

Activiteit Mens erger je niet

Opdracht: zorg er als eerste voor om 2 pilonnen “thuis” te brengen

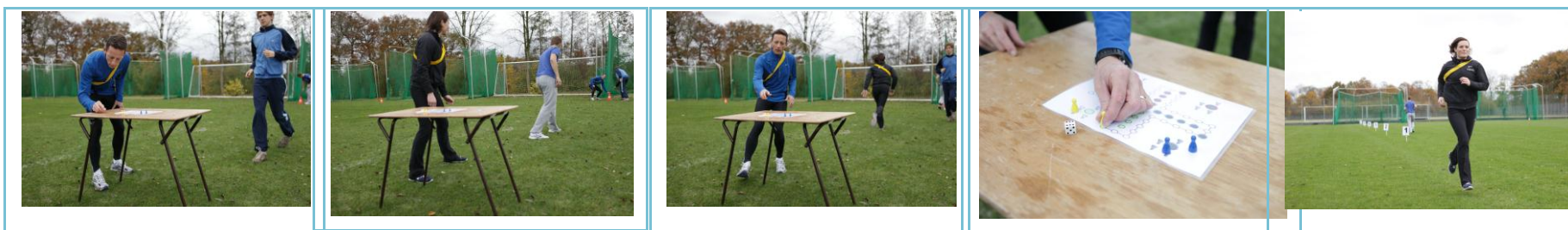


Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

Foto 5

- Het spel wordt bij voorkeur in tweetallen gespeeld (maar kan ook individueel plaats vinden)
- Bij aanvang van het spel mag je alleen door het werpen van een zes een pilon vanuit de basis op het speelbord plaatsen. In dat geval mag je onmiddellijk worden doorgedobbeld voor de eerste verplaatsing op het speelbord.
- Dobbel je bij aanvang van het spel lager, dan dien je eerst naar de 10 m keerlijn heen en weer te rennen alvorens je opnieuw mag proberen te dobbelen voor een 6.
- Indien er in je team al een pilon op het speelbord staat, is het aantal geworpen ogen bepalend voor het aantal posities dat de pilon mag worden verplaatst. De loper dient vervolgens naar de met het aantal ogen corresponderende pilon heen en weer te rennen alvorens opnieuw te mogen dobbelen.
- Beide lopers uit één team mogen met beide pilonnen spelen.
- Bij een groep van drie dienen drie pilonnen te worden thuis gebracht of dienen de lopers om en om te lopen (twee gelijktijdig in de baan)
- Bedoeling is om als eerste twee pilonnen van je eigen kleur thuis te brengen.

Organisatie

- Pylonnen (4 pylonnen voor de startlijn en zes pylonnen voor de nummers)
- Dobbelstenen (per groep twee)
- Speeltafel waarop het speelbord kan worden geplaatst en kan worden gedobbeld
- Zet pylonen neer vanaf het 15 m punt en vervolgens elke 15 meter verder (15-30-45-60-75-90)
- Markeer deze positie met een bord met een nummer 1t/m 6
- Verdeel lopers in groepjes van 2 (of 3)

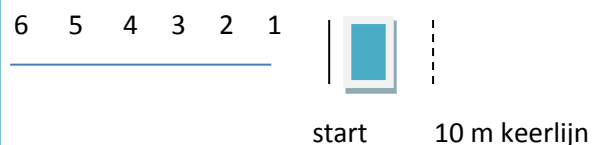
Arrangement

- Atletiek baan of groot veld met paaltjes vanaf startlijn op 15-30-45-60-75-90 m
- Keerlijn op 10 meter vanaf speeltafel aan de andere zijde.

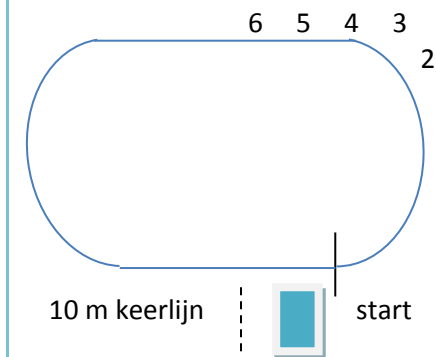
Alternatief arrangement

- Zet parcours uit op rondbaan, eerst 40 m daarna iedere 10 m een pylon met nummer 1-6
- In totaal gebruik je < 100 meter van de atletiekbaan
- Dobbelstenen
- 6 pylonen
- 6 bordjes met nummer 1 t/m 6
- Groep lopers 4-8 deelnemers
- 1 startlijn

