kinderen over de vakken, zodat er per vak 1 kind in het veld staat. De andere kinderen staan aan de zijkant. Speel je met meer dan 8 kinderen, speel dan met tweetallen in ieder vak. Op het moment dat de bal te vaak in hetzelfde vak stuiter, is dit kind af en sluit het achteraan de rij aan de zijkant aan. De voorste speler in de rij komt nu in het lege veld te staan.
- **3 vakken spel:** in plaats van 4 vakken, speel je het spel in 3 vakken. De wisselers kunnen eventueel in het lege vak wachten.





## Andere variaties

- **Voetbal-variantie:** in plaats van gooien wordt de bal geschopt. Op deze manier wordt het meer een voetbalspel. De rest van de regels blijven gelijk.
- **Volleybal-variantie:** in plaats van gooien kan de bal ook overgespeeld worden met volleybaltechnieken.
- **Tennis-variantie:** hebben jullie voldoende tennisrackets kun je de activiteit ook als tennisspel spelen. Let hierbij wel op de veiligheid. Je hebt grote vakken nodig, zodat de kinderen elkaar niet met de tennisrackets kunnen raken. Gebruik daarnaast "zachte" tennisballen.
- **Fitnessbal-variantie:** deze variantie wordt met een grote fitnessbal gespeeld. Er wordt hier met maar 1 bal gespeeld. Dit is minder chaotisch, maar wel wat zwaarder door het gewicht van de bal. Om die reden is deze variant het meest geschikt voor 8+ kinderen.
- **Alles-bal-variant:** laat de kinderen zelf kiezen op welke manier zij de bal willen spelen. Of geef aan dat ze met de voetbal mogen voetballen, met de volleybal mogen volleyballen en met de stuiterbal mogen gooien. Deze variantie werkt minder handig met de tennisrackets, tenzij ieder kind een andere bal als "taak" krijgt. In dat geval krijgt per team een kind een tennisracket. Ze mogen hiermee alleen de tennisbal spelen.

## Tips

- Duurt het te lang voordat de teams kunnen wisselen verander dan het aantal keren dat de bal mag stuiteren naar twee. Gaat het juist te snel kun je de bal bijvoorbeeld 4 keer laten stuiteren voordat er gewisseld wordt.
- Het spel kan makkelijker gemaakt worden door met minder ballen te spelen. Het kan moeilijker gemaakt worden door extra ballen toe te voegen.

