

# Kennismakingsmappen

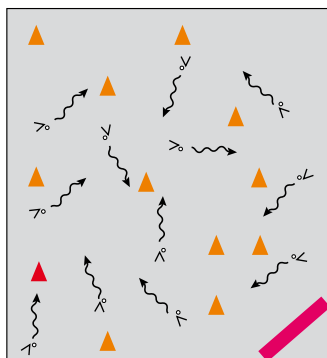
## *Hockey en Korfbal*

*Met de kennismakingsmappen proberen sportbonden bruggen te slaan naar het bewegingsonderwijs. Er worden lessen beschreven die verenigingstrainers kunnen gebruiken om hun sport te promoten binnen school. Elders in dit blad is het ontstaan van de kennismakingsmappen Hockey en Korfbal beschreven. Hier volgen enkele voorbeelden uit deze mappen. (red.)*



# P R A K T I J K

## Les 1 - Drijven en mikken verbeteren



### Warming Up - Drijven door de zaal met opdrachten

#### Organisatie

12 Leerlingen.

Speelruimte helft van de zaal (11x12m.).

#### Arrangement

12 Sticks.

12 Ballen.

12 Pylonen: als obstakels verspreid over de helft van de zaal.

1 Kast als obstakel.

#### Opdracht

"Drijf de bal door de zaal om de pylonen heen."

#### Regels

- Alle leerlingen hebben een stick en bal.
- Drijf de bal door de zaal, zorg dat je niet botst met een medeleerling of pylon.
- Zorg dat de bal aan de stick blijft (dus niet de bal voor je spelen of tikje geven).
- Docent geeft opdrachten om te doen tijdens het drijven:
  - 1x Fluiten = bal stil leggen en daarna doorgaan met drijven in de zaal.
  - 2x Fluiten = bal stil leggen en daarna met de bal van een ander doorgaan met drijven in de zaal.
  - 3x Fluiten = zo snel mogelijk om een pylon drijven en daarna doorgaan met drijven in de zaal.

#### Tips

##### Makkelijker

- Langzamer drijven.

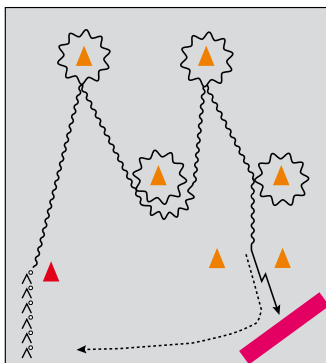
##### Moelijker

- Meer of minder pylonen neer zetten.
- Forehand en backhand afwisselen.
- Indian dribble in plaats van drijven.
- Het tempo van drijven verhogen.

##### Variaties

- Twee- of drietallen maken en elkaar al drijvend volgen door de zaal.
- Bal over een lijn drijven.





### Oefening 1 – Drijven om de pylonen en scoren

#### Organisatie

6 Leerlingen.

Speelruimte: helft van de zaal (11x12 m.).

#### Arrangement

6 Sticks.

6 Ballen.

7 Pylonen: 1 startpylon, 2 pylonen als poortje, 4 pylonen om omheen te drijven.

1 Kast: als doel.

3 Banken: als afbakening van het gebied.

#### Opdracht

"Drijf de bal met de forehand om de pylonen en scoor op de kast."

#### Regels

- Iedere leerling heeft een stick en bal.
- Drijf om iedere pylon heen die je tegenkomt.
- Leerling mag starten als z'n voorganger bij de derde pylon is.
- Na het scoren de bal zelf ophalen en weer achteraan sluiten.
- Als iedereen 5 keer is geweest de docent om nieuwe opdracht vragen.

#### Tips

##### Makkelijker

- Langzamer de bal drijven.
- Afstand tot het doel verkleinen.

##### Moeilijker

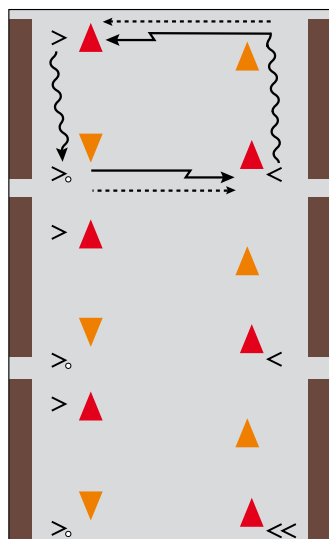
- De snelheid van het drijven vergroten.
- De afstand tot het doel vergroten.

##### Variatie

- De bal drijven op de backhand.



