



Sport 4 Ultimate ball

Jimmy Geudens

Academiejaar 2016-2017

Campus Turnhout, Campus Blairon 800, BE-2300 Turnhout

Uit "What's in a game (Leysen H, 2004)":

"If life doesn't offer a game worth playing, then invent a new one"

(A.J. Deangelo)

Inhoudstafel

1. Vooraf
2. Het spel
3. De leerdoelen
4. De aanpak
5. De leermiddelen
6. De evaluatie
7. De bronnenlijst
8. De bijlage

1. Vooraf

Ultimate Ball (UB) is een mengvorm van twee schitterende sporten: beachhandbal en ultimate frisbee (UF).

Van beachhandbal neemt UB de typische speldynamiek over: een spel met veel (succes)beleving dat gespeeld wordt op een klein veldje, met kleine ploegjes, met de mogelijkheid tot het scoren van dubbele punten en met een doorschuifstelsel waarbij veldspelers en 'subs' (vervangspelers) voortdurend wisselen met elkaar.

Van Ultimate Frisbee neemt UB de typische spirit over: het spelen met fair play, het 'ervoor willen gaan' zonder dat het ten koste van elkaar gebeurt en het spelen (werken en leren) in rollen (speler, coach, helpers, kapiteins, enz.).

UB is een fantastisch spel dat spannend is en dat leerlingen uitdaagt om de eigen bewegings- en persoonsgrenzen te verleggen!

2. Het spel

2.1. Het veld

Het speelveld is een basketbalveld, de doelzones zijn een halve cirkel die worden afgebakend met spots en waarop wij plastic 'hoedjes' staan. Op de hoeken van het veld staan grote kegels die het veld duidelijk afbakenen.

De doeltjes zijn ballenrekken of springkasten: als de bal tegen ertegen komt (voorkant, bovenkant of zijkant) is het punt.

Waarom spelen we op 2 doeltjes?

In UB is de tegenaanval heel 'doelgericht'. Het is proberen na balwinst zo vlug mogelijk zo dicht mogelijk (op shotafstand) bij het doel van de tegenstander te komen.

Waarom hameren we dus op het belang van de tegenaanval (en het gebruik van 2 doeltjes): De vaststelling is dat leerlingen tegenover een min of meer georganiseerde verdediging aan de doelgebiedlijn moeilijk via passen met de bal dicht bij de doelzone raken en/of tot shot kunnen komen. De cirkelspeler wordt weinig of niet aangespeeld, de hoekspelers zijn over het algemeen de 'zwakke' bewegers en spelen de bal meteen door. Komt hierbij dat infiltreren in het doelgebied niet mogelijk is wat een heel statisch spel veroorzaakt. Alle spelers staan dus meestal op hun positie stil, ze bewegen weinig of niet, komen soms zelfs niet tot shot of nemen onnauwkeurige afstandshots en scoren bijgevolg met mondjesmaat. Er is bijgevolg weinig succesbeleving zodat de motivatie snel mindert.

2.2. Het materiaal

We spelen met mouche ballen met veel grip (kan in geknepen worden en die veilig zijn).

Om vlot te spelen zijn minstens 5 ballen nodig: 1 bal in het spel, 1 bal naast elk doeltje (die de keeper snel kan pakken) en 1 bal in de handen van de beide ballenverantwoordelijken (aan wie de spelers de bal snel kunnen vragen als deze ver buiten vliegt).

We voorzien een scorebord per veld en partijvestjes om de ploegen duidelijk herkenbaar te maken.

2.3. De ploeg

Een ploeg bestaat uit 6 tot 8 spelers: 3 veldspelers, 1 keeper en 2 tot 4 subs.

2.4. De rollen

We spelen UB het liefst met **3** ploegen: 2 spelende en 1 managende ploeg.

De leerlingen van de spelende ploegen hebben twee rollen: ze zijn speler (en keeper) en zijn coach (wanneer ze als sub aan de kant staan).

