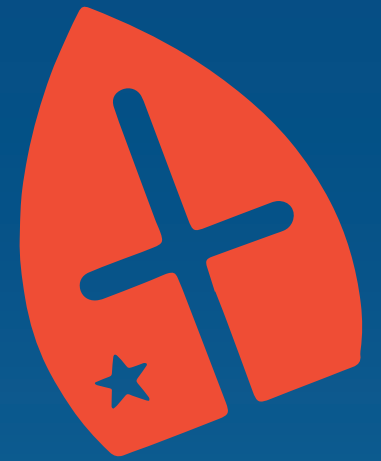




KNHB



S



Pietentraining

Sinterklaas en zijn Pieten zijn weer in het land
Ze zijn alleen een beetje onderbemand

Met spoed worden er hulp Pieten gezocht
En verenigingen kunnen helpen bij deze speurtocht

Organiseer een Pietentraining op jouw club
Zo heeft de Sint op 5 december voldoende back-up

Gebruik onderstaande Pietentraining ter inspiratie voor jouw vereniging
Deze is gemaakt door de Funkey Piet, een echte sportieveling

De Funkey Piet heeft nog een kleine tip voor de trainers
Leef je in en zie jullie zelf als echte entertainers

Alleen met jullie hulp krijgen we alle cadeautjes op tijd bij de kinderen
De Sint hoopt dat deze Pietentraining de gewone
training niet zal hinderen



S



Oefening 1: Dansen op muziek

*Een echte Piet danst de pepernoten van het dak
Dans jezelf warm en de rest van de training gaat met gemak*

Benodigheden

- muziekinstallatie
- 4 pylonen

Organisatie

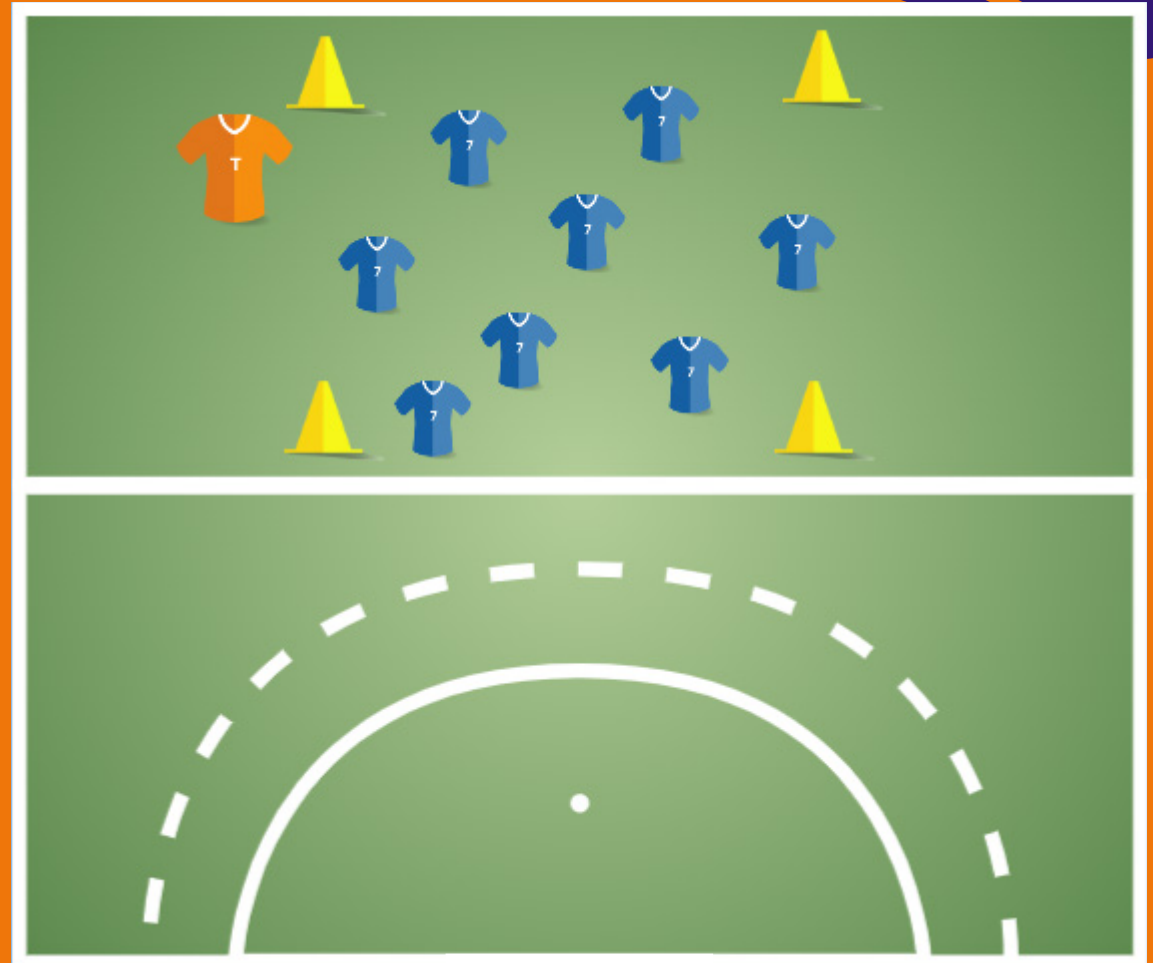
Alle Pieten in opleiding bewegen op Sinterklaas-muziek door het vierkant. Dans zoals de Pieten dat doen. Ze lopen, rennen, stampen, draaien rondjes, kruipen, springen en lopen op de hakken of de tenen. Laat de Pieten in opleiding zelf ook bewegingen verzinnen.

