



# TIKBAL



**CATEGORIE**  
**BALSPELLEN**



## INFORMATIE



Aantal deelnemers  
6+ spelers



Materialen  
1 zachte bal  
(bijv. foam bal)



Leeftijd  
6+ jaar



Moeilijkheid  
Gemiddeld  
★★★★☆☆



Speelduur  
10 minuten



Intensiteit  
Makkelijk  
★☆☆☆☆



Locatie  
Buiten / Schoolplein

## KORTE OMSCHRIJVING

Tikbal is een snel en actief spel waarbij je de bal gebruikt om andere spelers te tikken. Ontwijk de bal, werk samen met je team en probeer de meeste tegenstanders te tikken. Welk team weet de meeste spelers af te tikken?

## SPELREGELS



- ✓ Je bent af als je getikt wordt door de bal.
- ✓ Afgetikte spelers gaan naar de aftelzone.
- ✓ Je kunt bevrijd worden door een teamgenoot die de bal vangt.
- ✓ Na 5 minuten gaan alle afgetikte spelers weer terug het spel in.
- ✓ Het team dat als laatste spelers over heeft, wint!
- ✗ Niet gooien naar het hoofd of gezicht.
- ✗ Niet duwen, trekken of vasthouden.

## ZO SPEEL JE HET



- 1 Verdeel de groep in twee gelijke teams.
- 2 Beide teams gaan aan hun eigen kant van het veld staan.
- 3 Eén team begint met de bal en probeert spelers van het andere team te tikken.
- 4 Als je getikt bent, ga je naar de aftelzone.
- 5 Word je bevrijd door een vangbal van een teamgenoot? Dan mag je weer meedoen.
- 6 Na 5 minuten komen alle spelers in de aftelzone weer terug.

## VARIATIES

### MAKKELIJKER

- Groter speelveld
- Extra tijd in de aftelzone



### MOEILIJKER

- Kleiner speelveld
- Minder tijd in de aftelzone



### EXTRA UITDAGING

Laat getikte spelers dubbele punten waard zijn als ze bevrijd worden.



## LEERDOELEN



Bewegen



Samenwerken



Reactievermogen



Richten



Snelheid



Communiceren

## TIPS VOOR BEGELEIDERS

- » Maak duidelijke afspraken en een veilige speelruimte.
- » Stimuleer sportief gedrag en respect voor elkaar.
- » Let op dat iedereen actief meedoet.
- » Pas de regels aan op het niveau en de groepsgrootte.



## SPEL PASPOORT

Beweging	★★★★★☆☆	Intensiteit	★☆☆☆☆
Samenwerken	★★★★★☆☆	Materiaal	★☆☆☆☆
Denkniveau	★★★★★☆☆	Voorbereiding	★☆☆☆☆
Plezier	★★★★★☆☆	Geschikt voor	Kleine en grote groepen



## DO'S TIP

Zorg voor een actieve, sportieve sfeer en moedig fair play aan. Plezier en respect staan voorop!