De managende ploeg helpt de spelende ploegen vlot te spelen en heeft 3 rollen: zij geven de ballen aan, houden het scorebord bij en zijn (mee) scheidsrechter. Voor elke rol hier zijn 2 leerlingen nodig.

2.5. Het doorschuifstelsel

Het UB-spel heeft het volgende doorschuifstelsel:

- de speler die een doelpoging heeft ondernomen, moet van het veld en wordt sub
- op het moment dat een speler een doelpoging heeft ondernomen, moet de keeper (van de ploeg die de doelpoging ondernam), onmiddellijk uit zijn doelzone en wordt veldspeler
- op het moment dat de speler die de doelpoging ondernam de zijlijn aantikt met zijn voet, mag een sub op het veld om keeper te worden

De leerlingen moeten dus voortdurend geconcentreerd zijn: als ze hun taak niet snel uitvoeren, benadelen ze hun ploeg.

2.6. Het scoreverloop

Bij score krijgt de ploeg 1 punt.

Er kunnen dubbele punten gescoord worden als:

- een meisje scoort
- de keeper scoort
- er gescoord wordt met een showdoelpunt: bij een kempa-doelpunt (een doelpunt na de bal in de lucht te hebben ontvangen en geworpen op doel) en bij een worp achter de rug of tussen de benen. Als een meisje een showdoelpunt scoort worden er geen 3 punten gegeven: 2 punten is de hoogst haalbare score.

De ploeg krijgt echter een dubbele score tegen, als de keeper na een doelpoging door een medespeler nog in zijn doelzone staat en daar de bal aanraakt (de keeper moet dus altijd direct uit zijn doelzone na een doelpoging van een medespeler)

2.7. De spelregels

Zie 8.2. "Kaart spelregels".

3. De leerdoelen

UB is een rijk spel waarin veel bewegings- en persoonsdoelen uit ons vakconcept kunnen aangeleerd worden.

3.1. Bewegingsdoelen

In de lessen UB leren we de leerlingen de basisdynamiek van een doelspel aan en leren we fundamentele bewegingsvaardigheden zoals het stevig gegrond staan bij het geven en ontvangen van de pas, de bewegingsuitvoering van de slagworp, het duidelijk vragen van de bal, het naar de bal toekomen bij het ontvangen van de pas, het snel & breed vrijlopen, het rustig blijven in balbezit, het snel overschakelen van aanval naar verdediging en andersom ("turn-overs", zie ultimate frisbee), het zoeken van de vrije ruimte, het niet tegen elkaar lopen in een kleine ruimte, het inschatten van een balbaan, enz.

3.2. Persoonsdoelen

Op vlak van de persoonsdoelen leggen we nadruk op fair-play, elkaar aanmoedigen en elkaar helpen, feedback geven en ontvangen, zelf verantwoordelijkheid opnemen (en de fout niet afschuiven op een ander), leiding kunnen nemen en kunnen volgen, enz.

Opmerking

We stimuleren het zelfvertrouwen van leerlingen door een waarderende benadering in een gestructureerde leercontext.

4. De aanpak

Er wordt uitgegaan van de volgende ordening: vertrekkende vanuit **het spelen** van UB, wordt er eerst aan **het scoren** gewerkt, vervolgens aan **het samenspelen** (om te komen tot scoren) en tenslotte **het alleenspelen**.

Het voorkomen (van scoren) en verstoren en verhinderen (van het samenspelen en alleenspelen) wordt slechts terloops behandeld.

Centraal in onze aanpak staat het stimuleren van **beleving, flow** en **differentieel leren**.

Spelbeleving:

- SPELEN gaat voor OEFENEN.

Het spelen van UB komt eerst, vervolgens het oefenen van de elementen.

We laten de leerlingen vooral spelen en leren vanuit spelervaringen (Ervaringsleren, Kolb). De oefeningen zijn voor de leerlingen enkel i.f.v. van het spel (als LK weten we dat we via oefeningen fundamentele motorische vaardigheden aanleren, maar ze staan niet op zich: het spel is de rode draad in onze les). Doorheen onze lessen bouwen we het spel stapsgewijs uit.

