Iedereen Sport Op Maat

meedoenmetsport.nl

Colofon

Titel

Iedereen Sport op Maat

Organisatie

Meedoen met Sport

www.meedoenmetsport.nl

Auteurs

Sandra van Cappellen

Femke van Abswoude

Eralt Boers

Nienke Nuijen

Bert Steenbergen

Illustraties

Frederick Mayol

Vormgeving

Jouw Printshop

www.jouwprintshop.nl

© juli 2017

Met dank aan

Anne Meijer

Wouter de Groot

Thijs Post

Annie Jacobs

Bram Vermeer

Fonds Nuts Ohra

NWO

Inhoudsopgave

2 Iedereen Sport op Maat

3 Opbouw van het handboek

4 De methodes

7 Tikspelen

11 Loopspelen

15 Bewegen op muziek

19 Balanceren

23 Trefbal

31 Basketbal

39 Slagbal

45 Voetbal

51 Korfbal

59 Badminton

67 Boccia

73 Volleybal

81 Hockey

87 Mediakaarten

102 Referentielijst

Iedereen Sport op Maat

‘Iedereen moet kunnen meedoen met sport en bewegen’ is een uitgangspunt waar iedereen het mee een zal zijn. Toch is dit soms lastig te realiseren. Hoe zorg je ervoor dat iemand die motorisch niet zo handig is, toch plezier kan ervaren aan sporten en bewegen? Of dat iemand met weinig bewegingsmogelijkheden toch successen kan ervaren? Of dat iemand, die er met kop en schouders bovenuit steekt, nog steeds uitgedaagd kan worden? De gymles is een plek waar deze vragen vaak aan de orde komen. Voor sommige kinderen is dit ook de enige plek waar ze ervaringen opdoen met sport- en beweegactiviteiten. Veel kinderen met een motorische beperking doen in hun vrije tijd namelijk nauwelijks mee aan sport- en beweegactiviteiten. Het is juist daarom belangrijk dat ervaringen in de gymles zodanig zijn, dat kinderen plezier beleven en gestimuleerd worden tot een actieve leefstijl.

Het project ‘Meedoen met Sport’ wil docenten zoveel mogelijk ondersteunen bij het stimuleren van deze actieve leefstijl. Sporten op maat is hierbij het uitgangspunt. Dat wil zeggen, zorgen voor variatie in instructies, zodat alle kinderen begrijpen wat ze moeten doen en zorgen voor variatie in de opzet van een oefening, zodat iedereen met succes mee kan doen.

Dit is gebaseerd op de theorie van expliciet en impliciet motorisch leren. Expliciet leren is een methode waarbij de nadruk ligt op informatie over hoe een beweging of oefening precies moet worden uitgevoerd. Instructies en aanwijzingen zijn veelal gericht op hoe je precies moet bewegen om de oefening goed uit te voeren. Dit leidt tot een grote hoeveelheid informatie, die kinderen op een goede manier moeten verwerken en toepassen op hun eigen handelen. Voor kinderen die voldoende (werk)geheugencapaciteit hebben om hiermee aan de slag te gaan, is dit een goede methode om te begrijpen wat ze moeten doen en hoe ze zichzelf kunnen verbeteren. Een groot deel van de kinderen heeft echter moeite om al deze verbale informatie op te slaan en te gebruiken. Voor deze kinderen kunnen impliciete methodes uitkomst bieden. Bij deze methodes wordt geprobeerd om de hoeveelheid informatie tot een minimum te beperken. De uitleg is hierbij vooral gericht op het doel van een beweging of oefening en minder op de precieze bewegingsuitvoering. Ook bij de opbouw van een oefening komt dit terug; kinderen kunnen op verschillende manieren oefenen. Zo kan een oefening bijvoorbeeld in het begin erg makkelijk zijn en vervolgens langzaam lastiger gemaakt worden op de momenten dat de kinderen bij de makkelijke taak al meerdere successen hebben ervaren.

Doordat gymdocenten vaak te maken hebben met grote verschillen in een klas, kan het erg lastig zijn om iedereen deze successen te laten ervaren. Toch kan er door individuele aanpassingen en regels voor gezorgd worden dat iedereen samen een spel kan spelen. Ieder kind kan op zijn of haar manier meedoen.

Opbouw van het handboek

Dit handboek bestaat uit drie delen. In het eerste deel komen algemene beweegvormen voorbij, waar geen specifieke sport geoefend wordt. Dit zijn *tikspelen, loopspelen, bewegen op muziek*, en *balanceren*. Bij deze beweegvormen is er geen sprake van specifieke instructies over wat de kinderen precies moeten doen of een techniek die aangeleerd moet worden. Elke beweegvorm wordt kort geïntroduceerd, waarna er twee voorbeeldoefeningen worden uitgewerkt. Bij deze oefeningen staan verschillende aanpassingen en instructies die erop gericht zijn om kinderen succesvol aan de oefening mee te laten doen.

In het tweede deel worden acht verschillende sporten uitgewerkt: *trefbal, basketbal, slagbal, voetbal, korfbal, badminton, boccia, volleybal* en *hockey*. Voor iedere sport is een aantal kerntechnieken uitgekozen die beschreven worden aan de hand van een *interne focus van aandacht*, *een externe focus van aandacht*, en aan de hand van een *analogie*. Ook wordt voor de technieken beschreven hoe deze volgens de principes van *differentieel leren* en *foutloos leren* [1] geoefend kunnen worden. Daarnaast heeft iedere sport ook twee voorbeeldoefeningen waarbij weer ingegaan wordt op mogelijke aanpassingen voor verschillende motorische niveaus.

Het derde deel van dit handboek zijn de mediakaarten. De mediakaarten zijn specifiek ontwikkeld voor de groep kinderen die meer baat heeft bij een visuele voorstelling van het spel in plaats van verbale instructies. Op deze kaarten wordt een oefening geïllustreerd, die toeneemt in complexiteit zodat de vaardigheden stap voor stap verbeterd worden. Deze mediakaarten kunnen gebruikt worden om oefeningen te verduidelijken. Voor elke beweegvorm en sport uit de eerste twee delen van het handboek is een serie van 3 mediakaarten ontwikkeld. De uitleg van de oefeningen is te vinden achterin dit handboek vanaf pagina 87. De mediakaarten zelf zitten in de map.

[1] Een uitleg van de gebruikte methodes is te vinden in op de volgende pagina’s

De methodes

Interne focus van aandacht

Bij een interne focus van aandacht ligt de nadruk van de instructie op de bewegingsuitvoering. Met de instructie wordt de aandacht gericht op hoe kinderen hun lichaam moeten bewegen om een oefening uit te voeren. Deze vorm van instructie zorgt ervoor dat kinderen meer gaan nadenken over wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen. Een interne focus van aandacht is de enige manier van expliciet leren die in het handboek terugkomt. Deze manier van instructie geven sluit vooral aan bij kinderen met relatief goede motorische en cognitieve vaardigheden.

Externe focus van aandacht

Bij een externe focus van aandacht ligt de nadruk van de instructie op het doel of het effect van een beweging. Hierbij kan gedacht worden aan de beweging van een racket tijdens tennis, of aan de plek op een trampoline waar kinderen op moeten springen. Deze manier van instructie zorgt ervoor dat kinderen minder bezig zijn met hoe ze precies iets doen, maar meer met het resultaat. De kinderen denken dan meer na over hoe ze het doel kunnen bereiken zonder zich bewust te zijn van de bewegingen van hun lichaam.

Analogie

Bij een analogie wordt (een deel van) de beweging omschreven in een metafoor. Hierbij kunnen vaak meerdere stappen samengevoegd worden tot één krachtige beeldspraak. Het is wel van belang dat de gebruikte analogie goed aansluit bij zowel de beweging, als bij de belevingswereld van het kind. Ook moeten het kind ertoe in staat zijn om de gebruikte beeldspraak om te zetten naar zijn of haar eigen handelen.

Differentieel leren

Het belangrijkste element van differentieel leren is dat kinderen verschillende manieren uitproberen om een beweging uit te voeren of een doel te behalen. Door hiermee te experimenteren, zonder dat er specifieke uitleg over gegeven wordt, ontwikkelen kinderen hun vaardigheden verder. Ook kunnen ze ervaren op welke manier ze de oefening het beste kunnen uitvoeren. Kinderen kunnen differentieel leren door te oefenen met diverse materialen, zoals verschillende soorten ballen. Ook kan er in de beweging zelf gevarieerd worden, door bijvoorbeeld kinderen onderhands, bovenhands, of met één of twee handen te laten gooien wanneer ze proberen een bal te mikken. Kinderen ondervinden zelf wat voor hun de optimale manier is om te bewegen.

Foutloos leren

De kern van het foutloos leren zit in de opbouw van de oefening. Hierbij wordt begonnen met een oefenvorm waarbij er niet of nauwelijks fouten gemaakt worden. Voor sommige doelgroepen is het compleet elimineren van fouten bijna onmogelijk, maar ook hier is van belang dat de kinderen al vroeg tijdens het oefenen succes ervaren. Wanneer een oefenvorm goed gaat, kan de moeilijkheid langzaam opgebouwd worden. Doordat er bijna geen fouten worden gemaakt zullen de kinderen niet nadenken over hoe ze de beweging moeten verbeteren om wel tot succes te komen. Hierdoor worden de kinderen, zonder dat ze bewust nadenken over de beweging, wel steeds beter in de uitvoering. Het is wel van belang dat de oefening alleen moeilijker gemaakt wordt wanneer de huidige oefenvorm goed gaat.

Tikspelen

Tikspelen vormen vaak het begin van de gymles en dienen daarmee ook als warming-up. Het doel is hierbij dat alle kinderen in beweging komen en gelijke kansen hebben in het spel. Ook plezier hebben is een belangrijk element van tikspelen. Daarnaast zijn er vaak weinig instructies voor nodig waardoor het voor alle kinderen goed te begrijpen is.
Bij de oefeningen *Rondje draaien* en *Overlopertje* gaan we vooral in op aanpassingen om het spel voor iedereen leuk te maken. Bij de mediakaarten van tikspelen worden de oefening lastiger gemaakt door er een onverwacht element in te verwerken. De tikker kan namelijk zomaar ineens veranderen in degene die getikt moet worden.

Rondje draaien

Activiteit

Er zijn twee tikkers die de andere kinderen proberen te tikken. Zij dragen een lintje zodat ze goed zichtbaar zijn. Als een kind getikt is, blijft hij of zij stilstaan. Wanneer een ander kind twee rondjes om hem of haar heeft gerend mag dit kind weer meespelen. Dit spel kan net zo lang doorgaan totdat alle kinderen getikt zijn. De tikkers hebben dan gewonnen. Ook kan de tikker proberen om binnen 5 minuten zoveel mogelijk kinderen te tikken.

Waarmee

- 2 lintjes voor de tikkers

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Als je ziet dat iemand getikt is, probeer hem of haar dan te bevrijden.
- Probeer goed samen te werken, zodat de tikkers niet winnen.
- Als tikker kan je samenwerken met de andere tikker door alle kinderen naar één hoek te drijven.

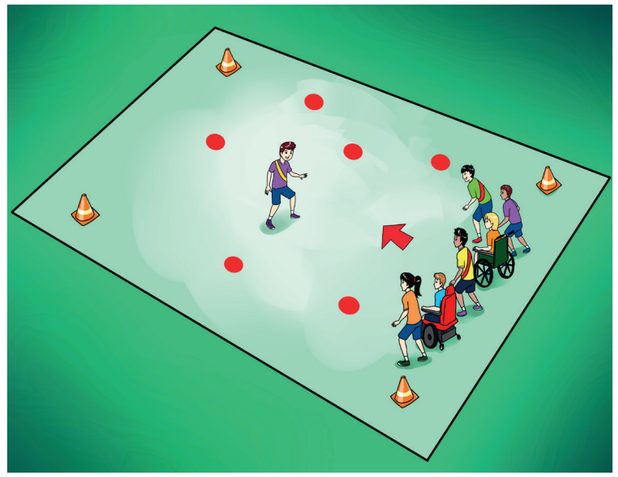
Aanpassingen

- Om kinderen in een rolstoel hoeft maar één rondje gerend te worden om het kind te bevrijden.
- Kinderen in een rolstoel hoeven ook maar één rondje om een ander kind te rollen om deze te bevrijden.
- Kinderen in een rolstoel of slecht ter been mogen een hulpmiddel gebruiken om kinderen makkelijker te kunnen tikken, bijvoorbeeld een zachte stok.
- Denk ook aan andere opdrachten om ‘bevrijd’ te worden. Een variant is bijvoorbeeld om stil te staan met je armen in een cirkel voor je. De overige kinderen kunnen uit een bak een zachte bal pakken en door de armen heen gooien om iemand te bevrijden.
- Er kan ook gespeeld worden met een vaste bevrijder. De tikkers moeten dan even de zaal uit als de bevrijder wordt aangewezen, dit kunnen ook meerdere kinderen zijn. Wanneer de bevrijders getikt zijn hebben de tikkers gewonnen.

Overlopertje

Activiteit

De kinderen staan allemaal aan één kant van de zaal, de tikker staat in het midden. De tikker noemt een manier waarop de kinderen mogen overlopen, bijvoorbeeld rennen, kruipen of hinkelen. Zelf moet de tikker zich ook op deze manier verplaatsen. Terwijl de kinderen overlopen probeert de tikker zoveel mogelijk kinderen te tikken. De kinderen die getikt zijn, zijn af en gaan op de bank zitten. Het spel is afgelopen als de tikker alle kinderen heeft getikt of wanneer het spel langer dan 5 minuten duurt.



Waarmee

- Een lintje voor de tikker

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Verplaats je op de manier die de tikker vertelt.
- Kijk goed naar de tikker zodat je de overkant kan halen zonder getikt te worden.

Aanpassingen

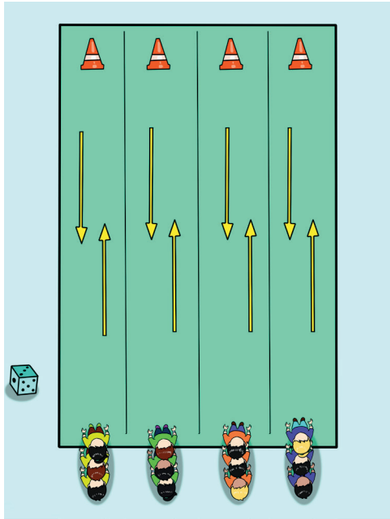
- Voor de minder mobiele kinderen kunnen er extra ‘vluchthonken’ worden gemaakt, bijvoorbeeld door rode stippen te verspreiden over de grond. Deze kinderen dragen een lintje en mogen in een vluchthonk even veilig wachten.
- Kinderen in een rolstoel of slecht ter been mogen een hulpmiddel gebruiken om kinderen makkelijker te kunnen tikken, bijvoorbeeld een zachte stok.
- Kinderen in een rolstoel hebben minder verschillende manieren om zich te verplaatsen. Probeer voor hen een andere opdracht te bedenken die ze moeten uitvoeren tijdens het overlopen, bijvoorbeeld dat ze onderweg tien keer in hun handen moeten klappen.
- Om nog een extra wedstrijdaspect aan het spel toe te voegen kunnen de kinderen tellen hoe vaak ze zijn overgelopen zonder getikt te worden. Als ze wel getikt zijn krijgen ze 1 punt aftrek maar mogen ze wel door blijven spelen. Degene met de hoogste score, wint.
- Om het lastiger te maken voor de tikker, kan het deel van de zaal waarbinnen de tikker mag komen, kleiner worden gemaakt.
- Om het juist makkelijker te maken voor de tikker, kan het veld waarbinnen de kinderen mogen overlopen smaller worden gemaakt.

Loopspelen

2

Bij loopspelen is het doel dat de kinderen in beweging komen en snelheid ontwikkelen. Als onderdeel van atletiek kan hierbij gedacht worden aan technieken zoals de start van het lopen en het draaien en keren. In de gymles zijn deze technieken echter vaak niet de kern van een oefening, en is de loopvaardigheid of rolvaardigheid van kinderen zo verschillend dat hier weinig algemene instructies voor gelden. Daarom zijn deze technieken hier niet uitgewerkt. Voor specifieke oefeningen zijn er wel instructies, deze zijn dan ook opgenomen bij de oefeningen *Dobbelsteenloop* en *Spulletjesloop*. In de mediakaarten van loopspelen wordt de opbouw in moeilijkheid van een loopspel uitgewerkt.

Dobbelsteenloop



Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in teams. Elk team heeft zijn eigen baan, met aan het einde een pylon. De gymdocent gooit met een grote dobbelsteen. Het aantal ogen op de dobbelsteen is het aantal keer dat de kinderen heen en weer moeten rennen (of een andere manier van voortbewegen) om de pylon heen. Ieder kind probeert zo snel mogelijk heen en weer te rennen, en tikt dan het volgende kind in de rij aan. De kinderen proberen om als groep zo snel mogelijk klaar te zijn.

Waarmee

- Een grote dobbelsteen
- Een pylon voor elke baan

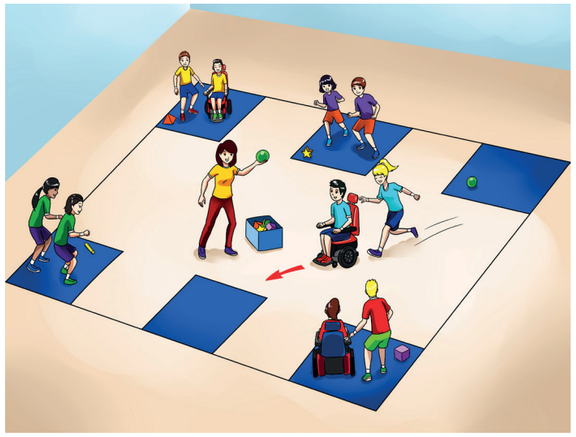
Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer zo snel mogelijk heen en weer te rennen over je eigen baan.
- Als je terug rent, tik je de volgende aan in de rij die mag gaan rennen.
- Zorg ervoor dat je klaarstaat om weg te gaan als je teamgenoot terug komt lopen.
- Maak een zo kort mogelijke bocht om de pylon heen die aan het einde van de baan staat.
- Als je begint met rennen of rollen, zet je dan fel af tegen de grond of aan de stoel. Begin met kleine pasjes of slagen.

Aanpassingen

- Leg bij elke pylon een kleine dobbelsteen neer. Als de kinderen bij de pylon zijn, moeten ze met deze dobbelsteen hetzelfde aantal ogen gooien als dat met de grote dobbelsteen is gegooid. Pas als dat gelukt is, mogen ze terugrennen. Op deze manier hebben de langzame kinderen een grotere kans om te winnen.
- Om de groepen meer gelijkwaardig te maken qua snelheid kunnen bijvoorbeeld in de baan van de snelste kinderen hindernissen worden geplaatst. Ook kunnen de kinderen zo worden ingedeeld dat in elke groep het gemiddelde niveau vergelijkbaar is.
- Om het spel uitdagender te maken kan de manier van verplaatsen worden veranderd. Denk hierbij aan vooruit of achteruit bewegen, kruipen, hinkelen, een baan met hindernissen, etc.

Spulletjesloop



Activiteit

Er liggen zes matjes verspreid over de zaal. De kinderen staan in groepjes van 2 of 3 op vijf verschillende matjes. Op deze vijf matjes ligt steeds één voorwerp zoals een pittenzakje, ring, stok, bal of blokje. Eén matje is leeg. De gymdocent houdt steeds één voorwerp omhoog uit de bak. De kinderen die dit voorwerp op hun matje hebben liggen verplaatsen zo snel mogelijk naar het lege matje en nemen hun voorwerp mee.

Waarmee

- 6 matjes
- 5 verschillende voorwerpen zoals een pittenzakje, ring, stok, bal, blokje
- Een bak met dezelfde 5 voorwerpen

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Als jouw voorwerp omhoog gehouden wordt, verplaats je je zo snel mogelijk naar het lege matje.
- Bedenk goed op welk voorwerp je moet letten.
- Spreek samen af wie van jullie het voorwerp van het matje meeneemt naar het volgende matje.

Aanpassingen

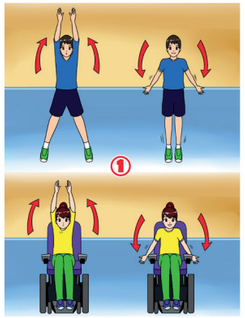
- Als het voor sommige kinderen niet handig is om zich te verplaatsen op een matje kunnen er met tape of krijt zes vakken op de grond worden gemaakt die vergelijkbaar zijn met de matjes.
- De manier van verplaatsen kan aangepast worden zodat deze uitdagender is voor de kinderen. Denk hierbij aan vooruit of achteruit bewegen, kruipen, hinkelen, met hindernissen, etc.
- De kinderen kunnen ook starten vanuit een andere houding dan staand, zoals zittend of liggend.
- Er kan ook gezorgd worden voor meerdere lege matjes. De docent kan dan meer voorwerpen tegelijk omhoog houden, waardoor meerdere teams zich tegelijk naar een leeg matje moeten verplaatsen.
- Een variant op dit spel is dat er op elke matje een voorwerp ligt. De kinderen verplaatsen zich nog steeds naar het lege matje als hun voorwerp omhoog wordt gehouden, alleen nu laten zij het voorwerp achter op het matje. Ze moeten daarna gaan letten op het voorwerp dat op het nieuwe matje ligt.