Aanwijzing

Naar de muziek luisteren en op gevoel bewegen. Laat ze volledig vrij in wat ze willen. Het veld moet groot genoeg zijn zodat ze de ruimte hebben, maar ook kunnen zien wat de ander doet.

Variatie

Maak tweetallen en laat ze elkaar nadoen, dus spiegelen.



Oefening 2: Sluipen en rennen met cadeautjes

*Pieten worden zelden gespot op pakjesavond
Ren, sluip en duik over de grond*

Benodigheden

- 24 tennisballen
- 2 hoepels
- 2 lintjes
- 7 pylonen

Organisatie

De Pieten in opleiding staan aan één kant en mogen per keer één tennisbal naar de hoepels aan de overkant brengen. Tijdens het lopen kan het kind dat in het vak staat de Pieten tikken. Ben je getikt, dan leg je een pylon om bij de trainer. Bij drie omgekeerde pylonen komt er een nieuwe tikker. De Pieten in opleiding die getikt zijn, nemen hun tennisbal mee naar het beginpunt en mogen het opnieuw proberen.

Aanwijzing

Leg ze uit dat ze schijnbewegingen kunnen maken om niet getikt te worden, of dat ze samen kunnen werken tegen de tikkers.

Moeilijker maken

Meerdere tikkers of hoepels neerleggen.



Oefening 3: Balanceren over de daken

*Ooit een Piet van een dak zien vallen?
Natuurlijk niet, ze balanceren als een malle!*

