

LES 4

Combinatie tussen techniek en samenspel

Beweegdoelen: driehoek principe zien, vrijlopen en inlopen.

Persoonsdoelen: werken aan communicatie, leren praten onderling.



Functionele opwarming

Afhankelijk welke groep de leerkracht voor zich heeft, wordt de zaal ingedeeld of niet. Het doel is een gecontroleerde chaos te creëren. Hierbij moeten de leerlingen voldoende aandachtig zijn.

Per drie leerlingen -> één speler probeert de bal af te nemen, de andere proberen zo lang mogelijk de bal bij te houden. Kan de middenspeler de bal afpakken, dan wisselt hij/zij met de leerling die gemist heeft.



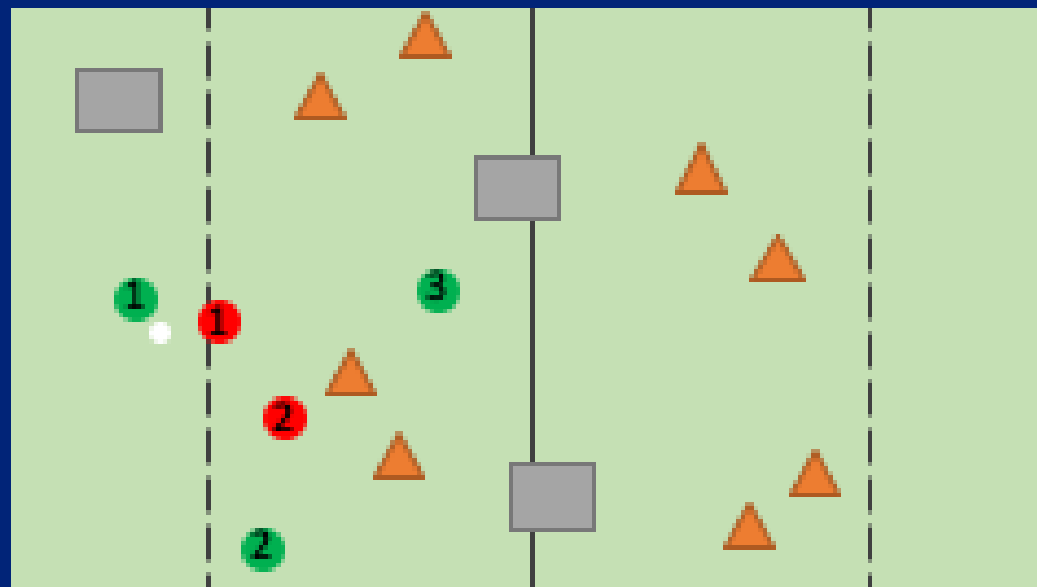
Spelnabij oefenen

3 tegen 1 (variant 3 tegen 2)

De spelers voeren de oefening uit in een gesloten veldje. Hoe kleiner het veldje hoe moeilijker.

In de grijze vakken op het veld mag de tegenstander de bal niet afnemen. De oranje driehoekjes zijn poortjes waardoor naar elkaar gepast moet worden. Met elke pas door een poortje worden punten verzameld.

Door de vrije plaatsen wordt ervoor gezorgd dat het spel wordt opengetrokken. Ook voor minder vaardige leerlingen is dit handig.



Spelenderwijs leren

3 tegen 3

Stap 1: Spelers blijven in een afgebakende zone op het veld (voor, midden en achter).

Stap 2: 2 spelers blijven achteraan, 1 speler blijft vooraan (1 speler mag aanvallen, 2 blijven achter de middenlijn).

Mogelijke tussenstap: één speler vooraan en één achteraan en één vrije verdediger.

Stap 3: Alle spelers zijn vrij te lopen waar ze wensen.