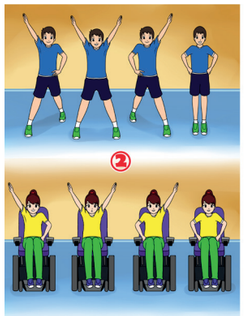
Bewegen op muziek

3

Bij bewegen op muziek staat plezier centraal, maar leren kinderen ook individueel of in een groep te bewegen op de maat van de muziek. De pasjes die geoefend kunnen worden zijn afhankelijk van de mogelijkheden en het niveau van de kinderen, en zullen hier dus ook op aangepast moeten worden. In de oefening *Dobbelspel* moeten de kinderen de pasjes uitvoeren die horen bij het nummer van de dobbelsteen. Bij de oefening *Baseballpet* moet steeds één van de kinderen zelf een pasje bedenken, wat dus ook een beroep doet op creativiteit. Verschillende aandachtspunten worden bij deze oefeningen beschreven. In de mediakaarten van bewegen op muziek wordt verder geoefend met het bewegen op de maat van de muziek.

Dobbelspel





Activiteit

Alle kinderen staan verspreid in de gymzaal. De muziek staat aan. De gymdocent heeft een grote dobbelsteen en dobbelt daarmee. Afhankelijk van het aantal ogen dat wordt gegooid, gaat iedereen een bepaalde beweging op de maat van de muziek uitvoeren, bijvoorbeeld:

1. Spreid-sluitsprong, de armen bewegen mee.
2. V-step, de armen bewegen mee.
3. Zij-sluit-zij-sluit, de armen bewegen mee.
4. Rennen/bewegen op de plaats.
5. De kinderen zoeken elkaar op, maken cirkels en draaien samen rond.
6. Raak de tenen aan (linkerhand naar rechterteen en rechterhand naar linkerteen).

Door plaatjes op de dobbelsteen te plakken of aan de muur te hangen, kunnen de kinderen makkelijk zien wat het aantal ogen van de dobbelsteen betekent.

Waarmee

- Een geluidsinstallatie met muziek (wisselend tempo)
- Een grote dobbelsteen

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Let goed op de docent met de dobbelsteen en bedenk welke opdracht er bij het aantal ogen van de worp hoort.
- Probeer op de maat van de muziek de beweging uit te voeren.

Aanpassingen

- Kinderen in een rolstoel proberen de beweging zoveel mogelijk mee te doen. In overleg hebben zij een eigen variant op een bepaalde beweging. Bij oefening 6 kunnen zij bijvoorbeeld hun knieën aanraken in plaats van hun tenen.
- De docent kan mee klappen op het ritme van de muziek om dit duidelijker te maken voor de kinderen.
- Uiteraard kunnen er ook andere opdrachten bedacht worden voor de verschillende getallen.

Baseballpet

Activiteit

Alle kinderen bewegen op snelle muziek kriskras door de zaal. Dan krijgt één van de kinderen een baseballpet op. Hij of zij begint te dansen of te bewegen op een zelfverzonnen manier. De rest van de kinderen probeert het kind met de baseballpet na te doen. Dan gaat het kind met de baseballpet naar een ander kind en geeft de pet aan hem of haar. Dit kind gaat dan weer op een nieuwe manier bewegen en de rest van de groep doet dit weer na. Zo gaat dit de hele tijd door.

Waarmee

- Een geluidsinstallatie met (snelle) muziek
- Een pet (of iets soortgelijks)

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer degene met de pet zo goed mogelijk na te doen.
- Beweeg zo goed mogelijk op de maat van de muziek.

Aanpassingen

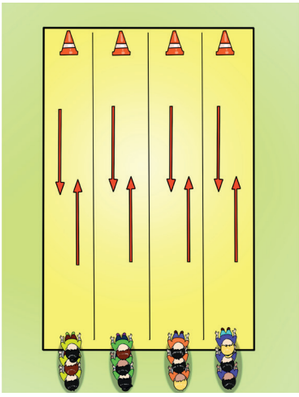
- Als er kinderen meedoen in een rolstoel, kan er een regel worden toegevoegd dat het kind met de pet ook altijd een armbeweging moet maken, zodat kinderen in een rolstoel dit ook na kunnen doen.
- Als kinderen het lastig vinden om op de maat te bewegen kan de gymdocent mee klappen om het ritme aan te geven.
- Er kunnen ook verschillende materialen gebruikt worden, zoals sambaballen.

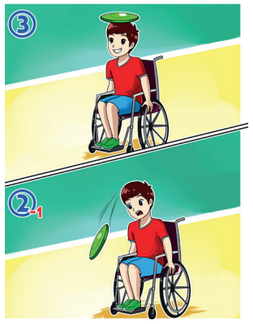
Balanceren

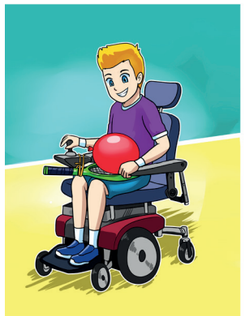
4

Met balanceren kunnen er verschillende doelen gesteld worden. Zo kan er geoefend worden met het balanceren van materialen of juist het in balans houden van jezelf. Dit laatste kan ook samengaan met het overwinnen van hoogte. Bij balanceren zijn de instructies sterk afhankelijk van het type oefening en van het kind dat de oefening uitvoert. Een aantal kernelementen zijn het stabiel houden van het lichaam, rechtop staan of zitten tijdens het voortbewegen (zowel lopend als in een rolstoel) en het controleren van bewegingen. Deze elementen zijn van belang bij de oefeningen *Houd hem recht* en *Balans op banken*. Deze laatste oefening wordt in de mediakaarten van balanceren uitgewerkt tot een balanceerparcours voor lopers. Ook zijn er mediakaarten van balanceren waarin een parcours voor kinderen in een rolstoel wordt beschreven.

Houd hem recht







Activiteit

De groep is verdeeld in vier teams. Elk team heeft zijn eigen baan, met aan het einde van de baan een pylon. De kinderen gaan heen en terug over deze baan terwijl ze een voorwerp laten balanceren. Ieder kind start met 3 punten; als het voorwerp valt verliest dat kind een punt. Als alle kinderen aan de beurt zijn geweest, worden de punten per team opgeteld. Het team met de meeste punten, wint. Snelheid speelt bij deze oefening geen rol. Voorbeelden van voorwerpen om te balanceren: een foamfrisbee of een pittenzakje op je hoofd, een ballon of balletje op een racket, of een pylon met een tennisbal erop.

Waarmee

- Een pylon voor elke baan
- Voor elk team dezelfde voorwerpen om te balanceren

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Je moet om de pylon heen gaan.
- Blijf in je eigen baan.
- Pas als je voorganger terug is mag je vertrekken; of de volgende mag starten als degene voor je bij de pylon is (extra moeilijk met passeren, minder wachten).

Aanpassingen

- Als deze balanceeroefeningen te lastig zijn voor sommige kinderen, kunnen er makkelijkere objecten worden gezocht om mee te balanceren. Denk aan een pittenzakje op een racket, of een bal in een omgekeerd markeringshoedje.
- Wanneer de voorwerpen vaak vallen, dan kan het aantal startpunten verhoogd worden zodat de kinderen niet op nul uitkomen.
- Als het spel te makkelijk is, kunnen obstakels op het parcours geplaatst worden, zoals een bank om overheen te stappen of pylonen waar tussendoor geslalomd moet worden.

Balans op banken

Activiteit

In de zaal staan banken met verschillende balanceeroefeningen. Zo kan er een normale bank staan waar de kinderen overheen moeten lopen, kunnen er obstakels op de banken worden gezet waar de kinderen overheen moeten stappen (zoals blokjes), of kan een bank op zijn kop worden gelegd. Kinderen voeren de oefeningen in duo's uit. Zo is er altijd iemand die kan helpen met een oefening. De kinderen proberen alle oefeningen uit te voeren.

Waarmee

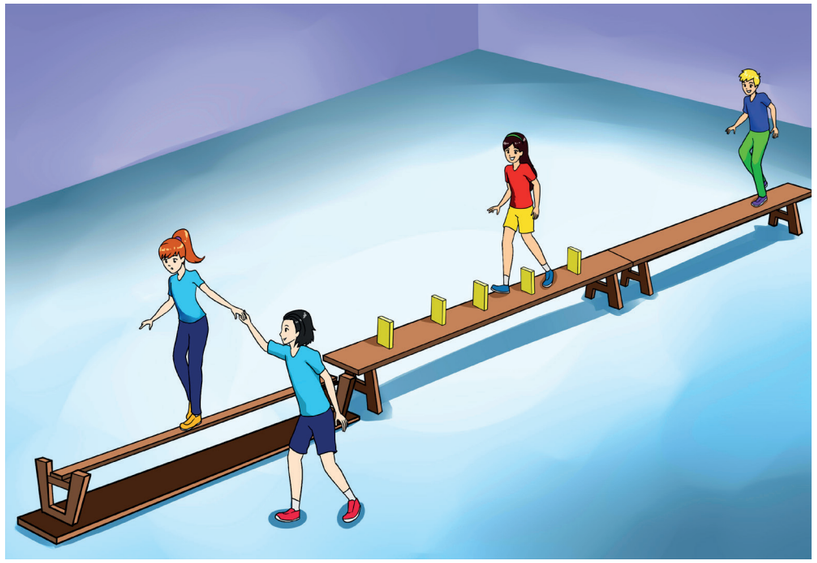
- Banken
- Obstakels, zoals blokjes

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer zoveel mogelijk oefeningen uit.
- Vraag je medeleerling om hulp als je een oefening lastig of spannend vindt.

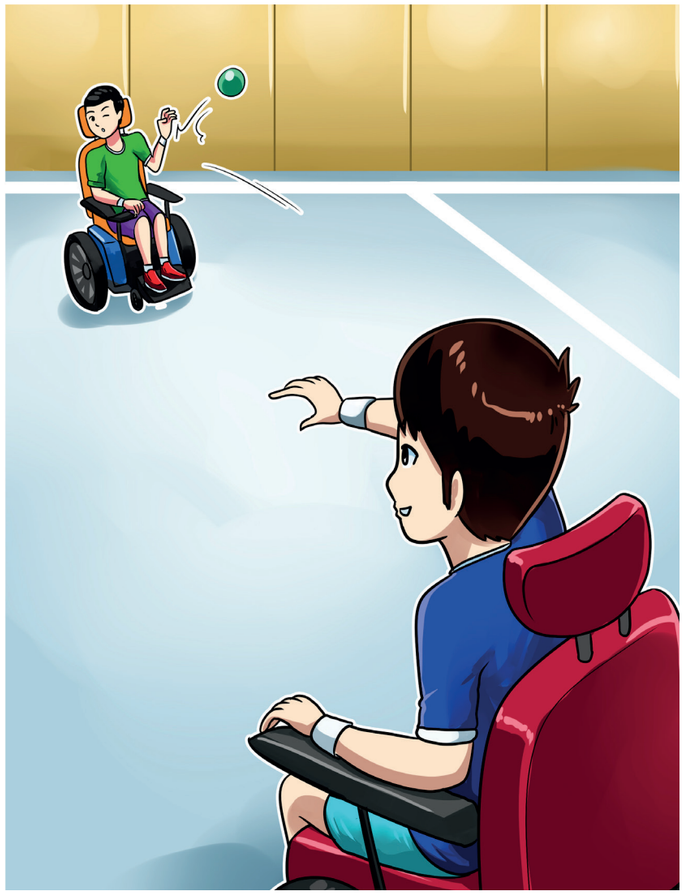
Aanpassingen

- Voor kinderen in een rolstoel zijn deze oefeningen niet geschikt, zij kunnen beter oefenen met balanceren door over matjes of obstakels te rijden, of te oefenen met drempels en hellingen. Kijk voor ideeën hiervoor bij de mediakaarten van balanceren voor rolstoelers (kaart 5).
- Kinderen die niet over banken kunnen lopen kunnen kruipen of met extra ondersteuning van de docent mogelijk toch over de bank lopen.
- Deze oefening is ook te verwerken in een heel parcours, kijk voor andere ideeën en tips in de mediakaarten van balanceren voor lopers (kaart 4) waarin dit verder wordt uitgewerkt.



Trefbal 5

Gooien en vangen vormen de kern van trefbal. Deze technieken worden hier daarom beide verder uitgewerkt. De gooitechniek die hier wordt beschreven kan ook bij andere sporten worden gebruikt, zoals het passen bij korfbal of het gooien bij slagbal. Ook het vangen is toepasbaar op andere balsporten. Na de instructies voor het gooien en vangen komen er vervolgens elementen van differentieel leren en foutloos leren die voor beide technieken toepasbaar zijn. Bij de oefening *Opschuiftrefbal* wordt een variant van het trefbalspel uitgewerkt, terwijl bij *Chaostrefbal* het mikken van de bal meer centraal staat. Ook in de mediakaarten van trefbal wordt verder geoefend met het mikken.



Vangen

Interne focus van aandacht

Beweeg je armen en handen richting de bal.

Zorg dat je handen openstaan en je ellebogen iets gebogen.

Beweeg je armen iets naar je lichaam toe als je de bal vangt. Zorg dat je duimen achter de bal zijn.

Externe focus van aandacht

Richt je lichaam naar de bal toe en kijk naar de bal. Zorg dat je klaar staat om de bal te ontvangen.

Haal de bal wat naar je toe als je hem vangt.

Analogie

Doe alsof je de bal naar je toe zuigt als je hem vangt.

Differentieel leren

Vang ballen die hoog of juist laag aankomen.

Vang de bal via een stuiter op de grond.

Probeer met één hand te vangen.

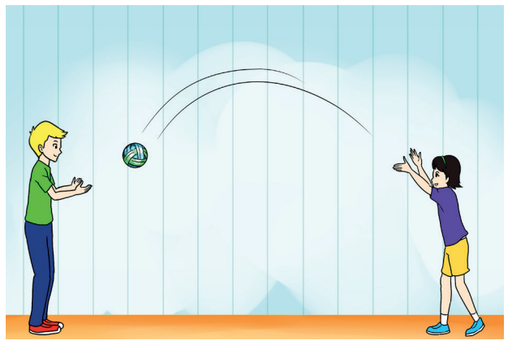
Vang de bal tegen je lichaam of alleen in je handen.

Gebruik een emmer of een netje om een bal in te vangen.

Vang verschillende soorten ballen.

Foutloos leren

Het vangen is makkelijker wanneer de bal precies goed aangegooid wordt. Als docent kun je hierop inspelen en de bal in het begin heel netjes aangooien en dit steeds moeilijker maken. Echter, als je wil dat de kinderen zelf meer actief zijn, kunnen ze beter in duo's oefenen. In dat geval kunnen ze bijvoorbeeld beginnen met de bal naar elkaar toe te rollen. Als dit goed gaat kunnen ze ook gaan gooien en vangen. Laat ze dan beginnen met een grote, lichte bal die makkelijk te vangen is, en geef ze een kleinere, zwaardere bal als ze het goed kunnen.



Bovenhands gooien met één hand

Interne focus van aandacht

Houd de bal voor je borst vast in je rechterhand (eventueel met ondersteuning van je linkerhand).

Stap met je linkervoet naar voren en breng je hand naar achteren langs de rechterkant van je hoofd.

Je rechterelleboog bevindt zich onder de bal.

Draai je lichaam in en beweeg je rechterarm in een rechte lijn langs je hoofd naar voren.

Zodra je arm gestrekt is klap je je pols naar beneden. Wijs de bal na.

Externe focus van aandacht

Ga stabiel staan, en houd de bal vast met één hand.

Stap naar voren en breng de bal helemaal naar achteren.

Beweeg de bal bovenhands in een rechte lijn langs je hoofd naar voren, richting het doel.

Breng de bal zo ver mogelijk naar voren voordat je hem wegduwt richting het doel.

Wijs na waar de bal naartoe moet.

Differentieel leren

Oefen met overspelen naar een klasgenoot of gooi tegen een muur en vang zelf de bal weer.

Gooi met je linkerhand.

Gooi met verschillende ballen.

Gebruik verschillende doelen om op te mikken zoals hoepels, matjes, blokjes of bewegende doelen.

Varieer in de afstand tot het doel en de richting waarin gegooid wordt.

Varieer in de hoogte waarop gegooid wordt.

Analogie

Doe alsof je een veer aan het oprekken bent met je arm en je ineens de spanning loslaat.

Doe alsof je een papieren vliegtuigje heel hard weggooit.

Foutloos leren

Begin met een groot doel en maak dit doel steeds kleiner naarmate de kinderen beter worden. Dit kan bijvoorbeeld door een vierkant van tape te maken op de muur en deze steeds kleiner te maken. Maak het doel alleen kleiner als de kinderen echt goed kunnen mikken op het grotere doel. Ook kunnen kinderen dicht bij een doel beginnen. Als dit goed gaat kunnen ze steeds een stukje verder weg gaan staan.

Tips voor vangen & gooien

Differentieel leren

Oefen met verschillende soorten ballen.

Speel met één of meerdere ballen tegelijk.

Probeer ergens onderdoor of overheen te gooien.

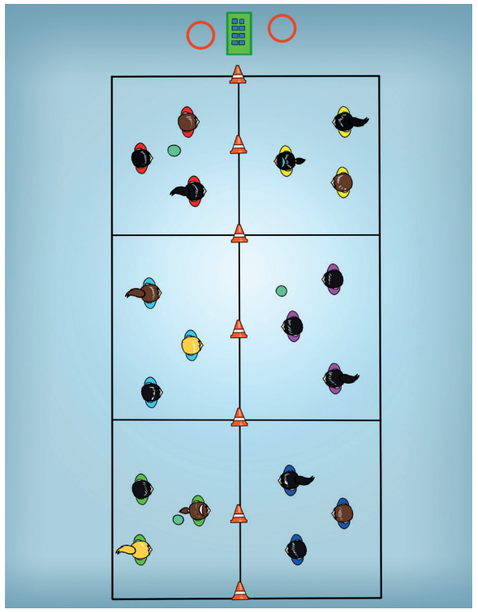
Foutloos leren

Als de kinderen oefenen in duo's, laat je ze eerst dicht bij elkaar beginnen. Gaat dit goed, dan kunnen ze steeds verder uit elkaar gaan staan. Op deze manier leren de kinderen steeds beter vanaf een grotere afstand gooien en vangen. Ook kunnen de kinderen eerst oefenen met een grote, lichte bal die makkelijk te vangen is. Gaat dit goed, kies dan voor een kleinere of een zwaardere bal.

Opschuiftrefbal

Activiteit

In dit spel wordt er op drie kleine veldjes naast elkaar trefbal gespeeld. De kinderen worden gelijk verdeeld over deze veldjes. De kinderen op de drie speelhelften aan de ene kant van de zaal vormen een team, net als de kinderen op de drie speelhelften aan de andere kant van de zaal. Beide teams hebben een teamhoepel die naast het laatste veldje ligt. Hierin wordt met blokjes het aantal punten bijgehouden. Het doel is om zoveel mogelijk blokjes in de teamhoepel te krijgen. Elk kind speelt individueel en probeert een kind aan de andere speelhelft af te gooien of een vangbal te maken. Als dit is gelukt mag dit kind een veldje doorschuiven in de richting van de hoepel. Een kind dat in het laatste veldje iemand afgooit of een vangbal maakt, mag een blokje in de teamhoepel leggen en gaat weer verder in het eerste veld.



Waarmee

- 3 zachte ballen
- Een bak met blokjes (of iets soortgelijks)
- 2 hoepels

Aanwijzingen voor de leerlingen

- ‘Hoofd is heilig’: treffers op het hoofd tellen niet.
- Probeer zoveel mogelijk blokjes in de teamhoepel te krijgen.
- Om door te schuiven moet je een vangbal maken of een kind aan de overkant afgooien.
- Als er een vak ontstaat zonder spelers, moet je even wachten.

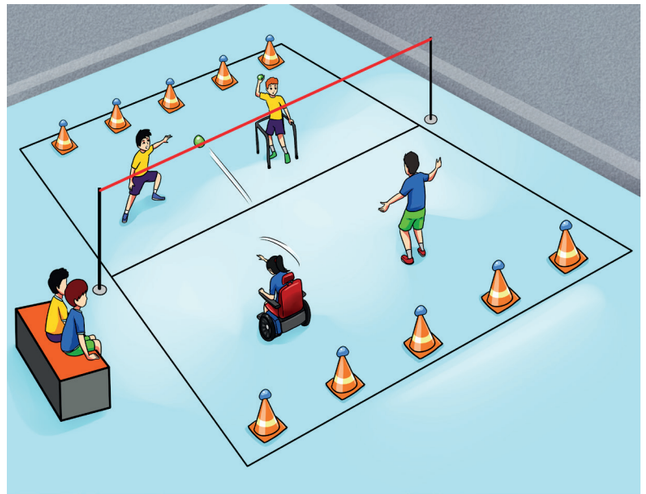
Aanpassingen

- Bespreek voor start van het spel wat voor kinderen in een rolstoel telt als treffer en wat niet.
- Een bal die na stuiteren op de grond een rolstoel raakt, geeft aan dat de bal is voor degene in de rolstoel en moet worden aangegeven.
- Afhankelijk van de mogelijkheden mogen sommige spelers afweren met de handen, zij dragen een lintje.
- Wanneer het doorschuiven te lastig is voor de kinderen kan het spel worden aangepast. Er wordt nog steeds op drie veldjes trefbal gespeeld, maar nu blijven de kinderen op hun veldje en zijn er dus zes teams. Ieder team heeft weer een eigen teamhoepel, maar deze ligt nu achter de eigen speelhelft. Als er nu iemand af wordt gegooid of als er een vangbal wordt gemaakt, mag dat kind een blokje in de teamhoepel leggen. Er wordt dus niet doorgeschoven. Het team dat als eerste tien blokjes in zijn hoepel heeft, heeft gewonnen. Als alle partijtjes klaar zijn worden er nieuwe tegenstanders gekozen.