Benodigheden

- 2 goals of 4 pylonen
- 6 hoepels
- 2 grote touwen of banken

Organisatie

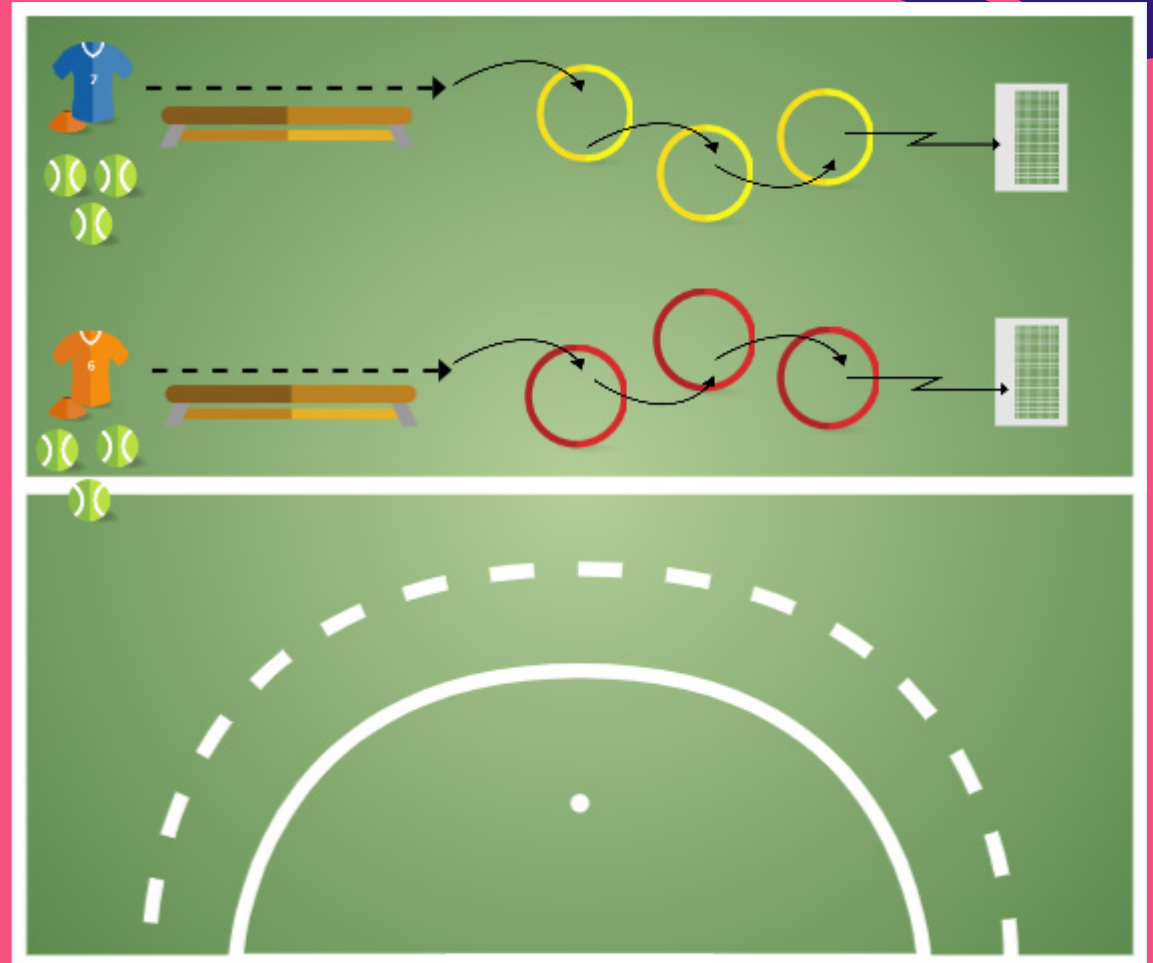
De 'vloer is lava' estafette waarbij ze zoveel mogelijk tennisballen in de goal moeten gooien. De Pieten in opleiding starten met balanceren over het grote touw met de tennisbal in hun hand, springen van hoepel naar hoepel en vanuit de laatste hoepel gooien ze de bal in de goal.

Aanwijzing

Laat de Pieten in opleiding tijdens het balanceren hun armen gebruiken om balans te houden. De hoepels moeten zo ver uit elkaar liggen dat ze echt moeten springen, het moet wel voor iedereen haalbaar zijn.

Moeilijker maken

Goal verder wegzetten of meer hoepels toevoegen.