## Les 1 - Station 2 - Overspelen en aannemen



### Organisatie

10 Leerlingen verdeeld over 2 groepen van 3 leerlingen en 1 groep van 4 leerlingen.

Speelruimte: 1/3 van de zaal (7x12 m.).

### Arrangement

10 Sticks.

6 Pylonen: als startpylon.

6 Liggende pylonen: als oriëntatiepylon.

3 Ballen.

Veld is afgebakend door 3 banken.

### Opricht

"De eerste leerling pusht de bal naar de ontvangende leerling aan de overkant en loopt vervolgens achter de bal aan. De ontvangende leerling stopt de bal en drijft naar de andere kant van de oriëntatiepylon en pusht daarna de bal naar de overkant."

### Regels

#### Startregels

- Elke groep heeft zijn eigen arrangement.
- 2 Leerlingen staan bij de startpylon, 1 leerling staat links van de oriëntatiepylon.
- De leerlingen bij de startpylon hebben de bal.
- De leerling met de bal pusht de bal naar de overkant.

#### Spelregels

- De stick op de grond houden.
- De bal met de platte kant van de stick raken.
- De bal bij het aannemen stil leggen.
- De leerlingen lopen achter hun pass aan.

#### Stopregels

- Als iedere leerling de bal 10 keer heeft gepusht vraag docent dan om de volgende oefening.
- Na het stopteken van de docent alle materialen terugleggen waar ze lagen.



## Tips voor de lesgever

### Loopt het?

Worden de leerlingen te moe?

- Verdeel de leerlingen over 2 groepen.

### Lukt het bijna?

Haalt de bal de overkant niet?

- Verklein de afstand tussen de leerlingen.

Rolt de bal steeds onder de stick door?

- Zorg dat de stick al op de grond ligt (bovenkant iets naar voren, als een soort dakje) en geef de aanwijzing: "Knijp in je stick als de bal de stick raakt."

Gaat de bal te hard om te stoppen?

- Laat de medeleerling zachter passen.

### Lukt het beter?

Enkele varianten:

- Dezelfde oefening uitvoeren, maar dan de andere kant op dribbelen.

- De bal een klein stukje drijven en daarna uit de loop pushen.

- Een poortje maken om doorheen te pushen.

### Leeft het?

Zijn de leerlingen toe aan een nieuwe uitdaging?

- Wissel van medespelers.

- Bal in de loop laten aannemen (dus bal tegemoet komen).

- Welke groep heeft als eerste 10 keer overgespeeld?



Aannemen.



Pushen.



## Infokaart 2



De visie van het KNKV over Jeugdkorfbal is gestoeld op twee belangrijke componenten, namelijk allereerst de (ontwikkeling van) sportbeleving van de jeugd zelf en de maatschappelijke ontwikkelingen.

### Sportbeleving:

Het spel moet plezierig, uitdagend, snel, dynamisch en vooral laagdrempelig voor de jeugd zijn.

Er moet veel en veelzijdig bewogen kunnen worden met voldoende afwisseling. Er moet verder sprake zijn van een vereenvoudigde regelgeving, voldoende leermomenten en een eenvoudige organisatie.

### Maatschappelijke ontwikkelingen:

In het kader van de slogan Korfbal, Iedereen doet mee! dienen de korfbalvormen laagdrempelig te zijn, zodat alle jeugd gemakkelijk in kan stappen. De korfbalvormen moeten alle doelgroepen kunnen bedienen en korfbal in clubverband moet naadloos aansluiten op het bewegingsonderwijs.

### Spelvorm 4Korfbal

Deze vorm voldoet in hoge mate aan bovenstaande eisen en wordt zowel gebruikt voor schoolkorfbaltoernooien (basisonderwijs) als in competitieverband.

#### Beginsituatie:

Speelveld:	Eén vak van 25m x 15m (veld) en 20m x 12m tot 25m x 15m (zaal)
Positie korf:	Op 1/5 van het vak gemeten vanuit achterlijn
Aantal spelers:	4 spelers, waarvan 2 jongens en 2 meiden.
Tijdsduur:	4 x 10 minuten. Na de 10e en de 30e minuut time-out van 1 minuut. Na 20 minuten is de rust van 5 minuten
Spelerswissels:	Alleen tijdens time-out of de rust m.u.v. blessurewissels

#### Spelbedoeling:

- Welk team scoort de meeste doelpunten?
- Door de bal te onderscheppen kun je gaan aanvallen
- Door samenspel in positie komen om te scoren

#### Spelregels:

- Niet lopen of dribbelen met de bal
- Niet alleen spelen
- Beschermd balbezit
- Er mag slechts één tegenstander voor de balbezitter staan om te verdedigen
- Jongens verdedigen jongens en meisjes verdedigen meisjes
- Doelen mag alleen in vrije positie
- Bij onreglementair hinderen (slaan, duwen) van de schutter volgt een strafworp.
- Een strafworp is een vrije doelpoging van 2½ meter afstand

## NASCHOOLSE LESSEN



# mission olympic

### Kort overzicht reglement Mission Olympic

#### Beginsituatie:

Speelveld: Eén vak van 20m x 13m (basketbalveld).