Chaostrefbal

Activiteit

De zaal is verdeeld in twee speelvakken. Over de middenlijn is een toverkoord gespannen. Achterin de speelvakken staan vijf pylonen met een pittenzakje erop. De kinderen zijn verdeeld in drie teams. Twee teams staan in het veld en één team wacht op de bank. De teams proberen bij elkaar de pittenzakjes van de pylonen af te gooien of te rollen. De ballen moeten onder het toverkoord door worden gegooid. Het eerste team dat drie pittenzakjes van de tegenpartij eraf heeft gegooid heeft gewonnen. De winnaars mogen blijven staan en de verliezers moeten wisselen. Als de winnende partij drie keer achter elkaar wint, dan moeten zij wisselen. Na elke wissel worden de pittenzakjes weer teruggelegd op de pylonen. Als er na 5 minuten nog geen winnaar is, wisselt het team dat achter staat.



Waarmee

- 10 pylonen
- 10 pittenzakjes
- Een toverkoord
- Foamballen

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer de pittenzakjes van de pylonen af te gooien.
- De bal mag alleen onder het toverkoord door worden gerold of gegooid.
- Je mag niet over de middenlijn lopen.
- Het nieuwe team krijgt de ballen uit.

Aanpassingen

- De hoogte van het toverkoord kan worden aangepast om het spel moeilijker of makkelijker te maken of om aan te passen aan de mogelijkheden van kinderen in een rolstoel.
- Afhankelijk van de mogelijkheden kunnen de pylonen dichterbij of verder weg van de middenlijn worden geplaatst.
- Als slechts voor enkele kinderen de pylonen te ver weg staan, kunnen deze kinderen ook een speciale rol krijgen in het spel, bijvoorbeeld dat ze als enige vanaf een hoepel die over de middenlijn ligt mogen gooien. Deze kinderen mogen niet lopen met de bal maar moeten deze aangespeeld krijgen van een teamgenoot.
- Dit spel kan gespeeld worden met grote teams, meer ballen en meer pylonen op een groot veld, of juist met kleine teams, minder ballen en minder pylonen op een kleiner veld.
- Begin met doelen die makkelijk om te gooien zijn. Als dit goed gaat kunnen de doelen bijvoorbeeld ook ‘verborgen’ worden door ze tussen foamblokken te zetten. Het wordt zo steeds lastiger om de doelen te raken.
- In plaats van de ballen onder het toverkoord door te rollen of te gooien kan er ook voor gekozen worden om de ballen juist over het toverkoord te gooien. Dit vraagt weer een andere techniek.

Basketbal

Basketbal is een spel met veel verschillende elementen. In het spel *Kriskras* wordt geoefend met dribbelen, en bij *Overspeeloefening*, zoals de naam al zegt, wordt geoefend met overspelen. De mediakaarten van basketbal beschrijven een spelvorm waarbij het schieten wordt geoefend. De technieken van dribbelen, passen en schieten komen allemaal aan bod wanneer er een partijtje wordt gespeeld. Daarom worden deze hier alle drie verder toegelicht. Daarnaast zijn er bij basketbal een aantal algemene differentiaties die toegepast kunnen worden, en zijn er algemene principes die voor het foutloos leren gelden. Ook gelden voor rolstoelers soms andere regels, deze staan dan beschreven bij de oefening.

Differentieel leren

Gebruik verschillende soorten ballen.

Oefen met verschillende doelen.

Wissel verschillende vaardigheden af die bij basketbal gebruikt worden.

Speel eens in een rolstoel met alle kinderen.

Foutloos leren

Laat de kinderen eerst een geïsoleerde vaardigheid oefenen voordat deze in een wedstrijdvorm ingezet moet worden.

Begin met stilstaande vaardigheden en bouw dit op naar vaardigheden in beweging.

Dribbelen

Interne focus van aandacht

Sta met je linkervoet iets voor je rechtervoet.

Houd je knieën gebogen, maar je romp en hoofd rechtop.

Buig je dribbelarm en houd hem dicht bij je lichaam. Je onderarm moet ongeveer horizontaal zijn. Houd je andere arm voor je lichaam om de bal te beschermen.

Houd je vingers gespreid en duw met een polsbeweging de bal naar de grond. Alleen je vingers raken de bal.

Analogie

Doe alsof je de bal keer op keer de grond in wilt duwen.

Doe alsof de bal vastgeplakt zit aan je handen.

Differentieel leren

Probeer hoog en laag te dribbelen.

Dribbel snel en langzaam.

Beweeg vooruit, achteruit of zijwaarts tijdens het dribbelen.

Probeer met je ogen dicht te dribbelen.

Dribbel met beide handen of probeer van je ene naar je andere hand te dribbelen.

Dribbel zittend op de grond, in hurkzit, staand met gesloten voeten of juist in spreidstand.

Dribbel door een parcours dat is uitgezet met pylonen.

Externe focus van aandacht

Houd je onderarm ongeveer evenwijdig aan de vloer.

Bescherm met je andere hand de bal.

Kijk het veld in.

Duw de bal naar de grond, dus niet slaan.
Zorg dat de bal niet hoger komt dan je heup.

Foutloos leren

De kinderen kunnen met het dribbelen beginnen met één stuiter en daarna de bal weer vangen. Als dit lukt kunnen ze de bal steeds vaker stuiteren voordat ze hem vangen. Als de kinderen de bal gecontroleerd een aantal keer kunnen laten stuiteren, kan het dribbelen uitgebreid worden naar dribbelen in beweging. Laat de kinderen eerst langzaam lopen, en daarna steeds sneller totdat ze al dribbelend kunnen rennen. Ook kan er geoefend worden met een tegenstander die probeert de bal weg te tikken. Zo leren de kinderen verdedigen en ook de dribbel onder controle te houden na een onverwachte beweging.

Passen

Interne focus van aandacht

Zet je voeten op schouderbreedte.

Houd de bal met je vingertoppen vast voor je borst, met je duimen achter de bal.

Maak een uitstap en strek je armen naar voren.

In het geval van de chest pass, richt je je armen recht vooruit. Bij de bounce pass richt je je armen schuin naar de grond.

Beweeg je handen naar buiten als je de bal weggooit.

Externe focus van aandacht

Ga op een comfortabele en stevige manier staan.

Houd de bal voor je en kijk naar het doel.

Zet één stap richting je doel.

Bij de chest pass mik je de bal recht vooruit, bij de bounce pass mik je de bal op 2/3 van de passafstand op de grond.

Probeer de bal in een strakke lijn te gooien.

Differentieel leren

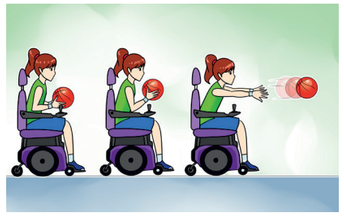
Gooi met of zonder boogje.

Mik op verschillende soorten doelen zoals een hoepel of een lijn.

Gooi eens tegen een doel op de muur in plaats van naar een andere leerling.

Stuiter de bal dicht bij je medespeler of juist verder weg bij de bounce pass.

Stuiter de bal hard of zacht op de grond bij de bounce pass.



Analogie

Doe alsof je iemand omver wil duwen

Maak bij de bounce pass een soort V-vorm met de bal, waarbij het eerste stokje van de V net wat langer is.

Doe bij de bounce pass alsof er een sloot tussen jullie in ligt en je de bal pas kan laten stuiteren als deze over de sloot is.

Beeld je bij de chest pass in dat er een touw tussen jouw handen en die van je medespeler loopt, de bal moet over dit touw gaan.

Foutloos leren

Voor beide vormen van passen geldt dat het goed is om te beginnen met een kleine afstand tussen de kinderen. Als dit goed gaat kan de afstand langzaam vergroot worden. Als het passen vanuit stilstand goed gaat, kunnen de kinderen het proberen terwijl ze lopen of rennen.
De bounce pass is ook makkelijker te maken door precies op de grond aan te geven waar de kinderen de bal moeten laten stuiteren. Als dit goed gaat, kunnen ze dit vervolgens zelf inschatten.
Verder is passen makkelijker met een lichte of grote bal. Kies hiervoor als de kinderen het nog lastig vinden en geef ze pas een kleinere of zwaardere bal als het goed gaat.

Interne focus van aandacht

Zet je voeten op schouderbreedte met je linkervoet iets voor je rechtervoet.

Doe je arm omhoog en maak een rechte hoek tussen je boven- en onderarm.

Klap je pols naar achteren zodat de bal op je hand ligt. Plaats je andere hand naast de bal voor evenwicht.

Buig door je knieën en beweeg tegelijk je hand richting je borst.

Strek dan je knieën en strek je arm richting de basket. Klap je pols naar voren. Maak eventueel een sprong erbij.

Externe focus van aandacht

Ga stevig staan met je gezicht richting de basket.

Houd de bal zo vast dat je over de bal heen naar de basket kunt kijken.

De bal beweegt eerst mee naar beneden voordat je hem omhoog brengt en schiet.

Wijs de bal na richting de basket.

Gooi de bal met een boogje.

Mik op de achterkant van de ring of op het zwarte vierkantje op het bord.

Analogie

Maak met je arm de vorm van een zwanenhals als je de bal loslaat.

Doe alsof je een koekje pakt uit een trommel die op een hoge plank staat.

Differentieel leren

Mik op verschillende soorten doelen, zoals door een hoepel of op een matje.

Probeer eens zittend te schieten.

Schiet vanaf een kast.

Probeer over een obstakel heen te gooien, zoals een dikke mat of een scherm die voor de basket geplaatst is.

Probeer met je ogen dicht te schieten.
Schiet met je linkerhand of met twee handen.

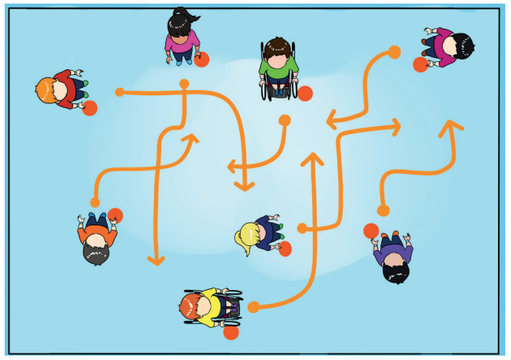
Foutloos leren

Laat de kinderen dicht bij de basket beginnen en zet de basket op de laagste stand. Als het goed gaat kan de basket langzaam naar de gewenste hoogte worden gebracht en kunnen de kinderen ook vanaf een grotere afstand gaan gooien.
Ook kan gestart worden met een kleinere of een lichtere bal. Dat kan een ander formaat basketbal zijn, maar ook bijvoorbeeld een foambal, korfbal, of volleybal. Wanneer schieten met een lichte, kleine bal goed gaat, kan gekozen worden voor een zwaardere of grotere bal.
Daarnaast kan het doel zelf aangepast worden. Als een basket lastig is, kunnen de kinderen beginnen met schieten op een lage korf, of een doel wat op de muur is geplakt of getekend. Er kan bijvoorbeeld een groot vierkant laag op de muur worden geplakt. Dit vierkant kan langzaam kleiner worden gemaakt en hoger op de muur worden geplakt. Dit kan je doen totdat het overeenkomt met het vierkant op een basketbalbord.

Kriskras

Activiteit

Alle kinderen oefenen in de gymzaal met dribbelen. Zij bewegen kriskras door dit gebied. Als dit goed lukt, levert één kind zijn of haar bal in en gaat rondlopen om bij de andere kinderen de bal weg te tikken. Zo oefenen de kinderen met dribbelen én met het verdedigen van de bal.



Waarmee

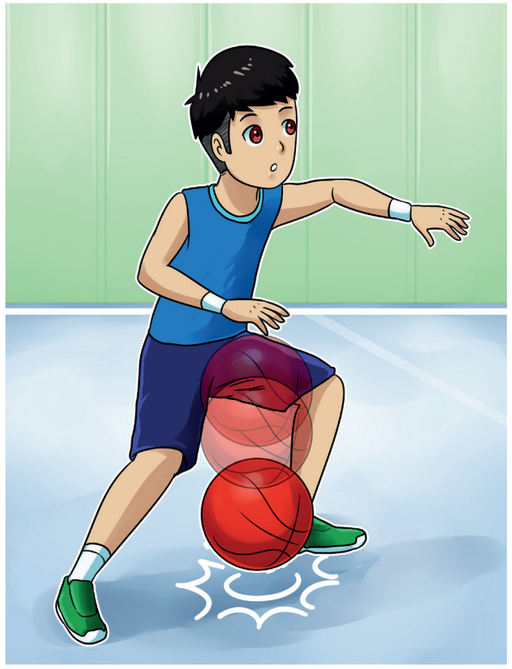
- Een basketbal voor ieder kind.

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer je zoveel mogelijk dribbelend te verplaatsen in het veld.
- Probeer je bal goed te beschermen door zelf tussen de bal en degene die de bal wegtikt te blijven.

Aanpassingen

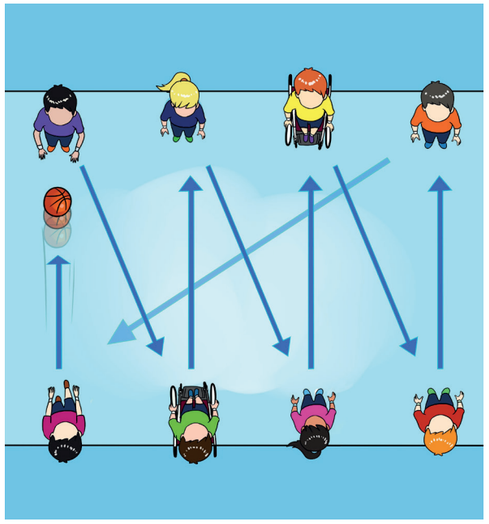
- Kinderen in een handgedreven rolstoel dribbelen één keer en maken dan twee slagen vooruit.
- Kinderen in een elektrische rolstoel dribbelen één keer en mogen dan drie tellen vooruit bewegen.
- Als het voor kinderen in een rolstoel helemaal niet mogelijk is om de dribbelbeweging te maken, kunnen zij ook met de bal op schoot rondrijden. Een medeleerling mag dan proberen de bal weg te tikken, zodat het kind in de rolstoel wel leert verdedigen. Ook is het misschien mogelijk dat het kind in de rolstoel de bal bij anderen probeert weg te tikken.
- Als dribbelen nog te lastig is kunnen kinderen ook de bal met twee handen stuiteren terwijl ze door het veld lopen.
- Als de kinderen juist heel goed kunnen dribbelen kan het spel ook moeilijker gemaakt worden. Een voorbeeld hiervan is dat alle kinderen aan het dribbelen zijn en tegelijkertijd de bal weg mogen tikken bij iemand anders.



Overspeeloefening

Activiteit

De kinderen staan in twee rijen tegenover elkaar. Ze proberen de bal naar elkaar over te spelen op de manier zoals is aangegeven in de tekening. Als dit goed lukt met één bal, wordt er een extra bal in het spel gebracht. Zo kan het aantal ballen langzaam opgehoogd worden. Zorg er wel voor dat het haalbaar blijft om met dat aantal ballen te blijven overspelen.



Waarmee

- Ballen (basketbal of foambal).

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Kijk goed of de ander al klaar staat om de bal te ontvangen.
- Jullie zijn een team, probeer samen het spel met zoveel mogelijk ballen te spelen.
- Probeer de bal zo goed mogelijk aan te spelen zodat je medespeler hem kan vangen.

Aanpassingen

- De bal mag ook met een bounce pass worden aangespeeld als een kind het moeilijk vindt om de bal met de juist snelheid en hoogte naar de ander te spelen, of als de ander het moeilijk vindt om de bal direct te vangen.
- Als het meerdere kinderen niet lukt om de bal goed te gooien, zouden zij de bal bijvoorbeeld ook naar elkaar toe kunnen rollen.
- Er kan ook een actievere variant van dit spel gespeeld worden. In plaats van dat ieder kind stil blijft staan na het passen, kan hij of zij ook de bal achterna lopen. Het laatste kind in het rijtje dribbelt met de bal naar voren en neemt de plek van het eerste kind over, zodat het rondje opnieuw kan beginnen.

Slagbal

Het slaan van de bal wordt vaak gezien als het belangrijkste onderdeel van slagbal. De bal slaan met een plankje is een veelgebruikte techniek in het onderwijs, en wordt hier daarom verder uitgewerkt. Een andere techniek die wordt beschreven is het slaan met een knuppel, omdat dit voor de meer gevorderde kinderen soms ook haalbaar is. De principes van differentieel leren en foutloos leren kunnen op beide methodes worden toegepast en zullen na de technieken aan bod komen. Voor de veldpartij is het vangen en gooien natuurlijk ook erg belangrijk. Deze technieken staan beschreven bij trefbal op pagina 24 en 25. Bij de oefeningen *Gooi en ren* en *Slagbal in teams* komen aanpassingen aan bod die het spel voor iedereen mogelijk maken. Ook zijn er aanpassingen die het spel juist uitdagender maken door de toevoeging van extra elementen. In de mediakaarten van slagbal komt de opbouw van de slagmethode aan de orde.

Slaan met een plankje

Interne focus van aandacht

Houd de bal vast in je linkerhand en het plankje in je rechterhand.

Houd je linkerarm voor je lichaam en sta met je linkervoet naar voren met je lichaam naar het veld gericht.

Zwaai met je rechterarm naar achteren, en vervolgens naar voren zodat je de bal uit je handen slaat.

Zwaai je arm door.

Externe focus van aandacht

Houd de bal vast voor je lichaam.

Zwaai het plankje eerst naar achter en dan naar voren, waarbij je de bal vóór je raakt.

Zwaai het plankje door naar voren.

Analogie

Maak een slingerbeweging met je arm of met het plankje.

Slaan met een knuppel

Interne focus van aandacht

Zet je voeten minimaal op schouderbreedte en richt je lichaam naar de standaard waar de bal op ligt.

Houd de knuppel onderaan vast, met je rechterhand boven je linkerhand.

Breng je handen richting je rechterschouder en verplaats je gewicht naar je achterste been.

Draai je lichaam in, maak een krachtige beweging met je armen naar voren en verplaats je gewicht naar je voorste been.

Externe focus van aandacht

Ga stevig staan, gericht naar de standaard waar de bal op ligt.

Houd de knuppel onderaan vast.

Breng de knuppel boven je rechterschouder.

De knuppel wijst naar achteren en schuin omhoog.

Zwaai de knuppel met grote snelheid naar voren en raak de bal met het dikke gedeelte van de knuppel.

Analogie

Beweeg alsof je de knuppel over een tafel laat glijden.

‘Okselfris’ om aan te geven dat de ellebogen omhoog zijn.

Tips voor slaan met een plankje & slaan met een knuppel

Differentieel leren

Probeer verschillende ballen te slaan.

Oefen met verschillende slagmaterialen zoals knuppels, plankjes, rackets, etc.

Sla hoog met een boogje of juist een strakke bal.

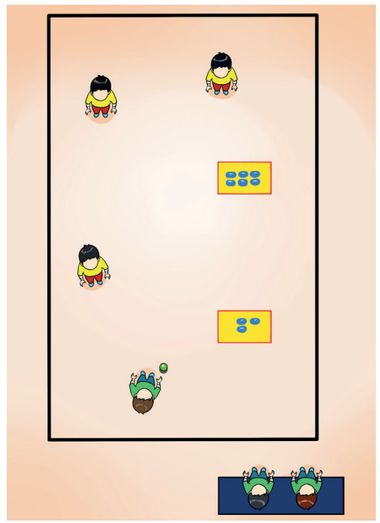
Foutloos leren

De opbouw van het foutloos leren van het slaan komt terug in de mediakaarten, waarbij eerst wordt geslagen met een plankje, vervolgens met de knuppel vanaf een standaard en dan met een knuppel vanuit een aangooi van jezelf of de pitcher. Er zijn ook andere elementen waarin foutloos leren kan worden toegepast. Begin bijvoorbeeld makkelijk door te starten met een grote bal, deze is makkelijker te raken. Als het kind deze grote bal goed kan raken kan je kiezen voor een kleinere bal. Zo werk je langzaam toe naar de grootte van de ‘echte’ bal die gebruikt wordt bij slagbal.

Gooi en ren

Activiteit

De klas is opgedeeld in een veldteam en een loopteam. In het veld staan twee bakken ongeveer 5 meter van elkaar vandaan. Een kind uit het loopteam gooit de bal in het veld. Vanaf dat moment heeft de loper de tijd om zoveel mogelijk pittenzakjes (één voor één) van de ene naar de andere bak te brengen. Ondertussen probeert het veldteam zo snel mogelijk de bal in de korf te branden. Als een kind de bal gebrand heeft, roept hij of zij 'brand' en dan is de beurt van de loper voorbij. Als de loper op dat moment nog een pittenzakje bij zich heeft, moet deze terug in de bak gelegd worden. De teams wisselen als het loopteam tien pittenzakjes heeft overgebracht naar de andere bak.



Waarmee

- Een bal
- Een korf
- 2 bakken
- 10 pittenzakjes

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Breng zoveel mogelijk pittenzakjes over van de ene naar de andere bak.
- Je beurt is voorbij als het veldteam de bal heeft gebrand.
- Probeer de bal in het veld te gooien op een plek waar de kinderen uit het veldteam er niet goed bij kunnen.

