

LES 3

Passen en samenspel

Tijdens deze les legt men de focus op het doelgericht naar elkaar passen.

Beweegdoelen : groter geheel zien dan enkel leerling en bal.

Persoonsdoelen : doelgericht zijn, werken naar het doel.



SPORT.
VLAANDEREN



Functionele opwarming

Oefening 1

Herhaling oefeningen van vorige les.

Iedereen loopt met bal aan de stick rond in de zaal. Op fluitsignaal voeren de leerlingen één van de volgende handelingen uit:

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

Oefening 2

De leerlingen bewegen doorheen de zaal per twee terwijl ze naar elkaar passen. Na een pas mag de leerling niet stilstaan. De leerlingen moeten heel de zaal gebruiken, waardoor er chaos zal ontstaan.

De kunst van de leerlingen bestaat er in om met hun spel bezig te zijn en ondertussen op te letten waar ze lopen zodat ze niet tegen elkaar botsen. Ze leren naast naar elkaar passen ook kijken naar het spel. Hierbij moeten ze alle vrije plaatsen benutten.

Als de zaal te groot is dan is dit effect weg, probeer de ruimte "beperkt" te houden.



Spelenderwijs leren

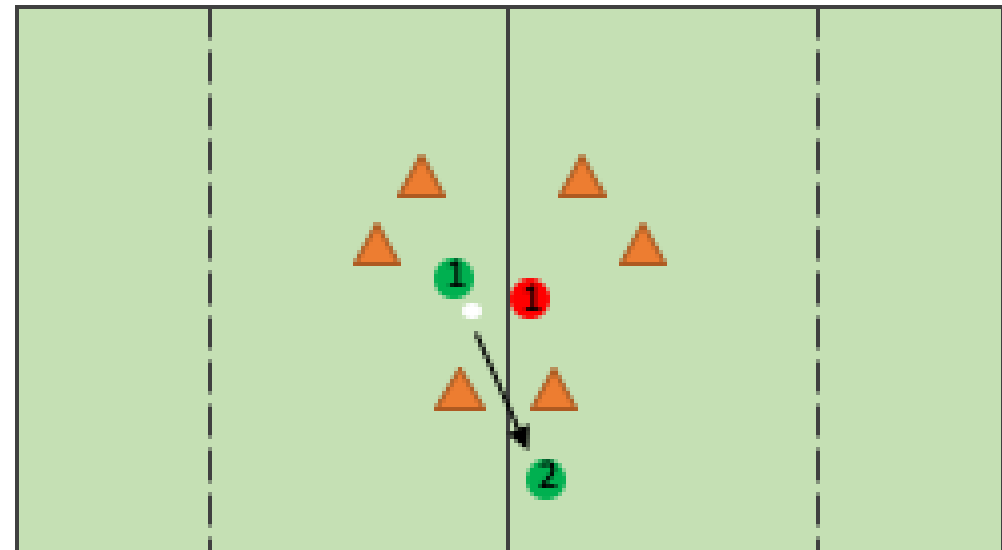
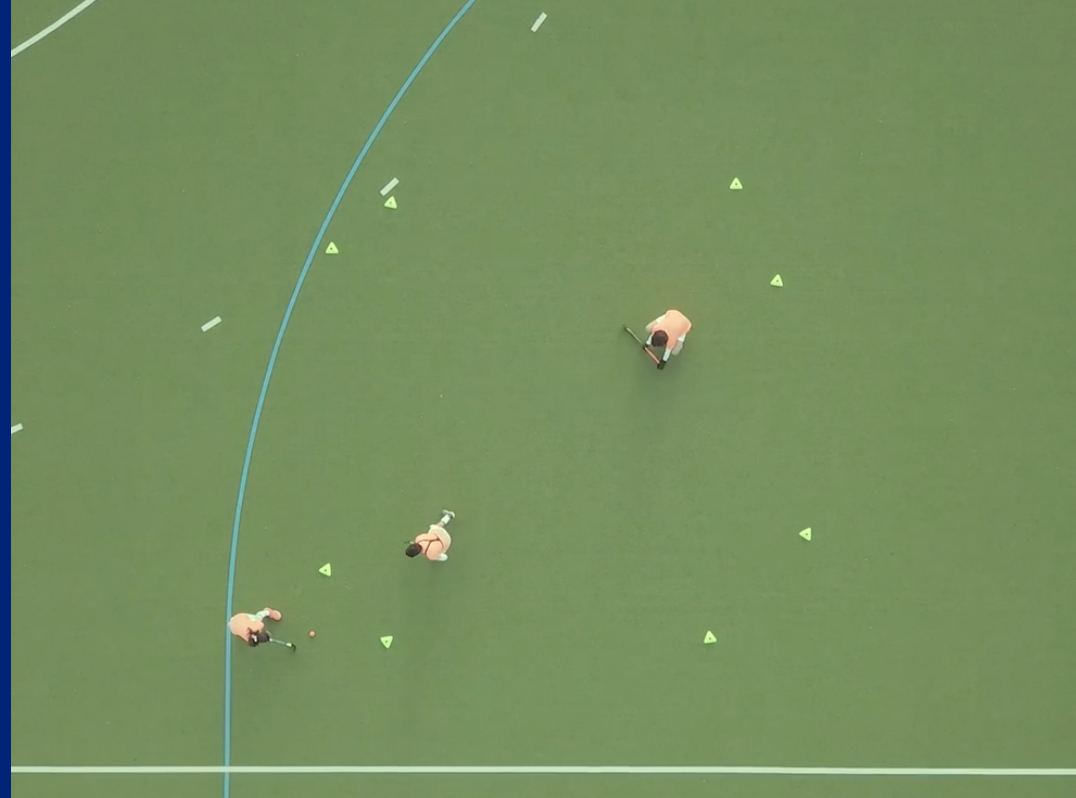
Oefening 1

Per drie leerlingen, één speler probeert de bal af te nemen en de anderen proberen zo lang mogelijk de bal bij te houden. Kan de middenspeler de bal afpakken, wisselt hij/zij met diegene die gemist heeft. De leerlingen moeten heel de zaal gebruiken. Zoals de vorige oefening is dit terug chaos -> spelers moeten overzicht bewaren over hun spel. Spelers mogen drijven en passen, het gaat hier over balbezit.

Oefening 2

De spelers voeren dezelfde oefening uit maar nu in een gesloten veldje met minimum twee poortjes. Hoe kleiner het veldje hoe moeilijker.

Indien de aanvallers door één van de poortjes passen, verdienen ze een punt. Iedereen verzamelt punten individueel omdat je soms gaat wisselen van aanvaller naar verdediger. Als je verdediger bent kan je niet scoren.



Wedstrijdvormen

2 tegen 2 op volledig veld

Variant

1. Als aanvaller mag je beide op heel het veld spelen.

Doel: het spel gemakkelijker maken voor aanvallers.

2. Als verdediger mag er maar één iemand verdedigen op een helft van veld.

Doel: de groep uit elkaar te trekken.