Toelichting:



alternatief arrangement



Regels

- Er wordt vanaf de startlijn gelopen.
- Beide lopers kunnen gelijktijdig werken (continue spelverloop)
- Bij aanvang van het spel dient eerst een 6 te worden geworpen om een pilon op het speelbord te mogen plaatsen. Lukt dat niet, dan dient door de betreffende looper eerst naar de 10 m keerlijn te worden heen en weer gelopen alvorens deze een nieuwe poging mag dobbelen.
- Werpt een looper een zes, dan mag hij ófwel een pilon op het speelbord plaatsen en onmiddellijk aansluitend doordobbelen voor de eerste verplaatsing. Ófwel een pilon die reeds op het speelbord stond verder verplaatsen.
- Er mag door beide lopers van een team met beide pilonnen worden gespeeld. Afhankelijk van de positie van de pilon kan het handig zijn om een pilon die reeds ver is gevorderd veilig te stellen, of juist bewust een pilon van de tegenpartij van het speelbord te werpen.
- Het team dat als eerste twee pilonnen thuis heeft gebracht is winnaar.

Loopt 't (organisatie, regels en regelingen)

Doel: Als PT 'er zorg je er voor dat de regels zorgen voor duidelijkheid en helderheid. Ze staan immers in dienst van het realiseren van de FUN factor en de individuele trainingsdoelen en -resultaten

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> • De regels zijn niet duidelijk 	<ul style="list-style-type: none"> • Nogmaals uitleggen of het spel vereenvoudigen door dit individueel te spelen met één pilon per looper 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbaal
<ul style="list-style-type: none"> • De opdracht is niet duidelijk 	<ul style="list-style-type: none"> • Rustig uitleggen en eventueel voordoen 	<ul style="list-style-type: none"> • verbaal

Lukt 't bijna (hoe kom je tot succes bij de klant op inhoud en inspanningsfysiologisch gebied)

Doel: als PT 'er zorg je er voor dat het spel lukt (je klanten moeten het spel snappen en uit kunnen voeren) en dat je klanten op de goede intensiteit en omvang trainen, passend bij hun individuele trainingsschema!

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> • Lopers kiezen strategisch de verkeerde pilon om mee te spelen • Lopers hebben het snel te zwaar • Sommige lopers krijgen het te zwaar • Teams werpen elkaar bij voortduring van het speelbord 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelstrategie uitleggen • De afstanden naar de pilonnen verkleinen, of beide lopers met één pilon samen laten spelen, of de regel omtrent op "opbrengen van een pilon en de 10 m keerlijn" laten vervallen • Spelers om en om laten lopen. Er kan binnen één team desgewenst ook voor worden gekozen om een bepaalde looper door te laten lopen en de ander te laten rusten • Toestaan dat een positie op een speelbord gelijktijdig door meerdere pylonnen mag worden bezet. Of bij vier teams twee speelborden gebruiken met start in de diagonaal (afstand tussen teams neemt toe) waardoor de kans op elkaar afwerpen wordt beperkt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Groep bijeen roepen en tips geven omtrent de spelstrategie • Paaltjes dichterbij plaatsen • Stil leggen van het spel en toevoegen van deze regel • Verbale toelichting of wijziging van arrangement.

Lukt 't goed (hoe kun je succes bij de klant op inhoud en inspanningsfysiologisch gebied continueren)		
Doel: als PT 'er zorg je er voor dat het spel uitdagend blijft en dat je klanten op de goede intensiteit en omvang trainen, passend bij hun individuele trainingsschema!		
Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> Lopers kunnen het goed volhouden 	<ul style="list-style-type: none"> Afspreken dat er drie pilonnen per team moeten worden binnen gebracht of afstanden naar de pilonnen vergroten (bijvoorbeeld 1^e pylon op 20 m punt plaatsen, 2^e op 40, 3^e op 60, 4^e op 80, 5^e op 100 en 6^e op 120 m) 	<ul style="list-style-type: none"> Verbaal of arrangement aanpassen en paaltjes verplaatsen
Leeft 't (waar zit de kick, de uitdaging of waar is het om te doen voor de klant)		
Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> De lopers ervaren de loop al voorspelbaar 	<ul style="list-style-type: none"> Keuze voor alternatief arrangement waarbij een verdubbeling van het aantal ogen niet 1:1 ook verdubbelt in een verdubbeling van de afstand maar in meer dan dat (1 = 40 m; 2 = 50 m, 3 = 60, 4 = 70, 5 = 80, 6 = 90) 	<ul style="list-style-type: none"> Keuze voor een alternatief arrangement
Later (op welke wijze zou je methodische stappen kunnen maken)		
<ul style="list-style-type: none"> Op één speelbord met 8 lopers en drie pilonnen per team laten binnen brengen. 		