Positie korf: Op 6 meter gemeten vanuit achterlijn, korf (3½m) gericht op achterlijn

Aantal spelers: 4 spelers, waarvan 2 jongens en 2 meiden.

Tijdsduur: 2 x 10 minuten (organisatie bepaalt)

Spelerswissels: Onbeperkt wisselen met terugwisselen via zone zijlijn.

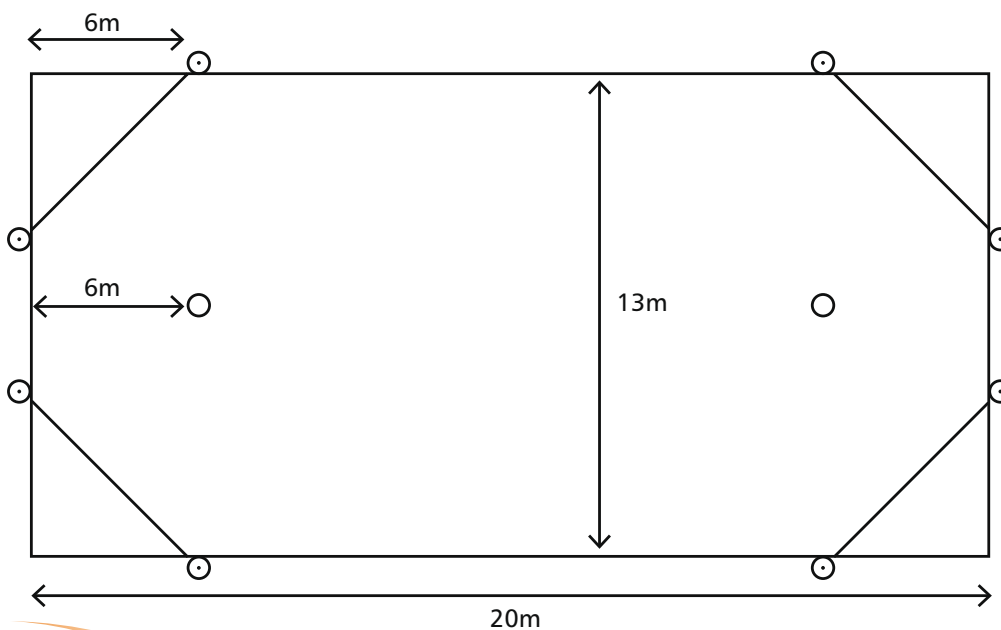
#### Spelbedoeling:

- Welk team scoort de meeste doelpunten?
- Door de bal te onderscheppen kun je gaan aanvallen.
- Door samenspel in positie komen om te scoren

#### Spelregels:

- Scores vanuit de hoeken tellen voor twee
- Winst = 3 punten, gelijkspel = 1 punt en verlies = 0 punten.
- Niet lopen of dribbelen met de bal.
- Niet alleen spelen.
- Beschermd balbezit.
- Er mag slechts één tegenstander voor de balbezitter staan om te verdedigen.
- Jongens verdedigen jongens en meisjes verdedigen meisjes.
- Er wordt gespeeld zonder verdedigd doelen.
- Bij onreglementair hinderen (slaan, duwen) van de schutter volgt een strafworp.
- Een strafworp is een vrije doelpoging van 2½ meter afstand (voor of achter de korf).

Mission Olympic schoolsportcompetitie





## mission olympic

## Scoren

### Organisatie:

- 12 kinderen: per groepje van 3;  
1 schutter, 1 rebounder/aangever en 1 teller.
- Totaal 4 tellers waarvan 1 ook tijdwaarnemer is.

### Arrangement:

- 1/2 van de zaal afgezet met banken de bank dient tevens als wachtplek.
- 4 hoeken
- 1 korf als doel midden in het vak, 3,5 meter hoog.
- 4 korfballen, elk drielal 1 bal.
- 1 stopwatch.