Oefening 4: Pepernoten werpen

Pepernoten strooien is een echte kunst

Met deze oefening wordt er op pakjesavond niet geklunsd

Benodigheden

- 8 pylonen
- 4 hoepels
- 16 tennisballen

Organisatie

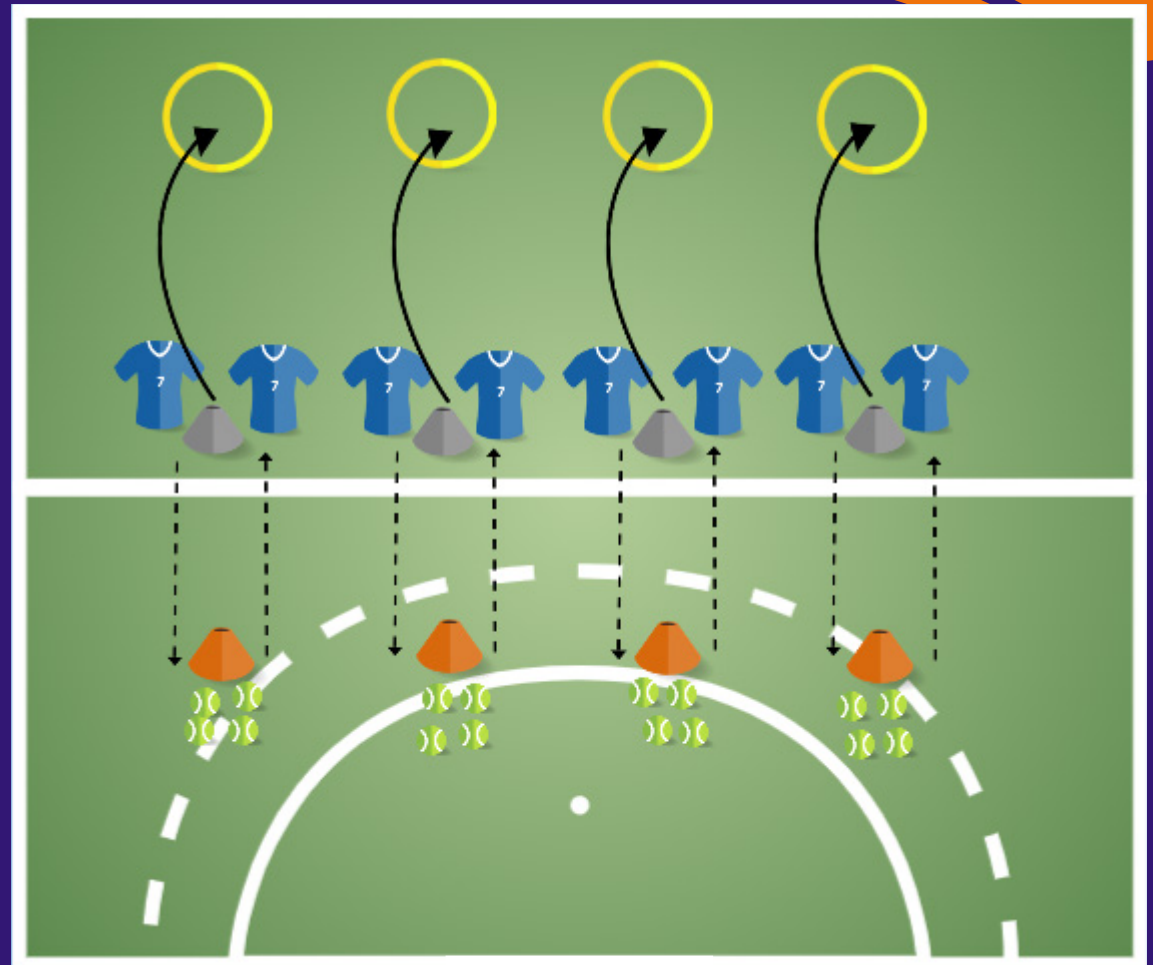
Alle Pieten in opleiding staan in tweetallen ter hoogte van de grijze pylon. Ze rennen naar de ballen bij de oranje pylon, pakken er één, rennen met de bal terug naar de grijze pylon en gooien vervolgens de bal in de goal. Zodra de bal gegooid is mag de ander starten.

Aanwijzing

Coach de Pieten in opleiding dat ze met beide handen proberen te gooien, onderhands en bovenhands. Stap met een been uit bij het gooien. Rechts gooien is met je linkerbeen uitstappen, en andersom.

Moeilijker maken

Leg een hoepel neer in plaats van een goal en coach de kinderen dat de bal één keer moet stuiten in de hoepel.



Oefening 5: Alle vaardigheden samen

Rennen, balanceren en werpen in estafettevorm
Deze vaardigheden zijn de Pietennorm

