



Thomas More Kempen
 Lerarenopleiding Campus Turnhout
 Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs
 Campus Blairon 800, 2300 Turnhout
 Tel: +32 (0)14 80 61 01

Lesvoorbereiding Lichamelijke Opvoeding

Student: Floris De Houwer
 2 Baso tel. 0474270707
 E-mail: r0626294@student.thomasmore.be

Datum stage:	27/04/18	Uur:	8.30u – 10.10u
School:	kOsh- campus Bovenrij		
Klassengroep:	4STW	Aantal ln.:	24
Lokaal:	Grote Sporthal Scheppers		
Mentor:	Romeo Pardon	Docent:	Ilse Nijsmans

Lesonderwerp

Voetbal: 1-2 beweging met afwerken + Wedstrijdvormen(tactiek verdedigen)

Bronnen

- Leerplan Katholiek onderwijs VVKSO – BRUSSEL D/2010/7841/022
- www.voetbaltrainingen.net

Beginsituatie

2^{de} graad – TSO – gemengde klas

Derde les voetbal van het jaar. De leerlingen hebben al kennis gemaakt met mini voetbal 3-3 en enkele pas- en dribbelvaardigheden.

Didactisch materiaal

- 2 grote doelen
- 12 ballen
- 20 potjes
- Hesjes

Leerplandoelen en concrete lesdoelen

LPD:

- als aanvaller in aangepaste spelvormen een keuze maken met betrekking tot doelen, passen, dribbelen en vrijspelen (14) In balbezit blijven – doelkansen creëren, vrijspelen richting doel
- als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel (14) Balbezit veroveren – doelkansen verhinderen, positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen
- spelvormen met/zonder scheidsrechter – kennis van elementaire reglementen – plezier hebben met respect voor aangepaste regels en afspraken

Concrete lesdoelen

BD:

- De leerlingen kunnen na een 1-2 beweging afwerken op doel.
- De leerlingen kunnen in een 4-4 wedstrijd zich opstellen tussen man en doel om zo een doelkans te verhinderen.

PD:

- Leerlingen moedigen elkaar aan en creëren een aangenaam klasklimaat waardoor iedereen de durf heeft om te springen.
- Leerlingen durven elkaar coachen.

Werkpunten

- Tijdens mijn instructie ervoor zorgen dat alle leerlingen luisteren zodat oefeningen vlotter verlopen. Dit ga ik doen door een goed stiltemoment in te lassen.

Feedback mentor of stagebegeleider

LEERINHOUD	METHODE
LIn kleden zich om. ONTHAAL (5')	LK verzamelt LL. LK deelt lesdoelen mee. LK plaatst materiaal indien nodig. Klein materiaal binnen handbereik.
OPWARMING(10') De leerlingen verdelen zich in 6 groepjes van 4. Ze dribbelen allemaal met bal aan de voet rond een kegel die verder opgesteld staat in de zaal en dribbelen dan terug naar hun groepje en geven de bal door. Op signaal van de LK gaan we een opdracht uitvoeren, die van te voren wordt gezegd door de LK. Als - Bal met binnenkant voet dribbelen - Bal met buitenkant voet dribbelen - Bal stoppen men 4 keer met links en rechts de bal bovenaan tikken - Bal stoppen door op de bal te gaan zitten - Bal stoppen en zo snel mogelijk andere bal pakken Stretchen: - Kuitspieren: nemen elkaars schouders vast, rechterbeen vooruit en been licht plooien, linkerbeen gestrekt en hiel op de grond (10 sec dan ander been) - Hamstrings: beide benen gestrekt, eerst groot maken en dan zo diep mogelijk zakken (10 sec aanhouden) - Quadriceps: per 2 schouder vastnemen, wreef rechtervoet vastnemen en naar zitvlak brengen, andere been gestrekt (10 sec dan andere kant) BT spelers: Opdrachten met bal uitvoeren <i>Accenten: In beweging blijven, bal kort aan de voet houden</i> PT spelers: Feedback kunnen ontvangen en geven <i>Accenten: positief-kritisch, vanuit de ik-persoon, luisterhouding</i>	LK creëert voorwaarden voor het geven van een instructie: LK zet de LL in de organisatie, eist stilte en aandacht, enz. LK geeft instructie: uitleg, demo + vragen? Lk geeft start-en stopsignalen. LK observeert, moedigt aan, geeft feedbetween en feedback.
GBAAL SPEL (15') Dribbel/pasoefening(8') LL verdeelt in 4 ploegen. 1 ploeg gaat rond kegels dribbelen, andere	LK creëert voorwaarden voor het geven van de instructie. LK verdeelt de ploegen LK verzamelt LL na eerste spel