Aanpassingen

- Rolstoelers die brander zijn branden de bal als hij op schoot ligt of vastgehouden wordt.
- De bakken met pittenzakjes kunnen op een stoel geplaatst worden zodat kinderen in een rolstoel er beter bij kunnen.
- Kinderen voor wie het gooien heel lastig is of die de bal niet goed kunnen zien mogen een bal weggooien die iets meer tijd geeft om de overkant te bereiken.
- Het spel kan uitdagender gemaakt worden door onderweg hindernissen te plaatsen waar kinderen met hun pittenzakje overheen moeten. Zo kunnen ze minder zakjes in één beurt overbrengen.
- Om het spel actiever te maken kan er ook gekozen worden om twee veldjes naast elkaar te maken, zodat er in kleinere teams gespeeld kan worden en kinderen meer aan de beurt komen.
- In plaats van dat de teams wisselen na het overbrengen van tien pittenzakjes, kunnen ze ook rondes van 5 minuten spelen. Elk team probeert binnen deze tijd zoveel mogelijk pittenzakjes over te brengen. Het team met de hoogste score wint.

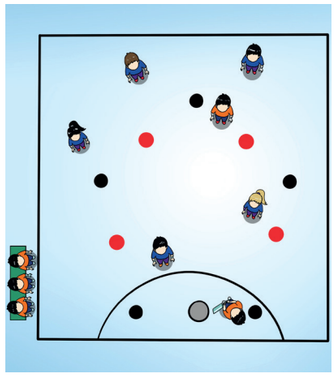
Slagbal in teams

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in een veldteam en een slagteam. Het doel van het slagteam is om zoveel mogelijk punten te scoren. Een punt wordt gescoord wanneer een kind om alle palen heen heeft gerend zonder een strafpunt te krijgen. Een homerun (alle palen binnen één beurt) levert 2 punten op. Het doel van het veldteam is om de bal zo snel mogelijk te branden in de korf. Zodra er gebrand is, is de slagronde afgelopen en moeten alle kinderen uit het slagteam bij een honk staan. Als dit niet het geval is, krijgt dat kind een strafpunt en moet hij of zij het veld verlaten. Als een kind uit het veldteam de bal van de slagman vangt, krijgt het slagteam ook een strafpunt. De teams wisselen van rol als het slagteam tien punten heeft gescoord of als ze drie strafpunten hebben.

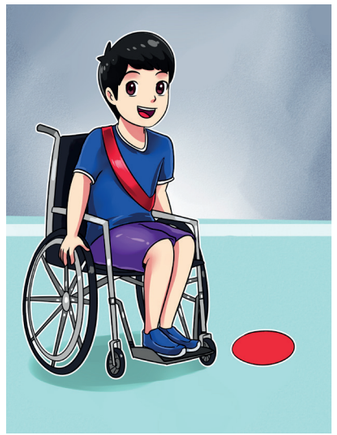
Waarmee

- 5 palen
- Een slagplankje
- Een zachte bal
- Een korf



Aanwijzingen voor de leerlingen

- Als je de bal in het veld hebt geslagen moet je het plankje in de cirkel leggen, anders krijg je strafpunt.
- Als het veldteam de bal vangt, krijgt het slagteam een strafpunt.
- Op het moment dat de bal wordt gebrand moet je een paal vasthouden, anders krijg je een strafpunt.
- Er mogen maximaal twee kinderen van het slagteam bij een paal staan, anders moet je gedwongen lopen.



Aanpassingen

- Rolstoelers die brander zijn branden de bal als hij op schoot ligt of vastgehouden wordt.
- Er kunnen rode stippen als 'tussenhonken' op de grond worden gelegd tussen de palen. Deze mogen gebruikt worden door kinderen die net iets meer tijd nodig hebben. Deze kinderen doen voor het spel een lintje om.
- Kinderen die moeite hebben met het slaan van de bal mogen een andere bal gooien die genoeg tijd geeft om de eerst honk te halen, in plaats van de bal te slaan met het plankje.
- In plaats van palen kunnen er ook hindernissen geplaatst worden die als honk tellen, bijvoorbeeld een kast waar de kinderen overheen moeten klimmen, een bank waar ze overheen moeten lopen of andere hindernissen die aansluiten bij de vaardigheden van de kinderen. Een speler is vrij wanneer de hindernis is bereikt, maar mag wel doorgaan met de hindernis nadat de bal gebrand is. Aan het eind van de hindernis moet dan wel gewacht worden tot de volgende speler de bal in het spel heeft gebracht.

Voetbal 8

Voetbal is de meest populaire sport in Nederland, zeker onder jongens. Het is belangrijk dat iedereen mee kan doen met een potje voetbal. Voor kinderen met een beperking kan dit erg lastig zijn omdat het schoppen van een bal het meest belangrijke element van de sport is. De techniek van het schieten wordt hier verder uitgewerkt. Daarnaast moet ook het samenspel niet onderschat worden. In de oefeningen *Zitvoetbal* en *Dikke matten voetbal* wordt hier veel beroep op gedaan. Ook staan hier aanpassingen voor verschillende niveaus centraal. Voor voetbal zijn verder een aantal principes van differentieel leren en foutloos leren op de gehele sport van toepassing.

Differentieel leren

Oefen op schoenen, sokken of blote voeten.

Speel met verschillende ballen.

Schiet de bal met links of met rechts.

Speel op een groot veld of een klein veld.

Varieer in het aantal spelers dat in een team zit.

Speel met of zonder keeper.

Probeer ballen alleen over de grond te spelen of juist alleen met een boogje.

Foutloos leren

Voetbal wordt makkelijker wanneer het overzichtelijk is. Begin dus met een klein veld en weinig spelers.
Wordt er geoefend met aanvallen en scoren, dan kan gekozen worden om meer aanvallers dan verdedigers aan te wijzen; wordt juist het verdedigen geoefend, kies dan voor meer verdedigers.
Speel ook met een lichtere, zachtere bal die voor iedereen makkelijk te schoppen is.

Interne focus van aandacht

De aanloop begin je met kleine stapjes. De laatste stap voordat je schiet is een grote stap.

Met deze laatste stap zorg je dat je standbeen naast de bal komt te staan, met je voet naar voren gericht in de richting waarin je wil schieten.

Raak de bal met de wreef van je andere voet, net iets onder het midden.

Leun met je lichaam iets naar achteren om de bal omhoog te laten gaan. Zwaai je voet door.

Externe focus van aandacht

Begin links achter de bal.

Bij de aanloop begin je met kleine stapjes en eindig je met een grote stap. Dit kan bereikt wordt door bijvoorbeeld met je aanloop pylonen te volgen die de docent op de juiste afstand heeft gezet.

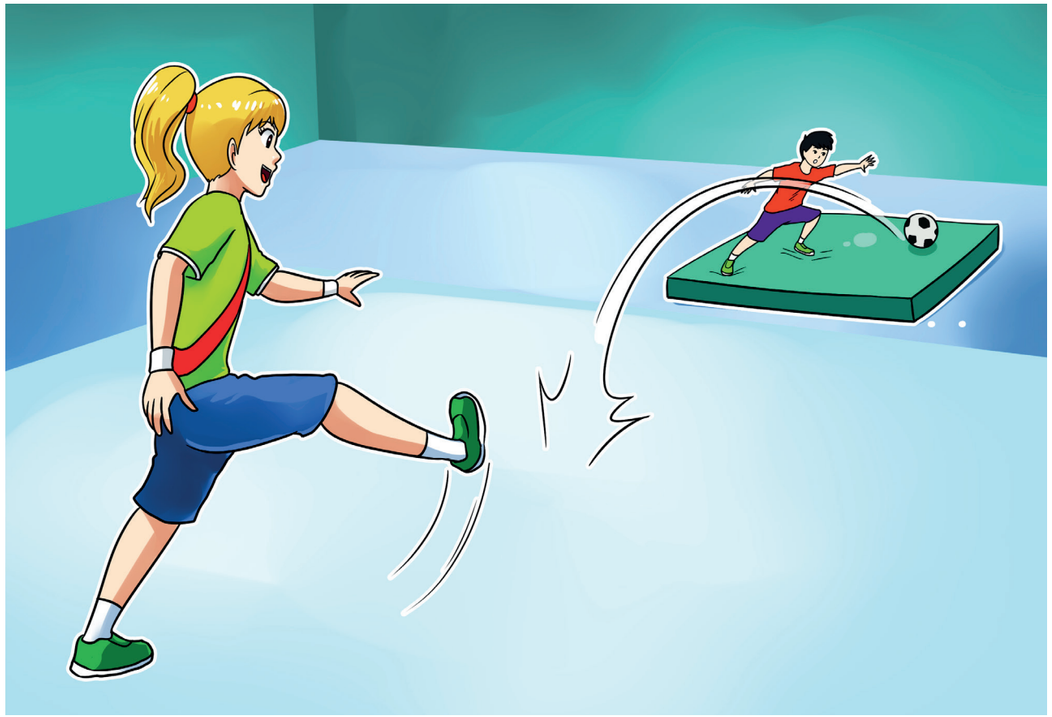
Zorg dat je naar het doel gericht bent.

Raak de bal iets onder het midden.

Schiet de bal met een boogje.

Analogie

Doe alsof je de bal met je voet 'opschept' om te zorgen dat hij omhoog gaat.



Differentieel leren

Schiet uit stilstand of met een aanloop.

Begin eens met je rug naar het doel gericht.

Schiet met je ogen dicht.

Mik op een goal met of zonder keeper.

Schiet met links of met rechts.

Oefen met schieten vanuit verschillende hoeken.

Foutloos leren

De moeilijkheid van het schieten kan worden opgebouwd met verschillende aspecten. Allereerst kunnen de kinderen dicht bij het doel beginnen. Als dit goed gaat kunnen ze steeds een stapje verder naar achteren doen of schieten vanaf verschillende hoeken. Daarnaast kan natuurlijk ook de grootte van het doel worden aangepast. Begin met een groot, niet te missen doel. Maak het doel steeds iets kleiner als de kinderen goed kunnen schieten. Dit vergt steeds meer precisie van het mikken. Ook kan er eerst zonder keeper worden gespeeld en pas later met keeper.

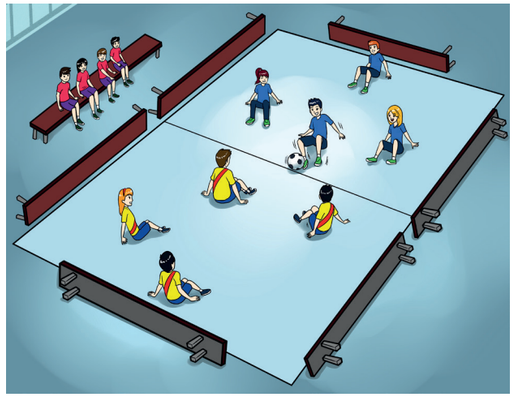
Aanpassingen voor kinderen in een rolstoel

Voor kinderen in een rolstoel kan gedacht worden aan een hulpmiddel om te kunnen schieten, bijvoorbeeld een hockeystick. Ook kunnen zij scoren door met de (elektrische) rolstoel de bal tegen het doel aan te rollen, kies in dit geval eventueel voor een doel zonder keeper. Tips voor andere aanpassingen voor kinderen in een rolstoel staan bij de oefeningen *Zitvoetbal* en *Dikke matten voetbal*.

Zitvoetbal

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in drie teams van 3 tot 6 spelers. Twee teams spelen tegen elkaar, het derde team wacht op de bank. Aan beide kanten van het veld ligt turnbank op zijn kant als doel. Iedereen zit op de grond. Elk team probeert zoveel mogelijk punten te scoren door de bal tegen de bank van de tegenpartij te schoppen. Na 5 minuten spelen wisselen de teams. Het team dat heeft gewonnen mag blijven staan. Als een team drie keer achter elkaar heeft gewonnen, moet dat team wisselen.



Waarmee

- Een foambal of voetbal
- 2 turnbanken

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer een doelpunt te maken door de bal tegen de bank van de tegenpartij te schoppen.
- Speel de bal over naar een teamgenoot die meer kans heeft om te scoren.
- Probeer op een plek te zitten waar een medespeler je goed kan bereiken.

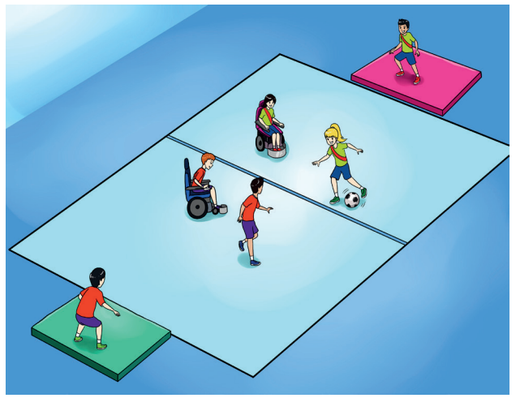
Aanpassingen

- Kinderen in een (elektrische) rolstoel, of die hun benen niet goed kunnen gebruiken, mogen ook scoren door de bal tegen de bank aan te rollen met hun rolstoel.
- Een kind dat niet kan schoppen, kan ook spelen met een (foam)hockeystick. De bal moet dan wel licht genoeg zijn. Pas wel goed op voor de kinderen die op de grond zitten.
- Als er kinderen meedoen die niet uit hun rolstoel kunnen, dan kunnen de andere kinderen ook op een stoel gaan zitten. Het spel wordt dan op een andere manier zittend gespeeld. De kinderen mogen niet verplaatsen waardoor overspelen en teamwork nog belangrijker wordt.
- In plaats van zittend op de grond of op stoelen, kan dit spel ook in rolstoelen gespeeld worden. Dan mogen de kinderen wel bewegen.
- Kinderen kunnen ook eerst oefenen met het zittend overspelen en schieten voordat dit in de vorm van een echte wedstrijd wordt gedaan.
- De hoeveelheid spelers en de grootte van het veld kunnen worden aangepast om het spel actiever te maken en de kans op scoren te vergroten. Eventueel kunnen er ook meerdere partijtjes naast elkaar gespeeld worden.
- Om het spel dynamischer te maken kunnen er extra ballen in het spel gebracht worden.
- In plaats van 5 minuten speeltijd, kan er ook worden gespeeld tot één team bijvoorbeeld drie doelpunten heeft gemaakt.

Dikke matten voetbal

Activiteit

De kinderen worden verdeeld in teams van 3 tot 6 kinderen. Er worden twee dikke matten als goal gebruikt. Elk team heeft een keeper die op de dikke mat staat. Er wordt gescoord als de bal op de dikke mat komt. Het raken van de zijkant telt dus niet. Het team wat als eerste 5 punten heeft, heeft gewonnen.



Waarmee

- 2 dikke matten
- Een foambal of voetbal

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer te scoren door de bal óp de mat te schieten, de zijkant telt niet.
- Schiet de bal eventueel naar een teamgenoot die meer kans heeft om te scoren.

Aanpassingen

- Een kind dat niet kan schoppen, kan ook spelen met een (foam)hockeystick. De bal moet dan wel licht genoeg zijn.
- Kinderen in een rolstoel die niet tegen de bal kunnen schoppen, kunnen ook scoren door de bal tegen de mat aan te rollen of ze mogen de bal gooien.
- Als er één of meerdere kinderen in een rolstoel meedoen kan gebruik gemaakt worden van een speciale bal voor rolstoelvoetbal.
- Als het spel te lastig is, kan er ook gespeeld worden zonder keeper.
- De hoeveelheid spelers en de grootte van het veld kunnen worden aangepast om het spel actiever te maken en de kans op scoren te vergroten. Eventueel kunnen er ook meerdere partijtjes naast elkaar gespeeld worden.
- Om het spel dynamischer te maken kunnen er extra ballen in het spel gebracht worden.
- Als het scoren makkelijk gaat, kunnen er ook objecten voor of op de mat geplaatst worden om het scoren lastiger te maken, zoals een touw waar de bal overheen moet.

Korfbal

9

Korfbal is een spel waarin het overspelen en scoren centraal staan. Hier worden twee verschillende manieren van scoren uitgewerkt: het reguliere schot en de doorloper. Daarna volgen tips voor differentieel leren en foutloos leren die op beide manieren van scoren van toepassing zijn. Voor het overspelen kan het bovenhands gooien met één hand van trefbal, pagina 25, en de chest pass van basketbal, pagina 33 , gebruikt worden. De oefening *Tienbal* gaat verder in op het overspelen, terwijl de oefening *Shoot-out* het scoren verder uitwerkt. Ook in de mediakaarten van korfbal staat het scoren centraal.

Schieten

Interne focus van aandacht

Sta met je voeten op schouderbreedte.

Houd de bal vast met je vingers in een W-vorm, ter hoogte van je schouders.

Buig door je knieën en beweeg je handen iets omlaag.

Strek je knieën, en beweeg je armen omhoog. Gooi de bal op het moment dat je armen gestrekt zijn en maak een sprong. Houd je armen nog even in dezelfde positie.

Externe focus van aandacht

Ga met je gezicht richting de korf staan.

Houd de bal goed vast met je vingertoppen.

Beweeg de bal eerst iets naar beneden voordat je hem omhoog beweegt.

Gooi de bal bovenhands. Laat de bal los op zijn hoogste punt en mik op de achterkant van de korf.

Gooi de bal met een boogje.

Maak een kleine sprong en wijs de bal na.

Analogie

Maak een veer van jezelf, veer in en strek uit.

Maak met de bal een zesje.

Doorloper

Interne focus van aandacht

Houd de bal onderhands vast met twee handen.

Zet twee stappen richting de korf.

Zet jezelf af met één been en trek je andere been op. Tijdens je sprong breng je je armen recht omhoog.

Laat de bal los als je armen op hun hoogste punt zijn. Houd je armen nog even in die positie nadat je de bal gegooid hebt.

Je eindigt de sprong op het andere been dan dat waarmee je afgezet hebt.

Externe focus van aandacht

Zet twee stappen richting de korf.

Houd de bal van je lichaam af.

Zorg dat je je laatste stap zet in de cirkel die de docent van tevoren op de grond heeft getekend.

Tijdens deze sprong breng je de bal zo hoog mogelijk. Laat de bal los als hij op zijn hoogste punt is.

Wijs de bal na richting de korf.

Analogie

Houd de bal vast alsof het een kom is.

Doe alsof je 'doorloopt' na je sprong.

Doe alsof je twee handen vol met bladeren de lucht in gooit.

Foutloos leren

Om te beginnen laat je de kinderen het schieten oefenen vanuit stilstand. Als dit goed gaat kunnen ze ook de laatste pas met het doorlopen oefenen. Pas daarna oefenen ze de hele doorloop inclusief aanloop. Ook de grootte van het doel kan opgebouwd worden in moeilijkheid. Begin bijvoorbeeld met een hoepel die horizontaal op een bepaalde hoogte wordt vastgehouden of tussen twee kasten in ligt. Maak het doel kleiner tot je de grootte van de korf hebt bereikt. Je kunt de korf dan ook steeds wat hoger hangen.

Tips voor schieten & doorloper

Differentieel leren

Gooi ook met één hand.

Gooi vanuit stilstand of vanuit beweging.

Schiet met je ogen dicht.

Schiet zittend vanaf een stoel of rolstoel.

Schiet vanaf een kast.

Mik op verschillende soorten doelen zoals hoepels.

Oefen met of zonder verdediger.

Probeer verschillende ballen.

Probeer over een obstakel heen te gooien, zoals een dikke mat of een scherm die voor de korf geplaatst is.

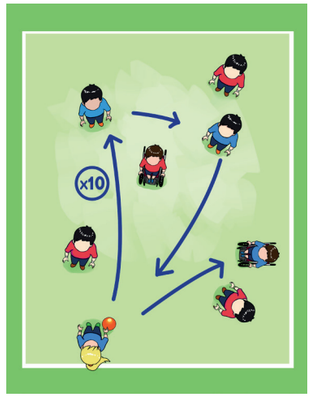
Foutloos leren

De oefeningen worden gestart met de korf op de grond. Als de kinderen hier goed in kunnen mikken kan de korf steeds wat verder verhoogd worden. Ook kunnen de kinderen in het begin dicht bij de korf beginnen, en dan steeds een stapje verder naar achteren doen.

Tienbal

Activiteit

Er worden twee teams gevormd. Als een team aan de bal is proberen ze de bal tien keer over te spelen naar elkaar. De bal mag hierbij niet teruggespeeld worden naar degene die de bal naar het kind heeft aangegooid. Als het lukt om tien keer de bal over te spelen zonder dat het andere team de bal onderschept, scoren ze 1 punt. Als het mislukt, is het tweede team aan de beurt om te proberen tien keer de bal over te spelen. Het team met de meeste punten wint.



Waarmee

- Een korfbal

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer samen met je teamgenoten tien keer over te spelen.
- Je mag niet lopen met de bal.
- Probeer goed vrij te lopen.
- Ga niet allemaal in een kluitje om degene met de bal heen staan.