Succesbeleving:

- DOELEN gaat voor SAMENSPELEN.

Bij UB is het doel scoren, hoe te komen tot scoren en het voorkomen van scoren. Het werpen op doel en scoren is dus de meest centrale doelstelling van UB. Alle leerlingen hebben hier plezier in. De shottechnieken (slagworp, sprongworp, ...) zijn dus de eerste technische vaardigheden die aangeleerd worden.

- SAMENSPELEN gaat voor ALLEENSPELEN.

UB is een **interactiespel**. Bij handbal gaat het altijd om de interacties tussen aanvallers (balbezitters) en verdedigers (niet balbezitters). Voor de balbezittende ploeg gaat het om scoren, de kansen creëren, opbouwen tot samenspelen om te scoren en in balbezit blijven. Voor het niet-balbezittende team gaat het dan om voorkomen van scoren, het verhinderen van de doelkans, het verstoren van de opbouw en in balbezit komen. Wat technische vaardigheden betreft gaat passen en vangen (samenspelen) vóór én vanuit deze overweging nemen we het individueel dribbelen niet op in UB. Tactisch gaat een één-tweetje (samenspelen) dus vóór de schijnbeweging in een één tegen één (alleenspelen).

- SAMENSPELEN gaat voor TEGENSPELEN.

UB is een **transitiespel**. Spelers komen in balbezit en hebben balverlies. Dit betekent dat spelers samenwerken terwijl een andere partij tegenwerkt. Maar aanvallen gaat altijd voor verdedigen. Meerderheidsituaties zijn dus aan de orde. Voorbeelden hiervan zijn:

- met meespelende doelverdediger ('vliegende keeper');
- met een 'kameleon' die van (hesjes)kleur verandert;
- de shotter dient snel te wisselen;

Leerlingen kunnen het verdedigen pas leren als er sprake is van aanvallen. Verdedigen is een reactie op aanvallen. Het gaat immers altijd om spel en tegenspel. Het verdedigen is gericht op het verhinderen of het moeilijk maken van het aanvallen. In het leerproces gaat het verbeteren van het aanvallen eerst zonder tegenspel (1:0, 2:0, ...), maar de samenwerking in aanval zal zich pas goed ontwikkelen als er sprake is van (gedoseerd) tegenspel (2:1, 3:1, ...).

Differentieel leren:

In realiteit zal de leerkracht steeds les geven aan een heterogene groep leerlingen. Naast **variëteit** ('Hoe kan aan het spel gesleuteld worden?') en **gradatie** ('Hoe kan het spel makkelijker of moeilijker gemaakt worden?') zal **differentiatie** dus onvermijdelijk zijn. De leerkracht zal dus vaak aanpassingen moeten doen, niet alleen wat betreft oefenstof (van eenvoudig naar complex) maar ook wat betreft materiaal (keuze van bal), inrichting (afmetingen van het terrein, grootte en vorm van de doelzone, de doelgrootte ...), spelregels en taakverdeling.

Variëteit: hoe kan aan het spel gesleuteld worden wat betreft **Materiaal**, **Inrichting**, **Spelregels** en **Taak**.

- verschillende ballen (groot, klein, zwaar, licht, ...)
- met 3 ploegen, 4 ploegen, ...
- speel met meerdere ploegen op een terrein ($A \Leftrightarrow B$, $B \Leftrightarrow C$, $C \Leftrightarrow A$)
- speel op 1 speelhelft
- ander doorschuifstelsel: afwisselende groepsamenstellingen zorgen voor andere beleving
- arrangementsaanpassingen:
 - kameleon als neutrale speler (= overtal)
 - meespelende keeper
 - alle aanvallers moeten over de middellijn vooraleer er gescoord mag worden
- variëren in wedstrijdverband
 - winnaar of verliezer blijft staan
 - best of 5, welke partij wint het eerst 3 wedstrijdje?
 - werken naar overall winner
 - speel een bepaalde tijd of speel tot aan een bepaald aantal punten
- ...