Benodigdheden

- 3 grote touwen
- 3 hoepels
- 24 tennisballen

Organisatie

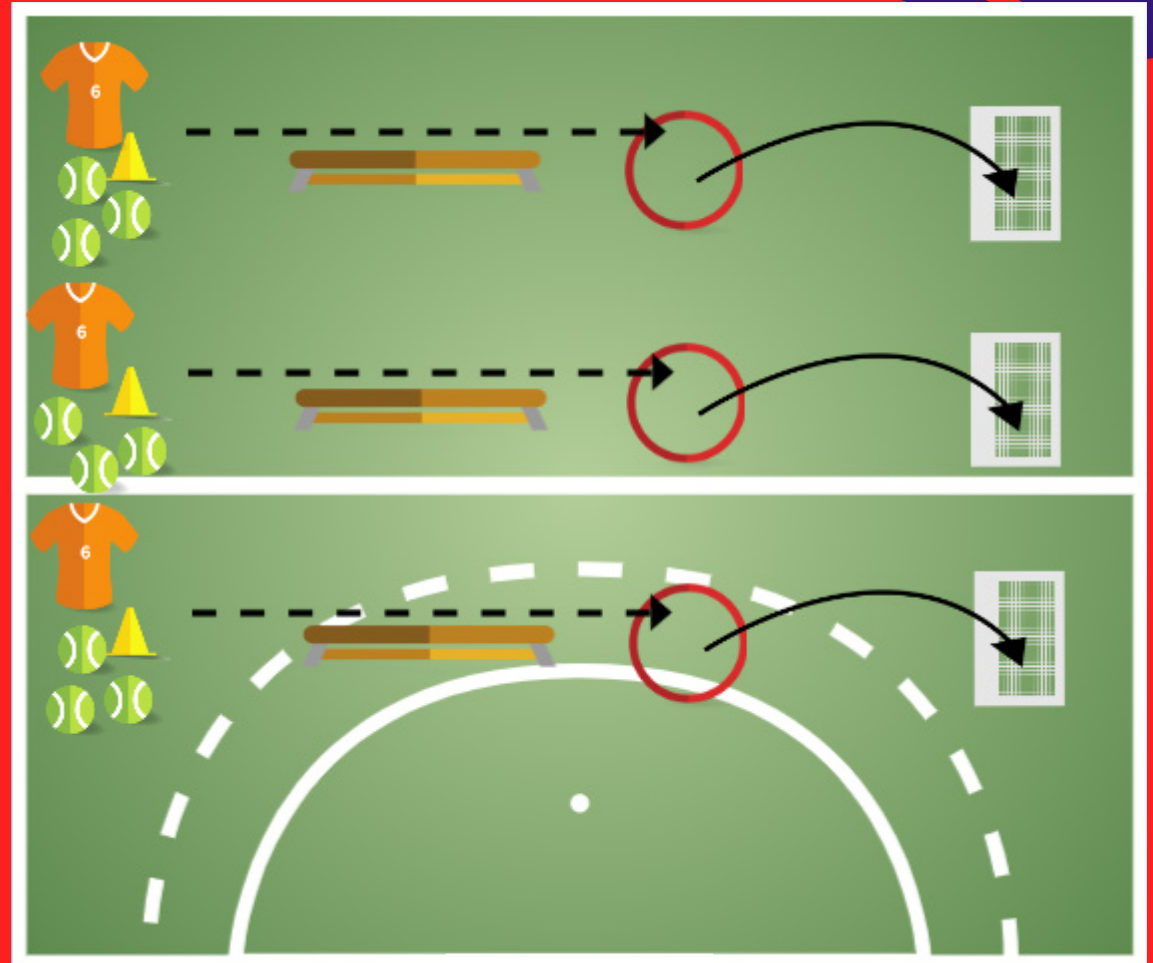
De Pieten in opleiding gaan in estafettevorm over het touw balanceren, terwijl ze een tennisbal in hun hand hebben. Zodra ze op het einde van het touw zijn, springen ze in de hoepel (vloer is lava) en vanaf daar gooien ze de tennisbal in de goal.

Aanwijzing

Gebruik de armen tijdens het balanceren. Maak een wedstrijd welk twee- of drietal de meeste goals maakt.

Moeilijker maken

Achteruit over het touw lopen.



FUNKEY PIETEN DIPLOMA



naam:

heeft op:

het Funkey Pieten diploma gehaald

GEFELICITEERD!

**handtekening
Stockey**

Stockey



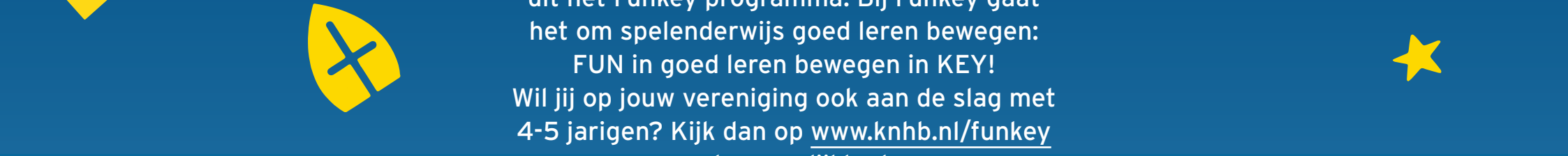


Funkey

De oefeningen uit deze Pietentraining komen uit het Funkey programma. Bij Funkey gaat het om spelenderwijs goed leren bewegen:

FUN in goed leren bewegen in KEY!

Wil jij op jouw vereniging ook aan de slag met 4-5 jarigen? Kijk dan op www.knhb.nl/funkey naar de mogelijkheden.



FUNKEY
Spelenderwijs goed leren bewegen!