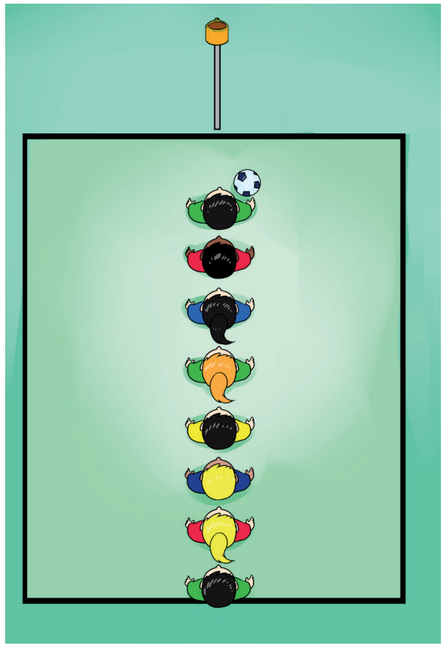
Aanpassingen

- Als het voor een kind in een rolstoel lastig is om de bal te vangen, mag de bal één keer stuiteren voordat hij gevangen wordt.
- Er kan ook worden afgesproken dat een kind met de bal bijvoorbeeld twee stappen mag zetten om een medespeler beter te kunnen bereiken. Een kind in een handgedreven rolstoel mag dan twee slagen voortbewegen in balbezit, en een kind in een elektrische rolstoel drie tellen.
- Ook kunnen de kinderen leren pivoteren.
- Begin het spel met een ruim veld, zodat het makkelijk is om vrij te lopen.
- Als het lastig om over te spelen met veel verdedigers, kan ook gespeeld worden met een overtal aan aanvallers.
- Is het erg lastig om tien keer over te spelen, dan kan dit aantal ook verlaagd worden.
- Als er veel kinderen in een klas zitten kunnen er ook meerdere teams gevormd worden. Eventueel kunnen er twee potjes tienbal naast elkaar gespeeld worden.

Shoot-out

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in groepjes. Ze staan in een rij achter elkaar. Het voorste kind staat op 2 meter afstand van de korf en probeert de bal in de korf te gooien. Als het kind raak gooit, mag hij of zij weer aansluiten achter in de rij. Wanneer dit niet is gelukt, is hij of zij in de gevarenzone. Dit betekent dat het kind af is als het volgende kind raak gooit, maar in het spel mag blijven als het volgende kind ook niet scoort.



Waarmee

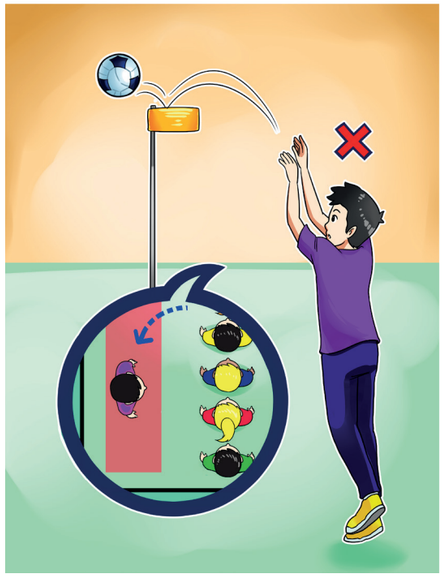
- Een korf per groepje
- Een korfbal per groepje

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer de bal in de korf te gooien

Aanpassingen

- Voordat dit spel in wedstrijdvorm gespeeld wordt, kan eerst geoefend worden met het gooien. Kinderen zijn verdeeld in kleine groepjes per korf. Voor de korf liggen hoepels, steeds iets verder van de korf af. Elk kind begint bij de dichtstbijzijnde hoepel. Als het kind raak gooit mag hij of zij de volgende beurt een hoepel naar achteren. Zolang dit niet lukt blijft het kind gooien vanuit dezelfde hoepel.
- Kinderen staan bij dit spel veel stil, dit kan verminderd worden door het spel in kleinere groepjes te spelen. De kinderen kunnen dan het beste ingedeeld worden op niveau.
- De hoogte van de korf kan aangepast worden naar de mogelijkheden of kracht van de kinderen binnen een groepje. Ook kan er een korf op de grond worden geplaatst.
- Dit spel kan ook worden gespeeld door te scoren met een doorloopbal.
- Als steeds dezelfde kinderen snel af zijn kan dit spel ook in teams gespeeld worden, deel de teams zo in dat het gemiddelde niveau ongeveer hetzelfde is. Als team probeer je zo snel mogelijk tien keer raak te gooien. Lukt dit eerder dan het andere team dan wordt er een punt gescoord.



Badminton

Bij badminton staan de verschillende slagen centraal. De onderhandse forehand, de backhand en de bovenhandse forehand worden hier verder uitgewerkt. Daarna volgen tips voor differentieel leren en foutloos leren, die voor elk van deze slagen toe te passen zijn. De verschillende technieken kunnen in alle badmintonoefeningen gebruikt worden. Bij *Eilandbadminton* staat het samenspel centraal, terwijl het bij *Badminton op stoelen* belangrijker is hoe er een punt gescoord kan worden. Bij de oefeningen wordt er ingegaan op verschillende manieren om het spel aan te passen aan de mogelijkheden van de kinderen. Niet iedereen zal misschien een goede badmintonslag kunnen uitvoeren, maar iedereen kan wel deelnemen aan de verschillende spellen. In de mediakaarten van badminton zal vervolgens de opbouw van een rally aan bod komen.

Onderhandse forehand

Interne focus van aandacht

Zet je rechtervoet voor en je linkervoet achter.

Houd je rechterarm naar voren.

Beweeg vervolgens je arm naar achteren en dan met een korte, snelle zwaai naar voren waarbij je de shuttle raakt.

Zwaai je arm door naar boven, maar niet door naar je schouder.

Externe focus van aandacht

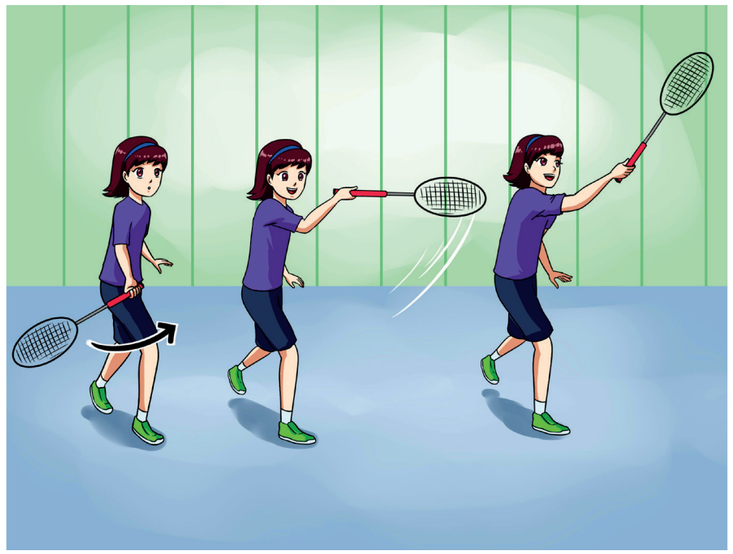
Houd je racket voor je. Zorg dat het platte vlak van je racket omhoog wijst.

Beweeg je racket naar achteren, en vervolgens met een snelle zwaai naar voren.

Wijs de shuttle met je racket na, maar sla je racket niet door tot over je schouder.

Analogie

Hou je racket vast alsof je hem een hand geeft.



Onderhandse backhand

Interne focus van aandacht

Stap met je rechtervoet schuin naar voren richting de shuttle.

Breng je rechterarm richting de linkerzijde van je lichaam met je elleboog gebogen.

Sla de shuttle onderhands waarbij je een snelle, korte zwaai maakt met je arm en pols, en je elleboog strekt.

Externe focus van aandacht

Stap uit richting de shuttle.

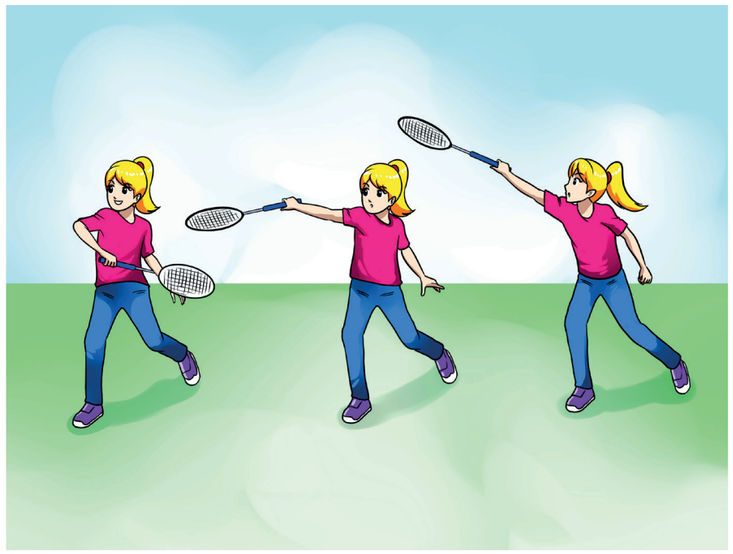
Breng je racket schuin naar voren, links van je lichaam.

Sla de shuttle onderhands waarbij je racket met een snelle, korte zwaai de shuttle raakt.

Wijs de shuttle na met je racket.

Analogie

Beweeg alsof je een frisbee gooit.



Bovenhandse slag

Interne focus van aandacht

Sta met je rechtervoet achter en je linkervoet voor.

Hou je arm omhoog in een rechte hoek.
Wijs met je linkerarm naar de aankomende shuttle.

Beweeg je rechterarm naar achteren en daarna met een snelle zwaai naar voren.

Strek daarbij je arm zodat je de shuttle hoog in de lucht raakt.

Zwaai je arm door naar beneden, richting je linkerknie.

Externe focus van aandacht

Sta met je linkervoet gericht naar de aankomende shuttle.

Houd je racket omhoog gericht.

Breng je racket hoog naar achteren. Zwaai je racket daarna met een snelle beweging naar voren.

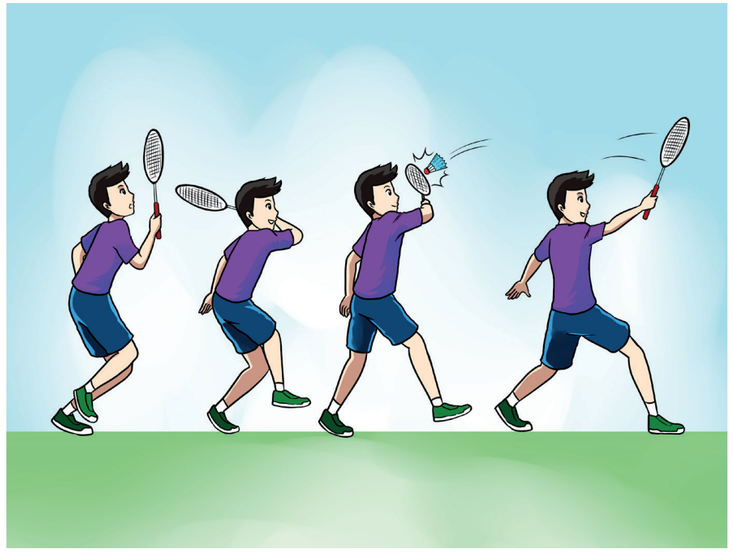
Probeer de shuttle te raken wanneer je racket op het hoogste punt is.

Zwaai je racket door naar beneden, richting je linkerknie.

Analogie

Hou je racket vast alsof je hem een hand geeft.

Doe alsof je een vlieg wil slaan met een vliegenmepper.



Tips voor forehand, backhand & bovenhandse slag

Differentieel leren

Oefen met verschillende rackets, zoals badminton- en tennisrackets, met een korte of lange steel.

Gebruik verschillende shuttles of bijvoorbeeld een pingpongbal, ballon of strandbal.

Speel met of zonder net, of met verschillende hoogtes van het net.

Varieer in de grootte van het veld.

Mik op verschillende doelen.

Sla met een boogje of strak over het net.

Mik links of rechts in het veld, vlak over het net of juist achterin.

Foutloos leren

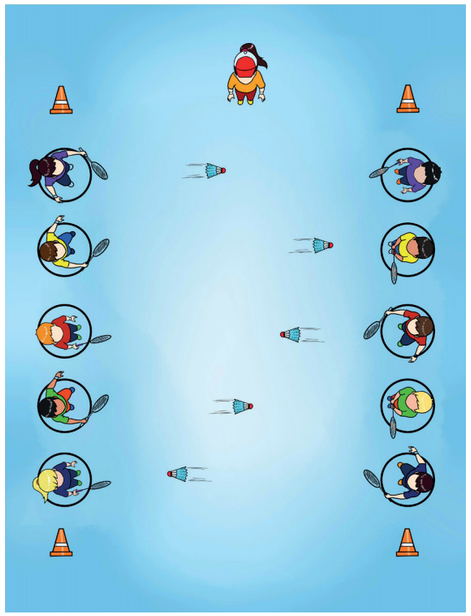
Een shuttle is erg klein en snel en daarom lastig te raken. Om die reden kunnen de kinderen het beste beginnen met een shuttle of ballon die makkelijker te raken is en een racket die makkelijk te hanteren is. Dit geeft kinderen meer tijd om de oefening goed uit te voeren. Als dit goed gaat kan de moeilijkheid worden opgebouwd totdat de kinderen met een reguliere shuttle en een normaal badmintonracket over kunnen slaan.

Foutloos leren kan ook worden toegepast in het mikken. Leg verschillende doelen neer in het veld waarop gemikt kan worden. Begin met doelen die makkelijk te raken zijn, zoals een matje in het midden van het veld. Gaat dit goed, kies dan voor kleinere doelen en leg ze op lastigere posities in het veld, zoals in de hoeken, achterin het veld of vlak over het net. Op deze manier leren kinderen steeds beter slaan en mikken. Voor een opbouw in de moeilijkheid van het spelen van een rally kan gekeken worden naar de mediakaarten van badminton, pagina 98.

Eilandbadminton

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in tweetallen. Ze gaan tegenover elkaar in een hoepel staan. De kinderen proberen de shuttle tien keer naar elkaar over te slaan en daarbij in ieder geval één voet of één wiel in de hoepel (op het eiland) te houden. Als ze de shuttle tien keer hebben overgeslagen scoren ze 1 punt. Het duo met de meeste punten, wint.



Waarmee

- Een hoepel voor ieder kind
- Een badmintonracket voor ieder kind
- Een shuttle per duo

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer de shuttle tien keer naar elkaar over te slaan.
- Blijf de hele tijd met minstens één voet of één wiel op het eiland staan.
- Probeer de shuttle zo goed mogelijk naar je teamgenoot te spelen, zodat hij op zijn eigen eiland kan blijven.

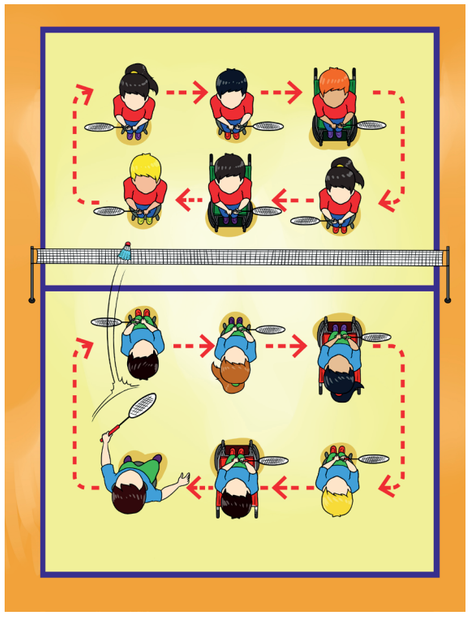
Aanpassingen

- Kinderen die helemaal niet de mogelijkheid hebben om met een racket te slaan, kunnen de shuttle ook gooien. Een andere optie is dat zij een team vormen met een kind dat wel met een racket kan slaan. Zo kan de ene de shuttle vangen (eventueel met behulp van een emmertje), en de andere de shuttle terugslaan. Ook nu moeten de kinderen wel in hun eiland blijven.
- Voor kinderen in een rolstoel kan het eiland met krijt worden gemarkeerd zodat er geen hinder wordt ondervonden van een hoepel.
- Als het lastig is voor sommige kinderen om direct te beginnen met overspelen, kunnen zij ook makkelijk beginnen door eerst de shuttle te vangen binnen het eiland, en vervolgens de shuttle terug te slaan naar de teamgenoot. Als dit goed gaat kan het worden uitgebreid met overslaan.
- Wanneer het slaan met een shuttle nog lastig is, kan ook geoefend worden met een ballon of ballonbal.
- Verlaag het aantal keer overslaan wanneer het nog te moeilijk is om tot de tien te komen.
- Het eiland kan vergroot worden als de oefening te lastig is.
- Afhankelijk van de mogelijkheden van de kinderen kan de afstand tussen de twee hoepels worden aangepast.
- Dit spel kan met of zonder net gespeeld worden.

Badminton op stoelen

Activiteit

Dit spel wordt gespeeld op een volleybalveld. In elk team zitten 6 tot 8 kinderen. Alle kinderen zitten op een stoel en mogen deze niet verlaten. Een kind in een rolstoel mag zich ook niet verplaatsen. Bij elke nieuwe opslag schuiven de kinderen een plek door, zodat iedereen van plek wisselt en een keer opslaat. Als er kinderen in een rolstoel meedoen, neemt iedereen zijn eigen stoel mee naar de volgende plek. Het team dat de shuttle binnen de lijnen op de grond bij de tegenpartij speelt, scoort een punt. Dit team krijgt daarna de opslag. Als datzelfde team drie keer achter elkaar heeft gescoord gaat de opslag naar het andere team. Het team dat als eerste 10 punten heeft, wint.



Waarmee

- Een volleybalnet
- Een stoel voor ieder kind
- Een badmintonracket voor ieder kind
- Een shuttle

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer de shuttle te mikken op een plek waar de tegenpartij niet goed bij kan.
- Zorg dat je niet met je racket tegen de grond slaat.

Aanpassingen

- Kinderen die het lastig vinden om met een badmintonracket te slaan kunnen ook een ander slagmiddel krijgen.
- Wanneer het spel te snel gaat met een shuttle, kan het spel ook gespeeld worden met een ballon of een ballonbal.
- Als het nog te lastig is om een rally te spelen kan de shuttle of ballon ook eerst gevangen worden en dan pas teruggeslagen worden.
- Het wedstrijdelement kan uit het spel gehaald worden door juist te stimuleren om een zo lang mogelijke rally te spelen. Hierbij is het wel belangrijk dat iedereen aan de beurt komt en niet alleen de goede kinderen samen spelen.
- Als niet elk kind aan de beurt komt, kan dit spel ook gespeeld worden met minder kinderen per team op een kleiner veld.

Boccia

11

Boccia is een sport die door iedereen gespeeld kan worden en waarbij het mikken van ballen centraal staat. De ballen kunnen gemikt worden door te gooien of te rollen, of door de bal te mikken met een gootje. Instructies voor het bovenhands en onderhands gooien van een bal worden hierna verder uitgewerkt. De oefeningen *Drie op een rij* en *Ladder en dobbelspel* beschrijven verschillende spelvormen waarin het mikken met de ballen geoefend kan worden. Ook staan hier tips bij om de spellen nog uitdagender te maken. Ook in de mediakaarten van boccia staat het mikken centraal, waarbij er steeds meer precisie wordt gevraagd. De principes van differentieel leren en foutloos leren kunnen op de sport als geheel worden toegepast.

Differentieel leren

Oefen met verschillende soorten ballen.

Gooi met je linker- en je rechterarm.

Mik op verschillende doelen, bijvoorbeeld lijnen of cirkels op de grond, of een bak waar je in moet gooien.

Probeer de verschillende methodes van gooien uit: bovenhands of onderhands, over de grond of met een boogje.

Varieer met het doel van de oefening: precies rollen, ballen wegkaatsen, je eigen bal doorkaatsen.

Foutloos leren

Laat de kinderen eerst mikken op een doel dichtbij, door bijvoorbeeld met krijt een cirkel te tekenen op de grond. Als dit goed gaat kun je het doel steeds een stukje opschuiven door de cirkel wat verder weg te tekenen. Verplaats de cirkel alleen als het kind goed kan mikken op het doel wat dichtbij is. Daarnaast kan ook de grootte van het doel aangepast worden. Laat de kinderen bijvoorbeeld mikken in een grote cirkel. Als dit goed gaat en veel ballen raak worden gegooid, dan kan deze cirkel steeds kleiner worden zodat de kinderen steeds preciezer gaan mikken.

Bovenhands gooien

Interne focus van aandacht

Houd de bal stevig vast in je hand.

Breng je arm naar achteren met je hand ter hoogte van je hoofd.

Breng je arm in een snelle beweging naar voren.

Probeer je arm te strekken en de bal te gooien als je arm gestrekt is.

Externe focus van aandacht

Houd de bal stevig vast.

Kijk goed waar de bal naartoe moet.

Breng de bal langs je hoofd naar achteren.

Breng de bal daarna zo snel mogelijk naar voren en laat hem los op het verste punt.

Analogie

Doe alsof je een papieren vliegtuigje heel hard weggooit.

Onderhands gooien

Interne focus van aandacht

Beweeg je arm laag naar achteren.

Beweeg je arm vervolgens zover mogelijk naar voren.

Gooi de bal als je arm helemaal gestrekt naar voren is.

Externe focus van aandacht

Kijk goed waar de bal naartoe moet.

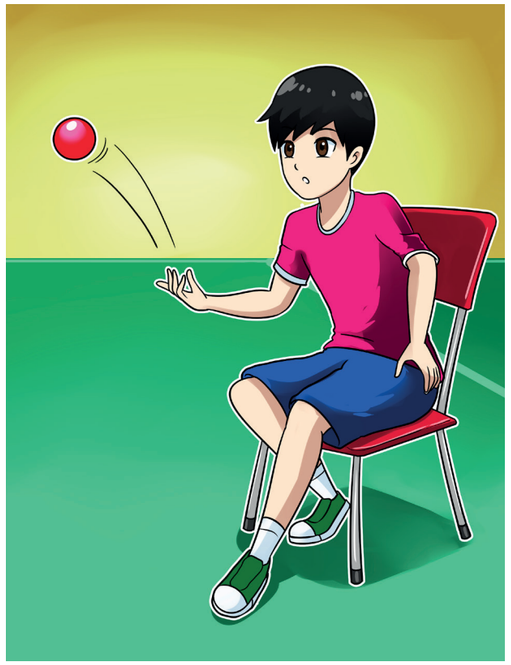
Breng de bal eerst laag naar achteren langs je (rol) stoel.