Gradatie: hoe kan het spel makkelijker of moeilijker gemaakt worden?

- aanpassen veldgrootte
- aanpassen van de grootte en hoogte van de doelen

- grotere doelen = makkelijker
- kleinere doelen = moeilijker
- aanpassen doelgebied
 - doelgebied verkleinen, bv. doelgebiedlijn dichterbij doel = makkelijker
 - doelgebied vergroten, bv. doelgebiedlijn verderbij doel = moeilijker
- ...

Differentiatie: hoe kan gedifferentieerd worden in de regels?

- wie het goed kan, werpt met een stuit.
- wie goed is, scoort met een opgelegde techniek.
- wie makkelijk scoort, vergroot de werpafstand.
- wie moeite heeft, krijgt beschermd balbezit.
- ...

We werken met rollen en formuleren per rol concrete bewegingstaken (BT) en sociale taken (ST). Deze taken zetten we in onze leerwijzer (zie 8.1.): het is dit wat we aanleren en evalueren (de leerlingen weten dit vanaf het begin de periode).

In de BT van de speler en coach onderscheiden we 3 niveaus ("levels") waaruit de leerlingen kunnen kiezen: elke leerling kiest zijn persoonlijke, haalbare leerdoelen.

Ook in de oefenvormen die de leerlingen moeten beheersen, hanteren we 3 levels (zie 8.3.).

De leerlingen zitten vanaf het begin van de periode in vaste ploegjes, waarbinnen ze samen oefenen en leren.

5. De leermiddelen

We ondersteunen het leren van leerlingen door gebruik te maken van de leerwijzer, de spelregelkaart en instructiewijzers.

De instructiewijzers worden niet echt doorgegeven: we leggen de oefening in 20 tellen mondeling uit aan de kapitein a.d.h.v. een tekening. De kapitein legt deze in 20 tellen uit aan zijn ploeg.

6. De evaluatie

Zie Toledo.

7. De bronnenlijst

- Anthoni, K; Ensink, W; van de Kamp, W; Linde, O; Swinkels, E; Witsiers, D. (2012). Bewegen, Sport en Maatschappij. Meppel: Edu'Actief b.v. Meppel.
- Arko Sports Media. (2012). Basisdocument: bewegingsopvoeding voor het Basisonderwijs. Zeist: Jan Luiting Fonds
- Arko Sports Media. (2012). Basisdocument: bewegingsopvoeding voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Zeist: Jan Luiting Fonds
- Beljon, K; Swart, P. (2006). GO! Leerlingenboek vmbo LO 2. Meppel: Edu'Actief b.v. Meppel.
- Blondeel, B. (2008). Mentale en sociale vaardigheden in de jeugdsport. Gent: Academia press.
- Clement J, 2008, Inspirerend coachen, Leuven: Lannoo campus
- Csikszentmihaly, M; (1979). The concept of flow. In B. Sutton-Smith (Ed). Play and learning. New York: Gardner Press.
- Clement, J; (2008). Inspirerend coachen, Leuven: Lannoo campus.
- Dewulf, L. (2009). Ik kies voor mijn talent. Tielt: Lannoo.
- Donche, V; Brandt W; Jacobs D; Van Petegem P; (2004). Leren leren als hefboom, Leuven: Acco.
- Dochy, F; Schelfhout W; Janssens S. (2006). Anders Evalueren, Leuven: Lannoo campus.
- Hazelebach, C; Korthagen F; Oldeboom B; Tempels C; van den Berg T; (2006).
- Handbal in de kijker! Op school speel ik handbal! Jij ook?
- Kernreflectie bij bewegen (in VELON, tijdschrift voor Lerarenopleiding jrg 27 (2))
- Korthagen, F; Lagerwerf, B; (2008). Leren van binnenuit. Soest: Nelissen.
- Korthagen, F; Vasalos, A; (2007). Multi-level learning: naar een verbreding en verdieping van de competentiegerichte benadering. Uit Opleiding & Ontwikkeling (jrg 4).
- Langelaan, T; Plomp, W; (2004). De excellente leerkracht, Soest: Nelissen.
- Leper, R; Van Maele, I; (2001). Circus op school. Leuven: Acco.
- Leper, R ; Spilthoorn, D; (2004). LO en de VOET'en: een verkenning van kansen en uitdagingen. In Roels W, Behets D (red.), in Praxis bewegingsopvoeding: Lichamelijke opvoeding en vakoverschrijdende eindtermen (P 11-28). Leuven: Acco.
- Mennes, H; (2009). Ultimate frisbee in onderwijs. Navorming KULEuven.
- Mennes, H; (2012). Cursus didactiek en vakconcept LO. Niet gepubliceerd: Lerarenopleiding Thomas More.
- Mennes, H; (2012,2013). Cursus Handbal in het onderwijs. Niet gepubliceerd: Lerarenopleiding Thomas More.
- Thomassen, E; (2000). Beachhandbal: aanpassen en gebruiken in de les LO. In het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding.
- Tjepkema, S; Verheijen, L. (2009): Van Kiem tot kracht. Houten: Springer.
- t' Web (2005). Perspectieven op bewegen, didactiek bewegingsonderwijs voor de basisschool.
- Ykema, F. (2002). Het 'Rots en water'-perspectief. Amsterdam, SWP.