LEERINHOUD	METHODE
ploeg speelt de bal rond. Zoveel mogelijk punten scoren door ploeg die bal rondspeelt. We doen dit 2x BT uitvoerders: passen geven, dribbelen <i>Accenten: bal kort aan de voet, gezicht niet naar bal, harde gerichte passen geven.</i> PT uitvoerders: <i>omgaan met winst of verlies, concentratie</i> <i>Accenten: gericht aanmoedigen</i>	LK geeft de aandachtspunten mee voor een goede 1-2 LK geeft feedback, feedbetween LK moedigt aan
ONDERWIJSLEERGESPREK(3') Op welke manier beste wijze om punten te scoren bij passenspel? Vrijlopen, harde en gerichte passen geven Waarom is een 1-2 beweging belangrijk? Makkelijk om 1 tegenstander te omspelen, minder kans op balverlies Bij welke sporten komt deze beweging nog voor? Basketbal, hockey, alle balsporten	LK verzamelt LL in het midden van de zaal. LK stelt gerichte vragen en nodigt LLn actief uit om te antwoorden.
SPELENDE OEFENVORMEN(17') <u>Circuit (17')</u> De leerlingen verdelen zich in 2 groepen, elke groep krijgt een helft van de zaal. De leerlingen leggen per 6 een parcours af waarbij ze passen geven naar elkaar. Op het einde komt er een 2 tegen 1 situatie waarbij de leerlingen via een 1-2 beweging tot een doelpoging moeten komen. Variaties: - Kegel vervangen door passieve verdediger - Passieve verdediger wordt actieve verdediger BT aanvallers: 1-2 beweging uitvoeren, passen geven, afwerken op doel <i>Accenten: Binnenkant van de voet de pas geven, niet blijven staan na de pas, de bal naar de hoek van het doel schieten</i> PT aanvallers: Communiceren met elkaar, doorzetten <i>Accenten: Laten horen waar je de bal wilt, hoofd niet naar beneden na een gemiste kans</i> BT verdedigers: Doelkans verhinderen <i>Accenten: goed naar de bal blijven kijken, juist opstellen</i> PT verdedigers: Doorzetten <i>Accenten: hoofd niet naar beneden wanneer je wordt voorbijgegaan.</i>	LK verdeelt de groepen. Lk creëert voorwaarden voor geven instructie. Lk geeft instructie: uitleg, demo + zijn er nog vragen LK geeft feedback, feedbetween en moedigt aan. LK geeft verduidelijking bij wat juist een 1-2 beweging is.

LEERINHOUD	METHODE
<u>Wedstrijd 5-5</u> De ploegen blijven hetzelfde en spelen nu een wedstrijd over het hele terrein van 5 minuten. Er zitten telkens 2 ploegen in de wachtzone aan de kant want men gaat aan partnerevaluatie doen. Elke leerling wordt gekoppeld aan iemand van het andere team en worden dus geëvalueerd door die persoon. De leerlingen letten hierbij op: 1) goede passen geven die leiden tot een doelkans of balbezit 2) In de opstelling blijven spelen, niet zomaar blind ergens gaan lopen 3) Doorzetting en niet blijven stil staan. BT aanvallers: Passen geven, kansen creëren, vrijlopen <i>Accenten: Binnenkant van de voet de pas geven, niet blijven staan na de pas, niet blind naar voor lopen</i> PT aanvallers: Communiceren met elkaar, samen werken <i>Accenten: Laten horen waar je de bal wilt, elkaar aanmoedigen ook al lukt iets niet.</i> BT verdedigers: Doelkans verhinderen, in de opstelling blijven staan <i>Accenten: goed naar de bal blijven kijken, juist opstellen tussen aanvaller en doel.</i> PT verdedigers: Communiceren <i>Accenten: Elkaar helpen door te praten waar iedereen moet lopen.</i> TKG(2') Wat is er belangrijk als je verdedigt tijdens een wedstrijd? Hoe kan je snel kansen creëren? Op wat hebben jullie je score gebaseerd?	LK verzamelt LL in het midden van de zaal. LK creëert voorwaarden voor het houden van terugkoppelingsgesprek. LK stelt gerichte vragen aan de leerlingen. LK laat LL rustig omkleden.

Bordplan/zaaloverzicht