Breng de bal vervolgens naar voren en laat hem op het verste punt los.

Gooi de bal met een boogje of rol de bal over de grond.

Analogie

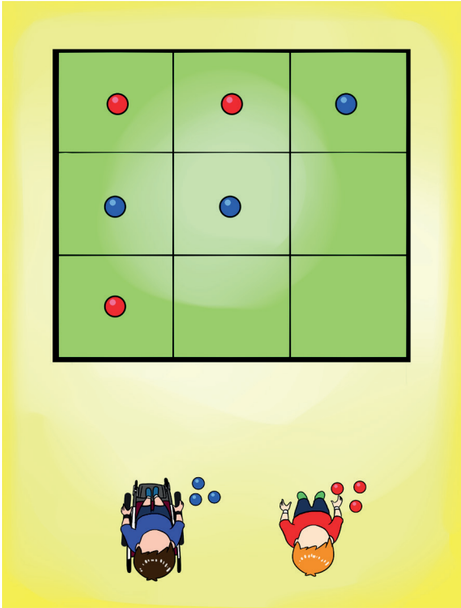
Beweeg je arm zoals de slinger van een ouderwetse klok.



Drie op een rij

Activiteit

Drie op een rij wordt gespeeld door twee kinderen. Voor hen is op de grond met tape of krijt een vierkant van 3 bij 3 meter gemaakt met daarbinnen negen vakken. Beide kinderen zitten op een stoel op ongeveer 3 meter van het vierkant. Om en om mogen ze een bal gooien. Het kind dat als eerste drie op een rij heeft, wint het spel.



Waarmee

- Bocciaballen
- Een stoel voor ieder kind

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer als eerste drie op een rij te maken.
- Probeer slim te kijken, soms kun je beter eerst gooien op een plek om te voorkomen dat je tegenstander drie op een rij maakt.

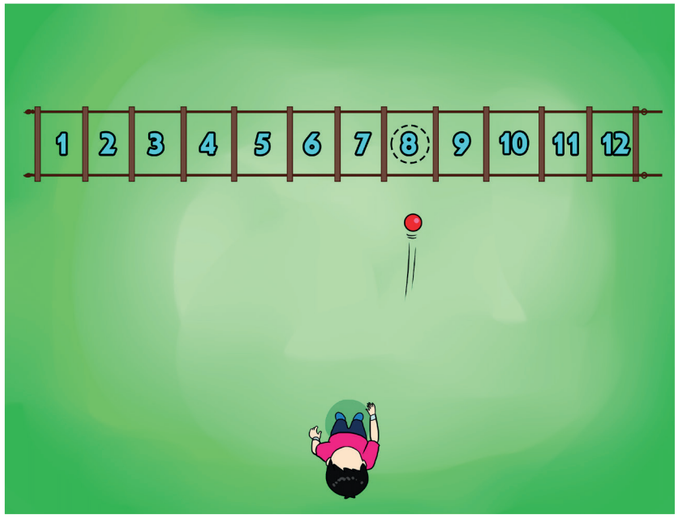
Aanpassingen

- Indien het lastig is de bocciabal te gooien, kan gebruik gemaakt worden van een gootje waarin de bal geplaatst wordt.
- De grootte van de vakken kan aangepast worden aan de mogelijkheden van de kinderen. Ook kunnen de kinderen dichterbij of verder weg van de vakken gaan zitten.
- Het spel kan dynamischer gemaakt worden door kinderen ook ballen te laten kaatsen. Zo kunnen ze ballen van de tegenstander naar een ander vak of uit het veld kaatsen, of hun eigen bal door kaatsen naar een betere positie.
- Komt er nooit drie op een rij? Dan kan de regel worden toegevoegd dat in ieder vak twee ballen mogen liggen. De tegenstander wordt dan pas geblokkeerd als er twee ballen van de ander liggen.
- Om het spel wat moeilijker te maken, kan er ook vier op een rij worden gespeeld.

Ladder en dobbelspel

Activiteit

Voor dit spel wordt er een ladder gebruikt die dwars voor de kinderen op de grond ligt. De kinderen spelen individueel. Het kind dat aan de beurt is, gooit met twee dobbelstenen en telt de ogen van de dobbelstenen bij elkaar op. Dit puntenaantal probeert het kind dan met bocciaballen in de ladder te gooien in maximaal vijf beurten. Bijvoorbeeld, als er een 5 en 3 gegooid wordt is het puntenaantal 8. Er mag gelijk in de 8 gegooid worden, of bijvoorbeeld in de 6 en 2, zolang het totaal maar 8 is. Als dit lukt krijgt het kind 1 punt. Als het kind op een hoger aantal komt dan het aantal ogen van de dobbelstenen, is de beurt voorbij. Het doel is om zoveel mogelijk punten te scoren.



Waarmee

- 2 dobbelstenen
- Een ladder met 12 vakken (eventueel gemaakt met tape of krijt)
- Bocciaballen

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer het totale aantal ogen van de dobbelstenen te gooien met de bocciaballen.
- Help elkaar met bedenken in welk vak je het beste kunt gooien.

Aanpassingen

- Wanneer het voor een kind lastig is om de bocciabal te gooien, kan gebruik gemaakt worden van een gootje.
- Dit spel kan ook gespeeld worden met pittenzakjes in plaats van bocciaballen.
- Om het lastiger te maken kan de volgorde van de getallen in de ladder veranderd worden of kan een ander patroon gemaakt worden waar de kinderen op moeten mikken.
- Ook kan de ladder in de lengte neergelegd worden, de hoge getallen zijn dan lastiger om te gooien. Er kan dan ook eerst zonder dobbelstenen worden geoefend; de kinderen proberen dan iedere keer een vak verder te gooien.
- Er kan ook in teams gespeeld worden. De kinderen gooien dan om de beurt een bal en proberen samen het aantal ogen op de dobbelstenen te gooien.

Volleybal

12

Er zijn veel verschillende technieken die kinderen moeten beheersen voordat volleybal als sport gespeeld kan worden. De technieken bovenhands spelen, onderhands spelen en aanvallen worden verder uitgewerkt. De principes van foutloos leren en differentieel leren kunnen op al deze technieken toegepast worden. Aan de basis van volleybal staan nog andere elementen zoals balgevoel en inschattingsvermogen. Daar zullen de oefeningen verder op ingaan. In het spel *Gooien en vangen met uitdaging* wordt geoefend met het gecontroleerd gooien van een bal die het kind zelf, of een medespeler, ook weer moet vangen. Daarmee is dit spel niet alleen geschikt voor volleybal, maar ook voor andere balsporten zoals basketbal en korfbal. In *Ballonvolleybal* kunnen verschillende volleybaltechnieken, of andere methodes om de bal over het net te spelen, geoefend worden met een ballon(bal). In de mediakaarten van volleybal komen de beginselen van het volleybal aan bod, zoals het overspelen, over het net spelen, en positie wisselen.

Differentieel leren

Oefen met verschillende soorten ballen.

Speel met of zonder net. Ook de hoogte van het net kan aangepast worden.

Pas de grootte van het veld aan.

Speel staand of zittend.

Wissel de verschillende technieken af terwijl je oefent.

Foutloos leren

Alle technieken kunnen eerst geoefend worden zonder net. Wanneer dit goed gaat, spelen de kinderen over een laag net die steeds wat hoger gehangen kan worden. Zijn er veel verschillende niveaus in een klas, denk dan aan meerdere kleine veldjes waarbij per veld de hoogte aangepast kan worden. Kan dit niet met netten, doe dit dan bijvoorbeeld met een touw.
Boven- en onderhands slaan kan geoefend worden in duo's. Begin dicht bij elkaar. Het ene kind gooit de bal, en de ander probeert hem boven- of onderhands zo terug te spelen dat de bal weer gevangen kan worden. Wissel dan van rol. Als dit voor beide kinderen lukt, kunnen ze proberen over te spelen. Om het nog moeilijker te maken, kunnen ze een net gebruiken waar ze overheen moeten spelen. Ook kunnen ze met drie kinderen proberen over te spelen.

Bovenhands spelen

Interne focus van aandacht

Zet je voeten op schouderbreedte en richt je lichaam naar de bal toe.

Houd je knieën en ellebogen licht gebogen, je handen ter hoogte van je hoofd. Vorm met je duimen en wijsvingers een driehoekje.

Vlak voordat je de bal speelt, buig je je knieën en je ellebogen wat verder.

Speel de bal met je vingertoppen en strek je lichaam en je armen helemaal. Volg de bal met je vingers.

Externe focus van aandacht

Zorg ervoor dat je onder de bal staat wanneer je speelt.

Veer eerst in naar de grond en strek je dan richting de bal.

Speel de bal met een boogje.

Wijs de bal na.

Analogie

Beweeg je lichaam als een veer.

Doe alsof je juicht na een doelpunt.

Differentieel leren

Speel de bal met één hand.

Maak een sprong terwijl je de bal speelt.

Probeer de bal vooruit, achteruit of naar de zijkant te spelen.

Speel de bal voor jezelf omhoog of naar een medespeler.

Onderhands spelen

Interne focus van aandacht

Zet je voeten op schouderbreedte met je lichaam gericht naar de bal.

Houd je knieën gebogen en je romp naar voren.

Leg je handen in elkaar met je armen gestrekt.

Wijs met je armen schuin naar de grond.

Als de bal komt buig je door je knieën. Laat de bal op je onderarmen landen en speel hem weg door je benen te strekken.

Externe focus van aandacht

Plak een stukje tape op de plek waar de bal op je armen moet komen en probeer de bal op dat stukje tape te laten landen als je speelt.

Raak de bal goed in het midden.

Zorg dat de bal met een boogje gaat.

Analogie

Maak van je armen een plankje.

Buig door je knieën alsof je op een stoel gaat zitten.

Differentieel leren

Speel de bal voor jezelf omhoog of naar een medespeler.

Probeer de bal laag bij de grond of juist hoger te spelen.

Speel de bal recht vooruit, of naar links of rechts.

Probeer de bal direct over het net te spelen of naar een medespeler.

Aanvallen

Interne focus van aandacht

Maak een aanloop. Doe een grote een-na-laatste pas met rechts, en daarna een aansluitpas met links.

Buig door je knieën, beweeg je armen naar achter zodat je extra kracht hebt in je sprong.

Spring en beweeg je allebei je armen omhoog. Je linkerhand wijst naar de bal terwijl je rechterarm over je schouder naar achteren beweegt en vervolgens hoog naar voren zwaait waarbij je met een vlakke hand de bal raakt.

N.B. Dit is een vrij ingewikkelde techniek. Je kan dit opbouwen zoals omschreven bij foutloos leren.

Externe focus van aandacht

Maak een schuine aanloop naar het net.

Maak een sprong, waarbij je op je hoogste punt de bal slaat.

Probeer de bal over het net naar beneden te slaan zodat hij aan de andere kant van het net op de grond komt.

Raak de bal aan de bovenkant.

Analogie

Maak een soort dakje van je hand als je wil dat de bal snel richting de grond gaat.

Doe alsof je een high five maakt met de bal.

Differentieel leren

Sla de bal vooruit of naar beneden.

Probeer links en rechts in het veld te slaan.

Sla vanaf een kast zodat je goed naar beneden kunt slaan.

Probeer te slaan terwijl iemand anders de bal probeert te blokken.

Mik op verschillende voorwerpen in het veld.

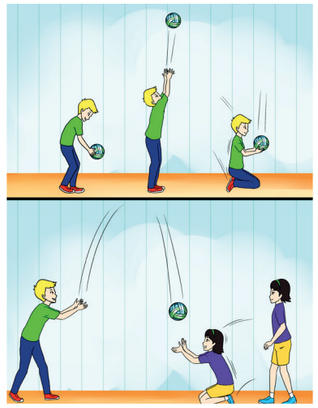
Foutloos leren

Laat de kinderen deze techniek eerst oefenen vanuit stilstand, waarbij de bal wordt aangegooid en kinderen oefenen om de bal naar beneden te slaan. Gaat dit goed, dan oefenen ze met een sprong. Pas als dit ook goed gaat voeg je de aanloop voor de sprong toe. Al deze stappen kunnen ook eerst zonder net worden geoefend en pas later met een laag net die langzaam hoger wordt gezet. Om het mikken te stimuleren kun je aan de overkant van het net een groot vak op de grond maken (met bijvoorbeeld krijt) waarin het kind moet mikken. Als dit goed gaat kun je het vak kleiner maken, waardoor het steeds net iets moeilijker wordt om op de juist plek te mikken.

Gooien en vangen met uitdaging

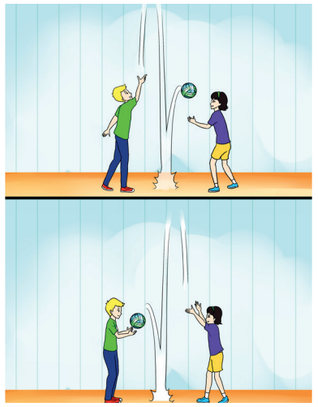
Activiteit

De kinderen vormen duo's en gaan verspreid staan door de zaal. Er zijn verschillende uitdagingen die ze samen gaan uitvoeren. Welke uitdaging dit is wordt aangegeven door de gymdocent. Met behulp van de uitdagingen oefenen de kinderen hun balvaardigheid. Er kunnen veel verschillende uitdagingen worden geoefend waarbij de bal omhoog wordt gegooid en daarna weer wordt gevangen. Zo kunnen de kinderen de bal omhoog gooien met één hand of met twee handen; ze kunnen zelf de bal vangen of hun medespeler de bal laten vangen; direct uit de lucht de bal vangen of eerst (eventueel in een hoepel) laten stuiteren; ze kunnen het spel ook zittend spelen. Door hier verschillende variaties mee te maken kunnen er tal van verschillende uitdagingen worden bedacht.



Waarmee

- Een volleybal per duo



Aanwijzingen voor de leerlingen

- Gooi je de bal op voor jezelf? Probeer hem dan zo recht mogelijk omhoog te gooien.
- Moet de ander de bal vangen? Probeer er dan voor te zorgen je de bal zo gooit, dat hij goed bij je teamgenoot terechtkomt, zonder dat hij of zij ver hoeft te lopen om hem te vangen.
- Blijf naar de bal kijken terwijl je de uitdagingen uitvoert.

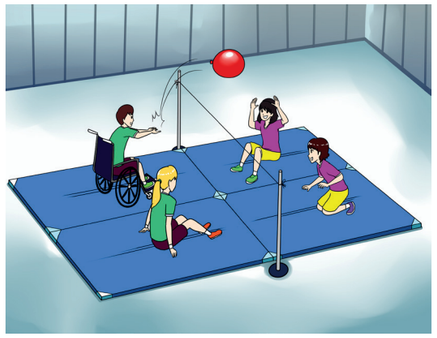
Aanpassingen

- Deze oefening is uit te breiden al naargelang de mogelijkheden van de kinderen. Hierbij kunnen ook duo's of groepjes gemaakt worden van kinderen met hetzelfde niveau. Voor de kinderen met een goede balvaardigheid kunnen lastigere uitdagingen bedacht worden of meerdere uitdagingen achter elkaar worden geplakt. Voorbeelden van lastigere uitdagingen zijn:
  - Gooi de bal omhoog, klap voor en achter je in je handen en vang de bal weer.
  - Gooi de bal omhoog, draai een rondje en vang de bal weer.
  - Gooi de bal omhoog, raak je hoofd, schouders, knie en teen aan en vang de bal weer.
  - Gooi de bal omhoog en wissel van plek, de ander vangt de bal.
- Kies voor een lichtere bal als kinderen nog niet goed kunnen gooien en vangen, of wanneer ze misschien bang zijn voor de bal. Gaat het gooien en vangen juist goed, dan kan dit spel ook met een zwaardere bal gespeeld worden.

Ballonvolleybal

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in teams van 2 tot 4 spelers. Alle kinderen zitten op de grond in een speelveld, en er wordt gespeeld met een ballon. Ze proberen de ballon tikkend of slaand te verplaatsen, en een punt te scoren door bij de tegenpartij de bal op de grond te slaan. De ballon wordt in het spel gebracht door een opslag vanaf het midden van de eigen speelhelft. Het team dat een punt heeft gescoord heeft daarna de opslag. De spelers mogen de ballon op hun eigen speelhelft maximaal drie keer raken, dan moet hij over het net worden gespeeld.



Waarmee

- Standaards met touw of een net
- Een ballon of ballonbal

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer de ballon bij de tegenpartij op de grond te slaan. Dit levert een punt op.
- De opslag gaat naar het team dat een punt heeft gescoord.
- Binnen je team serveer je steeds om en om.
- Ga nadat je de ballon over het net hebt gespeeld, steeds terug naar het midden van je speelhelft.

Aanpassingen

- Kinderen die het moeilijk vinden om zelfstandig te blijven zitten kunnen een rugsteun krijgen waar ze tegenaan kunnen leunen.
- Als er kinderen meedoen die in een rolstoel zitten, kunnen de andere kinderen ook op een stoel gaan zitten.
- Kinderen die niet zo goed kracht kunnen zetten met hun armen kunnen een hulpmiddel krijgen om de ballon over te spelen zoals een racket, of ze kunnen koppend spelen.
- Als de mogelijkheden van de kinderen het toelaten kan het spel ook liggend op de rug gespeeld worden. De ballon mag dan met de armen en benen worden gespeeld.
- Ook wanneer kinderen lastig met hun armen kunnen spelen, maar wel met hun benen, kunnen zij zo gepositioneerd worden dat ze ook met hun benen kunnen spelen.
- Verander het doel van het scoren van punten naar het zo lang mogelijk volhouden van de rally. Zo stimuleer je het samenspel tussen de teams.
- Verander de regel van maximaal drie keer raken voordat de bal over het net gaat naar minimaal twee of drie keer raken om te voorkomen dat kinderen de bal direct over het net spelen. Zo stimuleer je samenspel binnen een team.
- Als kinderen de ballon lastig onder controle kunnen krijgen, mogen ze deze ook eerst vangen en dan voor zichzelf opgooien en naar een medespeler of over het net spelen.
- Als het spel met een ballon of een ballonbal erg goed gaat, kan het ook worden gespeeld met een gewone volleybal.

Hockey 13

Bij hockey zijn een aantal elementen erg belangrijk: het overspelen, het scoren en het controleren van een bal aan de stick. De technieken die uitgewerkt worden gaan in op de eerste twee punten, namelijk de push die zowel voor het overspelen als het scoren van belang is, en de stop die voornamelijk bij het overspelen wordt gebruikt. Deze technieken spelen een rol bij de oefening *Schuifbal* en bij de mediakaarten waarin het overspelen wordt uitgewerkt. Daarnaast wordt de oefening *Ringhockey* beschreven. Dit spel bevat veel elementen die ook in het reguliere hockey gebruikt worden, zoals de push. Bij hockey zijn de principes van differentieel leren en foutloos leren van toepassing op meerdere elementen van de sport.

Differentieel leren

Gebruik verschillende ballen.

Oefen met verschillende soorten sticks.
Speel op een groot veld of een klein veld.

Varieer met het aantal spelers in het veld.

Speel eens lopend, zittend of liggend.

Gebruik meerdere goaltjes.

Speel met meerdere ballen in het veld.

Foutloos leren

De push en stop leiden samen tot overspelen wat kinderen goed kunnen oefenen in duo's. Laat de kinderen eerst dicht bij elkaar beginnen om het overspelen makkelijker te maken. Als dit goed gaat kan de afstand steeds een beetje vergroot worden. Ook kunnen de kinderen beginnen met een zachte, lichte bal. Deze is makkelijker te stoppen en te slaan en de kans op ongelukken is klein.

Pushen

Interne focus van aandacht

Houd je stick vast met je linkerhand boven en je rechterhand in het midden.

Zet je voeten ongeveer op schouderbreedte. Houd je linkerschouder in de richting waarin je gaat pushen.

Stap uit met je linkervoet. Beweeg je armen naar voren en duw je rechterarm in de richting waarin je de bal pusht.

Wijs de bal na.

Externe focus van aandacht

Houd je stick voor je lichaam.

Plaats de stick achter de bal.

Stap uit in de richting waar je naartoe wil spelen.

Beweeg de stick naar voren over de grond en houd de bal zo lang mogelijk aan je stick.

Zorg dat de bal over de grond gaat en niet door de lucht.

Wijs de bal na met je stick (met de krul omhoog).

Houd hierbij je stick laag aan de grond.

Analogie

Doe alsof de bal aan je stick blijft plakken.

Differentieel leren

Mik op verschillende doelen, bijvoorbeeld een goal, pion, blokje, of een plek op de muur.

Push vanaf de linkerkant of de rechterkant van je lichaam.

Push vanuit verschillende hoeken en in verschillende richtingen.

Oefen vanuit stilstand of lopend met de bal.

Gebruik ballen die variëren in gewicht of maat.

Foutloos leren

Bij de push kan geoefend worden met het mikken. Hierbij kunnen verschillende doelen geplaatst worden waarbij het scoren in de makkelijke doelen, waar de kinderen bijna altijd succes hebben, weinig punten geeft en het scoren in de moeilijke doelen meer punten. Omdat het altijd mogelijk is om punten te scoren ervaren de kinderen toch succes.

Stoppen

Interne focus van aandacht

Houd de stick vast met je linkerhand boven en je rechterhand onder.

Zet je voeten op schouderbreedte met je linkervoet iets voor je rechtervoet en je knieën gebogen.