8. Bijlage

8.1. Leerwijzer

WEDSTRIJD	
SPELER	
Bewegingstaken	Sociale taken
Level 1 • Deelnemen aan spel: spelregels toepassen + actief betrokken zijn • Pas kunnen geven en ontvangen Level 2 • Toepassen van tactiek verdediging • Toepassen van tactiek aanval Level 3 • Toepassen van 1 tegen 1 • Toepassen van 2 tegen 1 • Toepassen van tegenaanval	• Aanvaarden van beslissing scheidsrechter • Volgen van instructies coach • Fair spelen • Iedereen betrekken in spel • Volhouden (ook bij achterstand) • Afspraken maken en nakomen
COACH	
Bewegingstaken	Sociale taken
Level 1 • Aanmoedigen • Opvolgen spelregels (doorschuifstelsel) • Opvolgen dat alle veldspelers betrokken blijven Level 2 • Idem level 1 • Bijsturen van tactiek verdediging • Bijsturen van tactiek aanval Level 3 • Idem level 2 • Bijsturen op vlak van techniek	• Verbaal expressief zijn • Continu bijsturen • Met lichaamstaal aanwezig zijn • Gemeend betrokken zijn en willen helpen
MANAGER	
Scheidsrechter	
Bewegingstaken	Sociale taken
Kapiteins samenroepen en opvolgen van toss Level 1 • Opvolgen score • Opvolgen bal binnen of buiten • Opvolgen inworp: voet op zijlijn Level 2 • Idem level 1 • Opvolgen van doorschuifstelsel • Opvolgen fout Level 3 • Idem level 2 • Opvolgen van toepassing volledig reglement	• Durft beslissing nemen en blijft bij beslissing • Objectief zijn • Kordaat fluiten
Ballenverantwoordelijke	
Bewegingstaken	Sociale taken
• Bal naast doeltje + bal aanwerpen indien nodig • Ondersteunen van scheidsrechter	• Geconcentreerd zijn • Kordaat zijn
Scorebordverantwoordelijke	
Bewegingstaken	Sociale taken
• Score bijhouden • Mee checken dat voet op lijn is en scheidsrechter ondersteunen	• Geconcentreerd zijn • Kordaat zijn

OEFENVORMEN

1 TEGEN 1

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Level 1 uitvoeren: 2 verschillende bewegingen uitvoeren met passieve verdediger (blijft staan) • Level 2 uitvoeren: met halfactieve verdediger (handen op rug) • Level 3 uitvoeren: met actieve verdediger (niet duwen!) |
|--|

2 TEGEN 1

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Level 1 uitvoeren: met passieve verdediger (blijft staan) • Level 2 uitvoeren: met halfactieve verdediger (handen op rug) • Level 3 uitvoeren: met actieve verdediger (niet duwen!) |
|---|