### Opdracht:

- De schutter probeert binnen 2 minuten zo vaak mogelijk te scoren.
- De rebounder/aangever staat onder de korf en probeert de bal zo snel mogelijk te vangen en terug te spelen naar de schutter.

### Start regels:

- Functies verdelen: elke schutter heeft een eigen rebounder en teller.
- Elke schutter begint in één van de hoeken.
- Als de schutter heeft geschoten gaat hij naar de volgende hoek (met de klok mee).
- Na 2 minuten wordt er gewisseld van functie.

### Regels schutter:

- Één keer schieten per hoek, daarna doordraaien.
- Schieten alleen vanuit de hoeken.

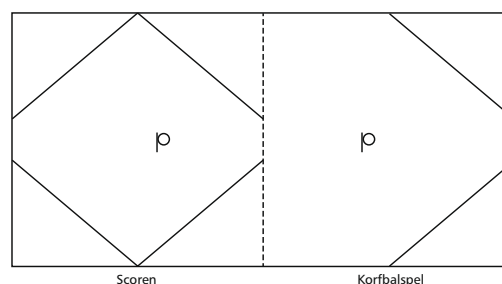
### Regels teller:

- Telt hoeveel punten de schutter scoort.

### Wissel regels:

- Na 2 minuten wordt er gewisseld.
- De teller wordt schutter, schutter wordt rebounder en rebounder wordt teller.

De zaal kan als volgt verdeeld worden:



⊙ = korf

## NASCHOOLSE LESSEN

Les 1 / 2



Mission Olympic schoolsportcompetitie

### Korfbalspel: Partijtje

#### Organisatie:

- 12 kinderen: 2 teams van 4, 2 tellers, 1 tijdwaarnemer en 1 wissel.
- Probeer de teams in te delen op 2 meisjes en 2 jongens en op ongeveer gelijkwaardig spelniveau.

#### Arrangement:

- 1/2 van de zaal afgezet met banken, de bank dient tevens als wachtplek.
- 1 korf als doel midden in het vak, 3,5 meter hoog.
- 4 gele lintjes voor 1 team.
- 4 pylonnen als telsysteem.
- 2 (drie-)hoeken, aangeduid door 2 pylonnen en een getapete lijn.
- 1 korfbal.
- 1 stopwatch.

#### Opdracht:

- De balbezittende partij probeert na recht van aanval te hebben gehaald, te scoren door de bal in de korf te schieten.
- De niet-balbezitters proberen te voorkomen dat de aanvaller kan scoren en de bal te onderscheppen.

#### Start regels:

- We spelen 4 tegen 4. 2 meisjes en 2 jongens.
- Eerst recht van aanval halen bij de middellijn voor je mag scoren.

- Scoren vanuit één van de driehoeken achter de korf is 2 punten waard.
- Bij elk punt gaat er een pylon om.

#### Regels speler:

- Na het onderscheppen van de bal of scoren van een punt krijgt de andere partij de bal (wissel je van functie).
- Als de bal de muur of de bank raakt is hij uit. De andere partij krijgt de bal.
- Er mag niet worden gelopen of gedribbeld met de bal in de handen.
- Er mag maar één tegenstander tegelijk voor de balbezitter staan.
- De bal mag niet uit de handen worden getikt/ gepakt.
- Je mag elkaar niet aanraken.

#### Regels teller:

- Als er een punt is gescoord leg je voor dit team een pylon om.
- Als er een punt is gescoord vanuit een driehoek leg je voor dit team twee pylonnen om.

#### Wissel regels:

- Bij 3 punten voor één partij of 3 minuten spelen wordt er gewisseld met de wachters.



## Themakaart 1

Les 1 / 2



### Score3-spel

#### Organisatie:

- 2 situaties.
- 10 kinderen: per miksituatie; 2 schutters, 2 rebounders en 1 wissel.

#### Arrangement:

- 1/3 van de zaal afgezet met banken, de bank dient tevens als wachtplek.
- 1 korf en 1 basket als doel, 3 meter hoog.
- 4 pylonnen (2x2) als mikplek op 2 meter van de korf/basket.

- 4 pylonnen (2x2) als mikplek op 3 meter van de korf/basket.
- 4 korfballen (2x2), elk tweektal 1 bal.

#### Opdracht:

- De schutter probeert sneller dan zijn tegenspeler 3 keer te scoren.
- De rebounder staat onder de korf en probeert de bal zo snel mogelijk te vangen en terug te spelen naar de schutter.

Scoren