Stap met je linkervoet uit, zak goed door je knieën en duw met je handen de stick naar grond.

Externe focus van aandacht

Verplaats je zo, dat de bal van voren naar je toe komt.

Houd je stick voor je.

Maak een uitstap en breng je stick naar de grond.

Stop de bal met de steel en niet alleen met de krul.

Kantel de stick een beetje naar voren zodat de bal er niet overheen kan schieten.

Analogie

Maak een kniebuiging voor de koning.

Maak met je stick een dakje voor de bal.

Differentieel leren

Stop ballen die vanuit verschillende kanten komen.

Probeer langzame en snelle ballen te stoppen.

Stop een bal met de verkeerde kant van je stick.

Oefen met verschillende soorten ballen en sticks.

Foutloos leren

Begin met het stoppen van een bal die langzaam aan komt rollen. Op deze manier hebben kinderen voldoende tijd om een goede positie in te nemen en klaar te staan om de bal te stoppen. Als dit goed gaat krijgen de kinderen steeds minder tijd voor de voorbereiding bijvoorbeeld door de bal sneller te rollen of de afstand kleiner te maken. Gaat dit ook goed, dan kan het nog lastiger gemaakt worden door de bal naar een plek te spelen waar eerst naartoe bewogen moet worden voordat deze gestopt kan worden.

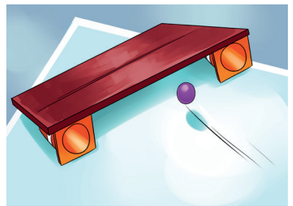
Schuifbal

Activiteit

Vier kinderen spelen samen op een veld. Het veld is verdeeld in vier vakken. In elke hoek van het veld ligt een matje die aan de voorkant omhoog wordt gehouden door twee pylonen. De kinderen spelen vanuit hun eigen vak. Ze proberen ballen te onderscheppen en te mikken in de doelen van de andere kinderen. De ballen mogen niet onder het matje vandaan gehaald worden. Het spel is afgelopen wanneer alle ballen onder de matjes liggen. Wie aan het einde de minste ballen onder zijn of haar matje heeft, wint het spel.

Waarmee

- 4 kleine matjes
- 8 pylonen
- 4 hockeysticks
- Kleine, lichte ballen zoals gatenballen of tennisballen



Aanwijzingen voor de leerlingen

- Probeer de bal onder een matje van een andere speler te mikken.
- Blijf in je eigen vak.
- De ballen die onder je matje komen, mag je niet meer gebruiken.
- Je mag niet voor je doel gaan liggen of de bal met je voeten stoppen.
- De ballen moeten met een schuivende beweging worden gespeeld, de bal gaat dus over de grond.

Aanpassingen

- Er kunnen enkele tweepunters worden toegevoegd: afwijkende ballen die 2 punten waard zijn.
- Het spel kan moeilijker of makkelijker gemaakt worden door bijvoorbeeld het veld groter of kleiner te maken, meer kinderen (met elk hun eigen matje) mee te laten doen, of in teams te spelen.
- Ook kunnen er obstakels in het veld worden geplaatst, zoals kegels of blokjes. Als deze geraakt worden krijgt het kind een strafpunt. De obstakels die geraakt zijn worden ook onder het matje gelegd zodat deze achteraf geteld kunnen worden.
- Een kind in een rolstoel kan eventueel een verkorte hockeystick gebruiken.
- Als een kind in een rolstoel meedoet, kan ervoor gekozen worden om iedereen zittend te laten spelen. Dit kan zijn in een rolstoel, op een stoel, of op de billen op de grond.
- Ook de zwaarte van de hockeystick kan aangepast worden naar de mogelijkheden van elk kind.
- Wanneer er niet genoeg ruimte is om voor alle kinderen een doel te maken kan er gespeeld worden in duo's, bijvoorbeeld dat er één kind in het veld staat en de andere coacht, of dat één kind probeert te scoren en de andere keept. Wanneer er een bal onder hun matje komt, of wanneer er door dat duo wordt gescoord, worden de rollen omgedraaid.
- Als het te lastig is om een goal te maken, kan de grootte van de goals aangepast worden of kan er gespeeld worden zonder vakken. Kinderen kunnen dan vrij door de ruimte bewegen.
- Ook voor kinderen die niet zo goed kracht kunnen zetten, kan de uitzondering gemaakt worden dat zij wel voor een deel in een ander vak mogen komen. Zij krijgen dan een lintje.

Ringhockey

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in drie teams, waarvan één team op de bank zit. Aan beide kanten van het veld is een doel gemaakt met twee pylonen. De kinderen proberen punten te scoren door de ring met de stok in het doel van de tegenpartij te schieten. Er kan ook overgespeeld worden naar een medespeler die op een plek staat met een grotere kans om te scoren. Na zes goals of 5 minuten speeltijd wisselen de teams. Het winnende team mag blijven staan. Bij drie keer winst achter elkaar, moeten de winnaars wisselen. Na elk spel worden de ringen weer gelijk verdeeld over de twee teams.

Waarmee

- Een stok (kunststof of hout) voor iedere speler
- 6 rubberen ringen
- 4 pylonen

Aanwijzingen voor de leerlingen

- Zorg ervoor dat je de stok niet boven je heup zwaait.
- Je mag niet over de middenlijn.
- Je verplaatst de ring door de stok in de ring te zetten en dan de stok naar voren te bewegen.
- Stop de ring door de stok in de ring of in de baan van de ring te zetten. Je mag de ring niet met je voeten stoppen.

Aanpassingen

- Kinderen in een rolstoel kunnen spelen met een verkorte stok.
- Als er kinderen in een rolstoel meedoen kan ervoor gekozen worden om iedereen in een rolstoel te laten spelen.
- Wanneer er spelers zijn voor wie de afstand van de middenlijn tot de goal te groot is om te kunnen scoren kunnen er extra regels gemaakt worden; bijvoorbeeld dat in ieder team een kind op de helft van de tegenstander mag komen. Dit kind mag alleen scoren als hij of zij een ring van een medespeler aangespeeld krijgt.
- In plaats van mikken op een goal kan er ook gemikt worden op kegels of andere voorwerpen die om kunnen vallen.
- Om overspelen te stimuleren kan er een regel worden toegevoegd dat de ring minstens één keer naar een medespeler gespeeld moet worden voordat er op het doel gemikt mag worden.

Mediakaarten

15

In het eerste deel van het handboek hebben is het foutloos leren gebruikt om binnen de oefeningen aanpassingen te maken waardoor iedereen hieraan mee kan doen. Het foutloos leren kan echter ook gebruikt worden om de complexiteit van oefeningen op te bouwen. Door hier een opbouw in aan te brengen kunnen kinderen steeds lastigere spelvormen spelen die vaak dichter bij de daadwerkelijke sporten liggen. Ook wordt hierin vaak een groter beroep gedaan op de vaardigheden waardoor de uitvoering hiervan steeds beter wordt.
In deze set van mediakaarten hebben is voor iedere sport uit het handboek een serie oefeningen gemaakt met deze opbouw in complexiteit. De kaarten met de illustraties zijn te gebruiken om deze oefeningen toe te lichten en visueel te maken voor de kinderen. Ze kunnen ook gebruikt worden als geheugensteuntje wanneer de kinderen daar behoefte aan hebben.

1 Tikspelen

Kaart A - Namentikkertje

Activiteit

Dit spel wordt gespeeld met minimaal vijf kinderen. Iedereen loopt rond in de gymzaal, of een aangegeven deel daarvan. De gymdocent (of een kind die deze rol heeft gekregen) roept de naam van een kind. Dit kind is dan de tikker. Vanaf het moment dat de tikker is benoemd, krijgt deze een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 30 seconde, om zoveel mogelijk kinderen te tikken. Kinderen die getikt zijn blijven gewoon in het spel, maar de tikker mag niet twee keer achter elkaar hetzelfde kind tikken. Als de tijd om is noemt de docent een nieuwe naam, dit kind is dan de tikker. Dit spel kan als wedstrijdje worden gespeeld door bij te houden welke tikker de meeste kinderen heeft getikt.

Kaart B - Tik de tikker

Activiteit

Er is nu één vaste tikker onder de kinderen. Deze vaste tikker probeert zoveel mogelijk punten te scoren. Elk kind dat getikt is, betekent 1 punt voor de tikker. De gymdocent (of een kind met aangewezen rol) roept de naam van een kind dat vervolgens de vaste tikker probeert te tikken. Als de docent een andere naam roept, probeert dit kind de vaste tikker te tikken. Als de tikker wordt getikt door het kind waarvan de naam was geroepen verliest de tikker al zijn punten tot dan toe.

Kaart C - Tik de tikker met hindernissen

Activiteit

Het spel verloopt zoals beschreven bij kaart B, alleen worden nu enkele banken in het veld geplaatst als hindernis. De kinderen mogen tijdens het spel niet over de banken heen, maar moeten er ómheen rennen.

2 Loopspelen

Kaart A - Treintje versus achtervolger

Activiteit

Dit spel wordt gespeeld in groepjes van minimaal vier kinderen. Drie kinderen pakken samen een (spring)touw vast en laten deze gedurende het spel niet meer los. Dit groepje (het treintje) start vervolgens met rennen om de pylonen, die in een rondje zijn geplaatst. Als het treintje halverwege het rondje is, start het vierde kind (de achtervolger) en start de tijd. Het doel van de achtervolger is om het treintje zo snel mogelijk in te halen. De achtervolger is waarschijnlijk sneller omdat hij of zij alleen is. Als de achtervolger het achterste kind van het treintje heeft aangetikt, stopt de tijd. Dan wordt de voorste van het treintje achtervolger en sluit de achtervolger aan bij het treintje. De achtervolger met de snelste tijd wint.

Aanpassing

Als de achtervolger het treintje niet kan inhalen, kan hij of zij eerder starten. Kinderen in een rolstoel mogen de achterste van het treintje tikken met een zachte tikstok.

Kaart B - Treintje versus achtervolger, met hindernissen

Activiteit

Het spel blijft hetzelfde als bij kaart A, maar nu worden er hindernissen geplaatst rondom de pylonen. De achtervolger zal het groepje nu waarschijnlijk sneller inhalen, omdat het gemakkelijker is om alleen door of over de hindernissen te komen.

Voorbeelden van hindernissen:

- Door een hoepel/fietsband/groot touw gaan. Wanneer er kinderen met een rolstoel meedoen, moet ervoor gezorgd worden dat de opening groot genoeg is en de drempel niet te hoog, zodat het kind er met de rolstoel doorheen kan.
- Zigzaggen tussen pylonen.
- Onder een horde door gaan.
- Over een bank heen lopen in de lengte zonder ernaast te stappen.
- Voor kinderen in een rolstoel: een mat met stokken eronder om een wiebelbaan te maken waar ze overheen moeten rijden.

Kaart C - Treintje versus loper, met hindernissen en balgooier

Activiteit

Het spel is hetzelfde als bij kaart B, maar nu gaat één kind van het treintje met een foambal achter een lijn staan buiten de cirkel. De achtervolger probeert nu niet meer het treintje te tikken, maar probeert als loper zo veel mogelijk rondjes te lopen binnen een afgesproken tijd. De balgooier probeert de kinderen van het treintje en de loper af te gooien. Wanneer een kind wordt geraakt moet hij of zij een rondje om een strafpylon heen rennen die een aantal meter van de cirkel vandaan geplaatst is, en mag dan pas verder gaan met de rest van het spel. Als een kind in het treintje wordt geraakt, moet het hele treintje om de strafpylon heen rennen. Het treintje probeert om net zo veel rondjes te rennen als de loper. Na deze tijd wordt de loper de gooier, wordt de voorste van het treintje de loper en sluit de gooier aan bij het treintje.

3 Bewegen op muziek

Kaart A - Mannequin

Activiteit

Alle kinderen dansen of bewegen vrij door de gymzaal op de muziek. Wanneer de muziek stopt moet iedereen zo snel mogelijk in de laatste houding stil blijven staan. Het kind dat het langste door beweegt verliest en gaat aan de kant staan. Dit spel gaat door tot er een winnaar is. Het doel van het spel is om goed te reageren op het aan- en uitgaan van de muziek. Voor sommige kinderen is het niet mogelijk om compleet stil te staan, dus let er dan vooral op dat ze het doel van de oefening goed begrijpen. Tijdens de eerste ronde is de gymdocent de scheidsrechter. Vervolgens is, indien mogelijk, telkens het kind dat afviel de scheidsrechter voor de volgende ronde.

Kaart B - Mannequin met onthouden

Activiteit

De oefening start op dezelfde manier als bij kaart A. Wanneer de muziek stopt worden er twee kinderen uit de groep gekozen die goed naar de groep kijken en dan de zaal verlaten. Dan wijst de gymdocent twee kinderen aan die veranderen van houding. Vervolgens komen de twee andere kinderen weer terug de zaal in en moeten ze raden wie er van houding veranderd zijn. Als ze het goed hebben, mogen ze een seintje geven dat iedereen weer mag bewegen en gaat de muziek weer aan.

Aanpassing

De kinderen kunnen ook, in plaats van een seintje geven dat iedereen weer mag bewegen, iedereen langzaam laten 'ontdooien'. Dit doen ze door steeds een lichaamsdeel op te noemen dat weer bewogen mag worden, bijvoorbeeld eerst een hand of een arm. Dit gaat net zo lang door tot de kinderen weer helemaal mogen bewegen.

Kaart C - Mannequin met opdrachten

Activiteit

Er wordt nog steeds bewogen op de muziek, maar dit keer geeft de gymdocent (of een aangewezen leerling) aan hoe er bewogen moet worden. De moeilijkheid is nu dat de kinderen moeten proberen om allemaal tegelijk te bewegen op het ritme van de muziek. Er kunnen verschillende danspassen aan bod komen zoals degene die eerder zijn beschreven in het dobbelspel, pagina 16. Iedereen probeert nu ook tegelijk te stoppen als de muziek stopt.

Aanpassing

Als er kinderen in een rolstoel meedoen kan er gekozen worden voor beweegvormen waarbij de kinderen in een rolstoel een soortgelijke beweging kunnen maken, bijvoorbeeld armbewegingen, rondjes draaien of voor- en achteruit bewegen.

4 Balanceren voor lopers

Kaart A - Balanceren op banken

Activiteit

Er worden drie banken in de lengte op een rij geplaatst. De eerste staat normaal, de tweede heeft vijf rechtopstaande blokjes erop en de derde ligt op zijn kop. De kinderen proberen in kleine groepjes over alle drie de banken te lopen. Ze mogen hierbij om hulp vragen, bijvoorbeeld een hand van een ander.

Kaart B - Balanceren over banken op twee klauterramen

Activiteit

Er wordt een bank schuin geplaatst in een klauterraam en een bank van dit klauterraam naar het tweede klauterraam. De kinderen lopen over de twee banken en springen vanaf het tweede klauterraam af op de dikke mat. Al naargelang de mogelijkheden van het kind wordt de eerste bank schuiner geplaatst.

Kaart C - Balanceren op een wipwap

Activiteit

Er wordt een wipwap gecreëerd door een bank neer te zetten, daar dwars overheen een matje te leggen en daar bovenop weer een bank, waardoor de bovenste bank haaks staat op de onderste. Kinderen werken in tweetallen samen, waarbij één kind op de bank balans probeert te houden en het andere kind hulp biedt. Daarna wisselen ze van rol.

Aanpassingen

Dit spel kan moeilijker gemaakt worden door over de bank heen te lopen, of met meerdere kinderen tegelijk proberen balans te houden.

De drie verschillende opstellingen kunnen ook uitgewerkt worden tot één groot parcours. Hierbij kunnen de opstellingen voor rolstoelers en lopers gecombineerd worden om er een vorm van apenkooien van te maken.

5 Balanceren voor rolstoelers

Kaart A - Mattenparcours met kleine matjes

Activiteit

De kinderen verplaatsen zich over een opstelling van matjes:

- Kleine matjes die op een rij liggen.
- Een lange mat waar aan één zijkant kleine matjes onder liggen.
- Een lange mat waar aan beide kanten kleine matjes onder zijn geplaatst. Bovendien hangen boven de lange mat touwen die ontweken moeten worden. Deze touwen worden door de gymdocent heen en weer bewogen.

Kaart B - Mattenparcours met stokken

Activiteit

Net als bij kaart A verplaatsen de kinderen zich over de matten. Alleen nu liggen er stokken onder de lange matten in plaats van kleine matjes. Er kunnen ook meerdere stokken direct achter elkaar onder de matten gelegd worden.

Kaart C - Mattenparcours met een helling

Activiteit

In dit parcours wordt er gewerkt met hoogte. Onder de lange mat liggen kleine matjes opgestapeld. Op het hoogste punt is deze stapel net zo dik als een dikke mat. De afbouw mag iets steiler zijn dan de opbouw.

De drie verschillende opstellingen kunnen ook uitgewerkt worden tot één groot parcours. Hierbij kunnen de opstellingen voor rolstoelers en lopers gecombineerd worden om er een vorm van apenkooien van te maken.

6 Trefbal

Kaart A - Mikken op een wandrek

Activiteit

De kinderen proberen in kleine teams van 2 tot 3 kinderen vanaf een vaste afstand om de beurt een bal door de vakken van het wandrek te gooien. Wanneer er raak gegooid is, mag dit vak gemarkeerd worden met een lintje van dat team. Het team dat als eerste in vijf verschillende vakken een lintje heeft hangen, wint deze ronde.

Aanpassing

Om het spel nog wat lastiger te maken, kan er bijvoorbeeld ook drie op een rij gespeeld worden.

Kaart B - Kranten van het wandrek gooien

Activiteit

De opstelling van het spel blijft hetzelfde als bij kaart A. Over de balken van het wandrek wordt nu een blad uit een krant gehangen. De kinderen proberen om de beurt met de bal de krant van de balk af te gooien totdat er geen kranten meer hangen. Het team dat aan het einde van het spel de meeste kranten eraf heeft gegooid, wint. Dit spel kan ook worden gespeeld met pittenzakjes in plaats van ballen.

Kaart C - Mikken in een open kast

Activiteit

In het midden van het veld staat een kast waar het bovenste deel vanaf gehaald is. Aan beide kanten is een werplijn afgesproken. De kinderen worden verdeeld in teams van 2 tot 6 kinderen, welke achter hun eigen werplijn gaan staan. Beide teams krijgen evenveel ballen, elk team heeft een eigen kleur. De kinderen proberen de ballen van achter de werplijn in de kast te mikken. Het team dat als eerste alle ballen in de kast heeft gegooid wint. De kinderen mogen de ballen die mis zijn gegaan pas ophalen wanneer alle ballen zijn gegooid en de gymdocent het spel even op pauze zet.

7 Basketbal

Kaart A - Mikken in hoepels

Activiteit

De kinderen oefenen in kleine groepjes van ongeveer vier kinderen. Per groepje worden hoepels op de grond geplaatst op verschillende afstanden. De hoepel die het dichtstbij ligt levert de minste punten op, die het verste weg de meeste. Eventueel kunnen de punten met krijt of plakband in de hoepels geschreven worden. De kinderen proberen om de beurt in de hoepel te mikken, waarbij ieder kind een eigen bal heeft. Het doel is om zoveel mogelijk punten te scoren binnen een bepaalde tijd of een bepaald aantal beurten. Er kan gekozen worden om te proberen als groepje de meeste punten te halen of het meeste aantal punten binnen dat groepje.

Aanpassingen

De zwaarte en grootte van de bal, en de afstand van de hoepels kunnen aangepast worden aan de mogelijkheden van de kinderen. De hoepels kunnen ook meer verspreid in de zaal liggen, in plaats van op een rijtje.

Kaart B - Mikken in basket of korf

Activiteit

De doel van deze oefening is hetzelfde als die van kaart A. De kinderen proberen nog steeds zo veel mogelijk punten te scoren, alleen mikken ze nu op een basket of een lage korf in plaats van op een hoepel. Scoren in de korf levert 1 punt op en scoren in de basket 2 punten.

Aanpassingen

Kinderen die in een rolstoel zitten of een verminderde spierkracht hebben in vergelijking met de rest van de groep kunnen 3 punten krijgen wanneer ze wel in de basket scoren. Voor hen levert scoren in de korf dan al 2 punten op.

Kaart C - Mikken in basket of korf vanaf verschillende afstanden

Activiteit

De basisopstelling is hetzelfde als bij kaart B, alleen worden er nu hoepels op verschillende afstanden van de basket en de korf gelegd. Iedereen begint in de hoepel die het dichtstbij ligt. Raak gooien in deze hoepel levert 1 punt op. Als dit is gelukt mag het kind bij de volgende beurt een hoepel verder naar achter, deze levert 2 punten op, etc. Als een kind misgooit, moet hij of zij de volgende beurt weer een hoepel naar voren. Ook bij dit spel hoeven de hoepels niet in een rijtje gelegd te worden.

8 Slagbal

Kaart A - Deens slagbal met een plankje

Activiteit

Deens slagbal is een variant op slagbal waarbij de kinderen niet een rondje lopen maar heen en weer lopen. De kinderen worden verdeeld in twee even grote teams. In de gymzaal wordt een veld gemaakt met een groot vak met daarnaast twee smallere stroken. De slagpartij staat aan de ene kant in een strook. Nadat de bal is weggeslagen met een plankje moet de slagman naar de strook aan de overkant rennen en weer terug. Lukt dit dan levert het 2 punten op. Als het niet in één keer lukt mag het kind ook aan de overkant blijven staan en terug rennen wanneer een ander kind aan slag is. Dit levert 1 punt op. De beurt is voorbij wanneer de veldpartij de bal heeft gebrand.