TEGENAANVAL

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Level 1 uitvoeren: zonder verdediger • Level 2 uitvoeren: met halfactieve verdediger (handen op rug) • Level 3 uitvoeren: met actieve verdediger (niet duwen!) |
|--|

8.2. Kaart spelregels

Start

Toss door kapiteins bij scheidsrechter

Doorschuifstelsysteem

Speler die doelpoging ondernam loopt van het veld aan R-kant, zet voet op R-zijlijn / sub mag dan pas op het veld en wordt keeper / keeper direct uit doelzone en wordt veldspeler

1 punt

- Bij doelpunt (bal tegen ballenrek)

2 punten

- Als meisje scoort
- Als keeper scoort
- Bij showdoelpunt (kempa / achter rug of tussen benen)
- Als keeper bal aanraakt in eigen doelzone na doelpoging medespeler
- Als sub van tegenpartij te vroeg op veld komt

Lijnen

- Voet op lijn is buiten
- Inworp: voet op zijlijn waar bal buiten ging

Vrijworp

- Bij contact
- Bij loopfout (max 3 passen of 4 indien ook 0-sprong)
- Vrijworp op plaats van fout
- Verdedigers 1 m afstand (en minimaal 1 m van doelzonelijn (3-meter lijn BB))
- Bij voetfout aanvaller: bal vertrekt bij keeper
- Bij voetfout verdediger: vanop 3-meter lijn BB

Strafworp

- Zware fout (duwen, aan kledij trekken, ...)
- 1 voet op vrijworplijn BB
- Door speler waarop fout

Doelzone

- Enkel keeper in doelzone
- Bal in doelzone mag door veldspeler aangeraakt worden, als veldspeler afstoot buiten doelzone

Score

Keeper direct uitworp

Keeper

Niet uit doelzone door dribbel

8.3. Instructiewijzers (info via kapitein)

INSTRUCTIEKAART 1 TEGEN 1

OPDRACHT VAN PLOEGEN DIE OEFENEN

ORGANISATIE:

- Een actieve keeper in doel
- De verdediger staat op 1 m voor de doelzone
- De andere spelers zijn aanvaller: op 5 m voor de verdediger

OEFENING:

- De aanvaller geeft pas (slagworp) naar de verdediger
- De verdediger geeft pas terug
- De aanvaller voert 1 tegen 1 uit met de verdediger en scoort op doel
- **Je geeft elkaar feedback (zorg zelf voor een systeem zodat dit goed lukt)**

TECHNIEK

De aanvaller kan een beweging kiezen uit de les:

- Schijnbeweging door snel te veranderen van richting
- Schijnbeweging met de worp: doen alsof je uitklinkt en heupworp uitvoeren (of andersom)
- Overtrekbeweging
- Handbaldribbel

Opmerking: de aanvaller 'zoekt' de verdediger op! (Zie instructie les)

LEVELS:

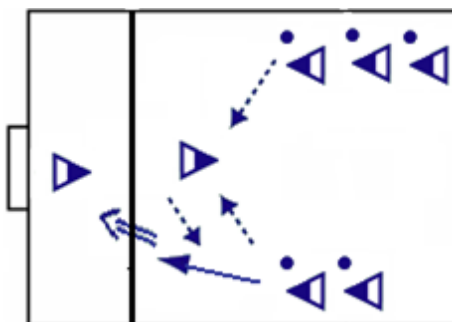
- Level 1: met passieve verdediger (beweegt niet)
- Level 2: met half-actieve verdediger (mag bewegen maar houdt handen op rug)
- Level 3: met actieve verdediger

DOELSTELLING:

- De verdediger uitschakelen en scoren op doel
- Zonder loopfout en zonder voetfout

DOORSCHUIFSYSTEEM:

- na 2 reeksen wisselen keeper en verdediger van functie
- na 4 reeksen andere keep en verdediger



