

LES 2

Focus « jij en de bal »

Deze les is vooral gebaseerd op het individu, techniek en coördinatie.

Beweegdoelen: focus op het individu, techniek en coördinatie.

Persoonsdoelen: leerlingen competent laten voelen en werken op de autonomie tijdens wedstrijden.



SPORT.
VLAANDEREN



Functionele opwarming

Iedereen loopt met bal aan de stick rond in de zaal.
Op fluitsignaal voeren de leerlingen een handeling uit:

- 1 fluitsignaal -> stoppen
- 2 fluitsignalen -> rond zichzelf draaien
- 3 fluitsignalen -> naar rechts of links gaan

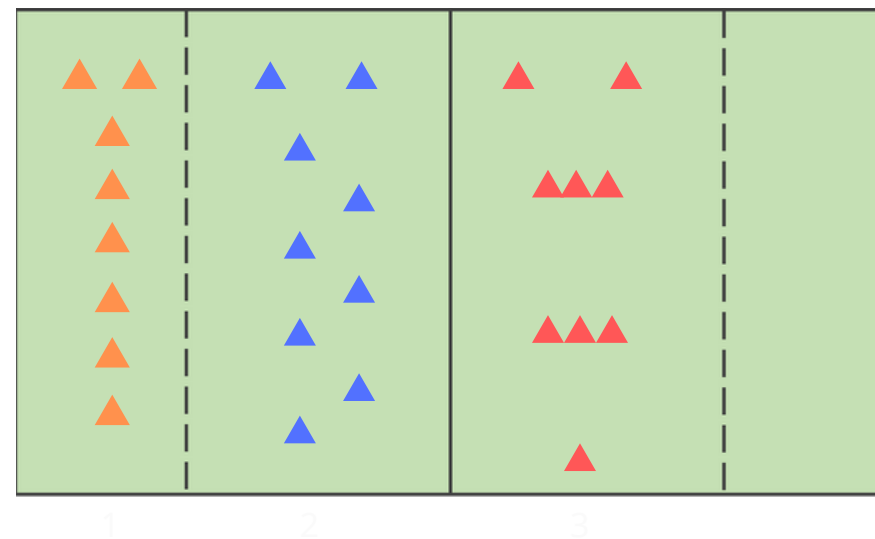
Spelenderwijs leren

Groot circuit neerzetten, met verschillende technieken in verwerkt (drijven, dribbelen, scoren, schijnbeweging,... ander vb zie H2S brochure p70).

Enkele voorbeelden:

- 1) Potjes 2 voeten van elkaar zetten, dit is de juiste afstand om te dribbelen tussen de potjes;
- 2) Potjes 1 stap (schuin vooruit) uit elkaar, juiste afstand om te slalommen rond de potjes, voeten moeten tussen potjes blijven;
- 3) Kegels ver uit elkaar, hier kun je naartoe drijven stoppen en verder via rechts of links langs de kegels drijven.

Variant: (aan te raden met een goed motorisch groep) een spel spelen die ervoor zorgt als de leerlingen een fout maken dat ze één van deze oefeningen moeten doen om terug in het spel te mogen komen. Bv. Iedereen heeft een bal en speelt in een afgebakend veld. De leerlingen mogen elkaars bal uit het afgebakend veld slaan en zij die uit het veld zijn moeten de oefening doen.



Wedstrijdvormen

1 tegen 1: focus op zelf te kunnen dribbelen naar de goal en te scoren

Laat de spelers veel doorschuiven vooral indien er grote niveauverschillen zijn.

De grootte van het veld mag maximaal 5m lang en 3m breed zijn kleiner kan/mag zeker.

Variant: spelen op 1 goaltje -> zorgt voor meer balcontact.