INSTRUCTIEWIJZE VAN KAPITEIN AAN MEDESPELERS

- Opdracht begrijpen en krachtig overbrengen
- Instructie kort en duidelijk houden
- Medespeleers aankijken terwijl je uitleg geeft
- Correct taalgebruik (AN!)
- Snel organiseren
- De nodige ballen pakken

INSTRUCTIEKAART

2 TEGEN 1

OPDRACHT VAN PLOEGEN DIE OEFENEN

ORGANISATIE:

- Een actieve keeper in doel
- De verdediger op 1 m voor de doelzone
- De andere spelers staan per 2 op middenlijn (op 8 m van elkaar)

OPDRACHT:

- Per 2 passen geven en vorderen naar doel
- De verdediger kiest kant
- De aanvallers nemen juiste beslissing (kijken naar verdediger en doellijn)
- Scoren op doel, zonder loop- en voetfout

TECHNIEK:

- Slagworp en pas in de loop geven
- Kijken naar actie verdediger
- Tijdig laatste pas geven (laat partner geen voetfout maken)
- Eventueel met schijnbeweging ("fake") uitvoeren

LEVELS:

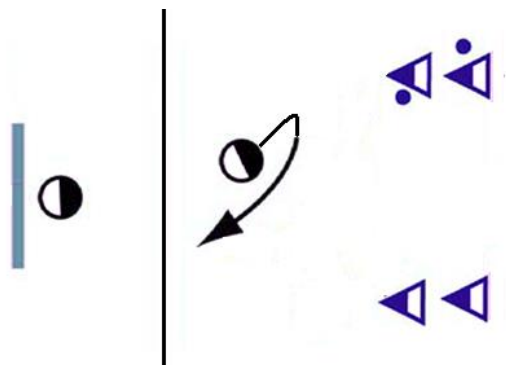
- Level 1: passieve verdediger (blijft staan)
- Level 2: half-actieve verdediger (beweegt maar houdt handen op rug)
- Level 3: actieve verdediger

DOELSTELLING:

- Verdediger uitschakelen en scoren op doel.
- Zonder loopfout
- Zonder voetfout
- Pas geven in de loop

DOORSCHUIFSYSTEEM:

- na 2 reeksen wisselen keeper en verdediger van functie
- na 4 reeksen andere keepr en verdediger



INSTRUCTIEWIJZE VAN KAPITEIN AAN MEDESPELERS

- Opdracht zelf begrijpen en krachtig overbrengen
- Instructie kort en duidelijk houden
- Medespeleers aankijken terwijl je uitleg geeft
- Correct taalgebruik (AN!)
- Snel organiseren
- De nodige ballen pakken

INSTRUCTIEKAART

TEGENAANVAL

OPDRACHT VAN PLOEGEN DIE OEFENEN

ORGANISATIE:

- Actieve keeper in doel
- Verdediger op 3 m voor de doelzone
- Eigen keeper in de eigen doelzone
- Spelers staan ter hoogte van eigen doelzonelij

OPDRACHT:

- Speler loopt via zijlijn naar ander doel, vanaf de middenlijn maakt hij oogcontact met eigen keeper en 'sniijdt in'
- Eigen keeper geeft verre pas in de loop (liefst niet 'in boog')
- Speler ontvangt bal en scoort op doel

TECHNIEK:

- Slagworp in de loop uitvoeren
- Strakke pas geven
- Bal vangen en direct oriënteren op doeltje
- Afwerken op doel met sprongworp of showworp

LEVELS:

- Level 1: zonder verdediger
- Level 2: half-actieve verdediger (beweegt maar houdt handen op rug)
- Level 3: actieve verdediger

DOELSTELLING:

- Scoren op doel.
- Zonder loopfout
- Zonder voetfout
- Pas geven in de loop

INSTRUCTIEWIJZE VAN KAPITEIN AAN MEDESPELERS

- Opdracht zelf begrijpen en krachtig overbrengen
- Instructie kort en duidelijk houden
- Medespelers aankijken terwijl je uitleg geeft
- Correct taalgebruik (AN!)
- Snel organiseren
- De nodige ballen pakken