Er kan op drie manieren een uitje worden gemaakt:

- Als een kind uit de veldpartij de bal van de slagman vangt.
- Als een kind uit de veldpartij de bal vast heeft, en een kind aftikt die heen en weer rent in het grote vak.
- Als een kind uit de slagpartij nog in het grote vak rent wanneer de bal wordt gebrand.

Wanneer er drie uitjes zijn wordt er gewisseld van rol.

Aanpassingen

Voor dit spel kunnen dezelfde aanpassingen gebruikt worden zoals zijn beschreven in de spellen Gooi en ren, pagina 42 en Slagbal in teams, pagina 43.)

Kaart B - Deens slagbal met een knuppel slaan van een standaard

Activiteit

Deze activiteit is hetzelfde als die beschreven is bij kaart A, maar in plaats van een plankje wordt nu een knuppel gebruikt, en de bal wordt weggeslagen van een standaard.

Kaart C - Deens slagbal, slagman slaat de bal vanuit eigen opgooi

Activiteit

Deze activiteit is hetzelfde als die beschrijven is bij kaart A. Echter, nu gooit de slagman zelf de bal op of laat deze aangooien door een ander kind. De slagman slaat de bal weer met een knuppel.

Aanpassingen

Eventueel kan er gekozen worden voor een wat grotere, lichtere bal zodat het makkelijker is om raak te slaan.

9 Voetbal

Kaart A - Voetbal met bewegend doel

Activiteit

Twee kinderen lopen met een stok tussen hen in rustig rond door de zaal. De andere kinderen proberen te scoren door de bal er onderdoor te schieten. Een kind dat scoort neemt de plek in van één van de twee kinderen die met de stok liep.

Aanpassing

Kinderen in een rolstoel kunnen scoren door samen met de bal onder de stok door te rollen. De kinderen die de stok vasthouden doen deze dan een stukje omhoog. Ook kunnen kinderen in een rolstoel met een hockeystick spelen.

Kaart B - Blokjesvoetbal

Activiteit

Alle kinderen hebben een blokje en zetten deze weg ergens in de zaal. De kinderen proberen om elkaars blokje om te schieten. Het kind dat een blokje omschiet krijgt een punt. Het kind waarvan het blokje is omgeschoten, krijgt een punt aftrek (negatieve scores kunnen niet).

Kaart C - Stoelvoetbal

Activiteit

Ieder kind heeft een stoel of kruk om te verdedigen. Ze kunnen bij elkaar een punt scoren door de bal onder de stoel door te schieten. Bij een kind in een rolstoel kan een punt gescoord worden door op een bepaalde (vooraf afgesproken) plek de rolstoel te raken.

Aanpassing

Dit spel kan nog extra uitgebreid worden. Wanneer iemand een bal onder een stoel door heeft geschoten, moet het kind van wie die stoel is op zijn stoel gaan zitten en wachten tot er opnieuw bij zijn stoel wordt gescoord, of al zittend proberen bij een ander te scoren. Pas als dit is gelukt, mag het kind weer opstaan en meedoen met het spel. Voor sommige kinderen in een rolstoel is het niet mogelijk om tegen de bal te schoppen. Zij kunnen de bal rollen naar een stoel. De stoel raken is dan al voldoende, dus de bal hoeft er niet onderdoor. Wanneer ze aan de bal zijn, en een ander kind pakt de bal af, dan mag dit kind niet direct tegen de rolstoel aan schieten.

10 Korfbal

Kaart A - Pylonenroof

Activiteit

De kinderen zijn verdeeld in twee groepjes. In ieder groepje is één schutter, één rebounder, en de andere kinderen staan in een wachtrij. Ieder groepje heeft een korf met daarnaast vijf pylonen. De schutter schiet vanaf een afstand van ongeveer 3 meter (aangegeven met een pylon) op de korf. Als de schutter scoort mag hij of zij een pylon bij de tegenstander roven. De rebounder vangt de bal af en geeft deze aan de voorste in de wachtrij. Dit kind wordt nu de schutter, de schutter wordt rebounder en de rebounder sluit achteraan in de wachtrij. Als één team alle pylonen heeft geroofd, heeft dat team gewonnen.

Aanpassingen

Om het spel voor iedereen mogelijk te maken en voor iedereen ongeveer even lastig, kan er gevarieerd worden in de hoogte van de korf en de afstand tot de korf. Eventueel kunnen ook er ook twee korven per groepje neergezet worden waarbij sommige kinderen op de hoge en andere kinderen op de lage korf mikken. Zijn er veel kinderen in de klas, dan kunnen er ook vier groepjes van minimaal drie kinderen gevormd worden, er worden dan twee wedstrijdjes naast elkaar gespeeld

Kaart B - Pylonenroof met actieve rebounder

Activiteit

De opstelling is hetzelfde als bij kaart A, alleen gaat de rebounder nu proberen de bal direct vanuit de korf te vangen. Wanneer de rebounder de bal heeft gevangen zonder dat deze eerst de grond raakt, scoort het team ook een punt en mag een pylon bij het andere team weggepakt worden. De spelers wisselen na elke beurt door van positie. Er wordt ook nog steeds een punt gescoord wanneer er raak wordt gegooid.

Aanpassingen

Als de twee regels samen te ingewikkeld zijn kan ook eerst alleen met het rebounden een punt gescoord worden, pas als dit goed gaat wordt ook het scoren weer een punt. Voor kinderen die het lastig vinden om snel op de bal te reageren kan worden afgesproken dat de bal een maximaal aantal keer mag stuiteren voordat deze wordt gevangen. Ook kan gedacht worden aan een hulpmiddel voor het vangen, zoals een emmer of een netje.

Kaart C - Pylonenroof met rebounder als verdediger

Activiteit

De opstelling is nog steeds hetzelfde, alleen het kind dat normaal de rebounder zou zijn, wordt nu verdediger bij het andere team. De verdediger probeert er nu voor te zorgen dat de tegenpartij niet kan scoren door de bal weg te tikken of het scoren lastiger te maken. Na elke vier worpen van de schutter, wordt de schutter de nieuwe verdediger en sluit de verdediger weer achteraan aan in zijn eigen team. Om de teams duidelijker te maken kan gebruik worden gemaakt van lintjes. Alleen het raak scoren levert nu weer een punt, en dus een pylon, op.

11 Badminton

Kaart A - Slaan en vangen

Activiteit

Deze oefening wordt gedaan in tweetallen. De kinderen staan tegenover elkaar op een veld met een net tussen hen in. Het ene kind slaat de shuttle over het net, waar het andere kind hem probeert te vangen. Dat kind slaat vervolgens de shuttle terug en de ander vangt hem weer. Voor elke keer dat de shuttle wordt gevangen zonder dat deze op de grond komt krijgt het team een punt. Zo probeert het team een zo hoog mogelijke score te behalen. Komt de shuttle op de grond, dan begint het tellen opnieuw.

Aanpassingen

Kinderen die het moeilijk vinden om de shuttle te vangen, mogen ook een hulpmiddel gebruiken om mee te vangen zoals een mandje. Ook kunnen kinderen een groter racket gebruiken als ze het lastig vinden om te slaan. In plaats van een shuttle kan gebruik gemaakt worden van een ballon of een ballonbal die meer tijd geeft om goed te slaan.

Kaart B - Overslaan rally

Activiteit

Dit spel is hetzelfde als bij kaart A, alleen nu mogen de kinderen de shuttle niet meer vangen, maar moeten ze hem terugslaan met een racket. De kinderen proberen om een zo lang mogelijke rally te spelen en tellen mee.

Kaart C - Rally met punt scoren

Activiteit

Het spel blijft in opzet weer hetzelfde. Nu mogen de kinderen ook proberen een punt te scoren door de shuttle op de grond te slaan aan de andere kant van het net. Voor het net staan aan beide kanten vijf blokjes. Het kind dat de rally wint mag een blokje plat leggen. Wie als eerste alle vijf de blokjes plat heeft liggen wint. Tijdens de rally kun je kinderen stimuleren om af te wisselen in hun slagen, kort, lang, links en rechts.

Aanpassing

Wanneer er hierdoor geen rally's gespeeld worden, maar steeds na één of twee keer slaan al een punt is gescoord, kan er ook een regel worden toegevoegd dat er bijvoorbeeld minimaal vier keer moet worden overgespeeld voordat er een punt gescoord mag worden.

12 Boccia

Kaart A - Pylonbal

Activiteit

De groep is verdeeld in twee teams en er zijn twee werplijnen op dezelfde afstand. Ieder kind krijgt drie bocciaballen. In het midden van het speelveld wordt met materialen een denkbeeldige sloot van ongeveer 1 meter breed afgezet. Voor de werplijn van elk team staan vijf pylonen op een rij. De kinderen moeten de ballen over de sloot gooien en proberen om de pylonen van de tegenpartij om te gooien. Wie als eerste alle pylonen van de tegenpartij heeft omgegooid wint. Ballen die tussen de werplijnen terecht komen mogen tijdens het spel niet worden opgepakt. Ballen die over de werplijn rollen mogen wel worden opgepakt. Wanneer er veel ballen tussen de werplijnen liggen wordt er een korte pauze ingelast om deze ballen te pakken en worden ze gelijk verdeeld over de teams.

Aanpassing

Wanneer de afstand voor enkele spelers uit het team te groot is, kunnen ze een lintje krijgen. In het veld kunnen dan met stippen of hoepels plekken worden gemaakt waar alleen deze kinderen gebruik van mogen maken.

Kaart B - Pylonbal met obstakel

Activiteit

Dit spel is hetzelfde als bij kaart A. Het wordt nu alleen iets moeilijker gemaakt door één of meerdere pylonen in de sloot te plaatsen. Deze pylonen mogen niet worden geraakt. Het team dat deze pylon omgooit, verliest direct het potje. In plaats van een pylon, kunnen bijvoorbeeld ook één of meerdere palen in de sloot gezet worden, de kans dat deze worden geraakt is nog groter.

Kaart C - Drijfbal

Activiteit

Beide teams gaan achter hun werplijn staan en in het midden tussen hen in ligt nu geen sloot maar een bal. Als de gymdocent het signaal geeft mogen beide teams op de bal in het midden mikken. De kinderen moeten proberen deze bal over de werplijn van de tegenstander te drijven door er met bocciaballen tegenaan gooien. Als het een team lukt om de bal over de werplijn van de tegenstander te drijven, wint dat team.

13 Volleybal

Kaart A - Volleybalspel: gooien en vangen

Activiteit

Dit spel wordt gespeeld door teams van twee kinderen. De bal wordt over het net gegooid. Het tweetal dat heeft gegooid wisselt met elkaar van plek. Het kind dat de bal vangt, kiest een positie in zijn speelhelft en gooit de bal weer terug over het net; ook dit tweetal wisselt dan van plek.
Het team krijgt een punt wanneer de bal wordt gevangen of wanneer de bal bij de tegenstander op de grond komt.

Aanpassing

Als het lastig is om de bal direct te vangen kan ook worden afgesproken dat de bal bijvoorbeeld één keer mag stuiteren voordat de bal gevangen wordt. Wanneer de bal zwaar is of lastig om te vangen kan ook gekozen worden voor een grotere, lichtere bal.

Kaart B - Volleybalspel: gooien en vangen, met overspelen

Activiteit

De opzet van het spel en de puntentelling is hetzelfde als bij kaart A. Het kind dat de bal vangt mag nu níet verplaatsen en de bal alleen gooien vanaf de plek waar hij of zij de bal gevangen heeft. De bal wordt nu eerst overgespeeld naar de teamgenoot die op een goede positie in het veld gaat staan om de bal over het net te kunnen gooien.

Kaart C - Volleybalspel: bovenhands gooien en vangen, met overspelen

Activiteit

Het spel is hetzelfde als bij kaart B, maar nu mag de bal alleen bovenhands, met twee handen, worden gegooid.

Aanpassing

Wanneer het gooien en vangen goed gaat kan vanaf hier het spel ook uitgebreid worden met de bovenhandse volleybaltechniek, zie pagina 74. Degene die de bal over het net speelt, kan de bal voor zichzelf opgooien en bovenhands over het net spelen. Zo kan dit spel steeds verder uitgebreid worden tot een echt volleybalspel.

14 Hockey

Kaart A - Overspelen

Activiteit

Twee groepjes van 2 of 3 kinderen staan tegenover elkaar bij een pylon. Deze pylonen staan ongeveer 5 meter bij elkaar vandaan. De voorste van het rijtje speelt de bal met een push over naar het voorste kind van het andere rijtje en sluit zelf achteraan in zijn rijtje. De ander stop de bal met de stick en speelt zelf vervolgens de bal weer terug en sluit achteraan.

Aanpassing

Als de kinderen te veel stilstaan kunnen ze ook hun bal achterna lopen en aansluiten in het rijtje waar ze net naartoe gespeeld hebben. Zo blijven ze in beweging.

Kaart B - Overspelen met middenman

Activiteit

De opstelling blijft hetzelfde als bij kaart A. Nu spelen de kinderen binnen een groepje van drie, bij elke pylon staat één kind en één kind staat in het midden. Degene die de bal heeft speelt deze naar de 'middenman'. Deze neemt de bal aan en speelt hem door naar het derde kind bij de andere pylon. Deze neemt ook de bal weer aan en speelt terug naar de middenman. Na vijf beurten wordt een ander kind de middenman.

Kaart C - Overspelen met een dribbel en een rondje

Activiteit

De opstelling is hetzelfde als bij kaart B maar nu zonder middenman. Er staan dus bij één pylon twee kinderen. Het spel begint aan de kant waar twee kinderen staan. De voorste dribbelt met de bal naar het midden, en draait daar een rondje terwijl de bal aan de stick gehouden wordt. Vervolgens speelt hij of zij de bal door naar het kind bij de andere pylon, loopt zelf achter de bal aan en gaat bij de pylon aan overkant staan. Het kind dat de bal heeft ontvangen dribbelt nu met de bal naar het midden. Op deze manier kan er de hele tijd doorgespeeld worden.

Referentielijst

Boeken

Krop, M., & Groeneveld, R. (2010). Krukken geen bezwaar basisboek en spelboek. Hoogvliet: Luk Tut Producties.

Van Berkel, M. (red). (2011). Bewegingsonderwijs op cluster 4 - scholen: Begeleiden op leren bewegen en gedrag. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Van Berkel, M., de Graaf, R., Rietberg, C., & Wijffels, I. (2009). Bewegingsonderwijs aan ZML. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Badminton

Badminton Nederland (2012). START: Trainingsprogramma van 12 weken voor (beginnende) recreanten. Opgehaald van http://sinar75.nl/assets/files/start.pdf

Basketbal

Nederlandse Basketbal Bond (2010). Reader Basisfundamentals. Opgehaald van https://www.basketball.nl/media/algemeen/opleidingen/ReaderBasisfundamentals_versie130110.pdf

Boccia

Pelsser, J., & de Haas, R. (2015). Boccia training. Duiven: JP Offset.

Hockey

Hockeyschool HVM (z.d.). Hockey basistechnieken. Opgehaald van http://hvmhockeyschool.nl/hockey-basistechnieken/

Hockey.nl en KNHB academie (2010). De basistechnieken, videoserie waarin verschillende technieken van hockey worden uitgelegd. Opgehaald van https://www.youtube.com/watch?v=q_mLa2Y2Ca4

Korfbal

Broekema, E., & Visser, J.T. (2012). Korfbal op het basisonderwijs. Opgehaald van http://www.knkv.nl/userfiles/bestuurders/Schoolkorfbal/KNKV_leskaarten_Basisonderwijs.pdf

De Bremaeker, J. (2009). Korfbal: techniek en remediërende oefenstof. Opgehaald van http://www.korfbal.be/uploads/Jesse%20De%20Breemacker.pdf

Loopspelen

Jeugdatleet (2013). Jeugdatletiek training. Opgehaald van http://www.jeugdatleet.nl/oefenvormen/onderdeel/lange_afstanden/spelvormen/treintje_vs_loper.htm

Slagbal

Van Rijnbach, P. (2012). De techniek: Slaan. Opgehaald van http://softbaltrainer.webklik.nl/page/slaan

Tikspelen

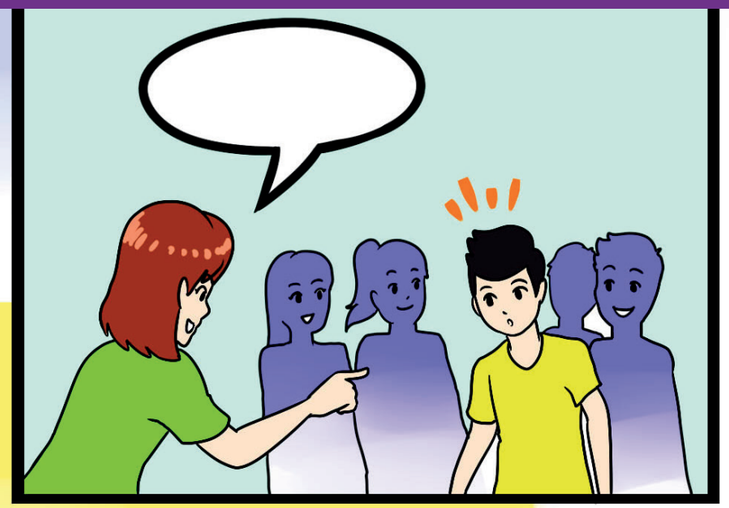
Jeugdatleet (2013). Jeugdatletiek training. Opgehaald van http://www.jeugdatleet.nl/oefenvormen/onderdeel/sprinten/tikkertje/eenvoudige_tikvormen.htm

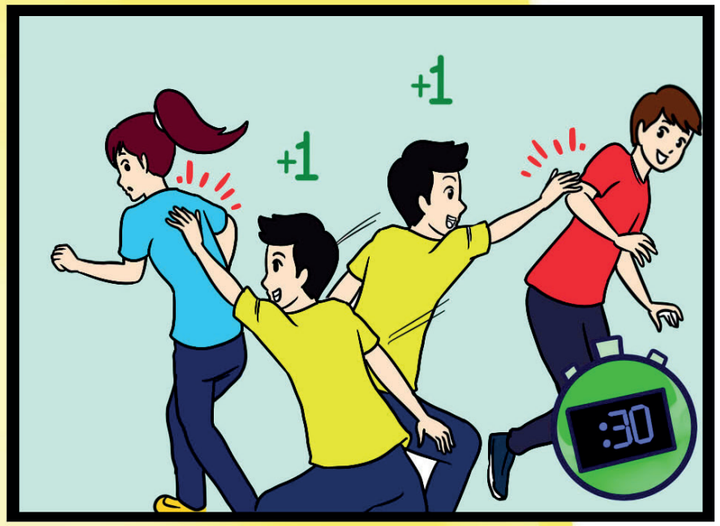
Trefbal

Nederlandse Basketbal Bond (2010). Reader Basisfundamentals. Opgehaald van https://www.basketball.nl/media/algemeen/opleidingen/ReaderBasisfundamentals_versie130110.pdf

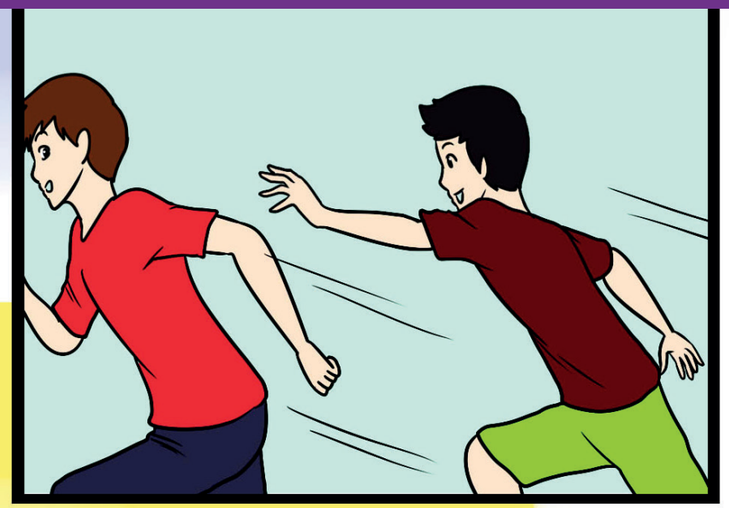
Volleybal

NeVoBo (z.d.). Volleybal in het basisonderwijs. Opgehaald van http://www.smashbal.nl/media/2032/Leskaarten%20Smashbal.pdf

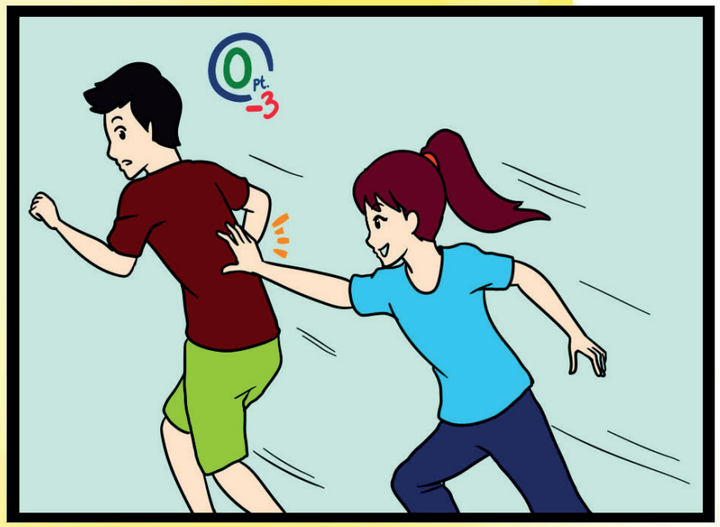



+1
+1
:30

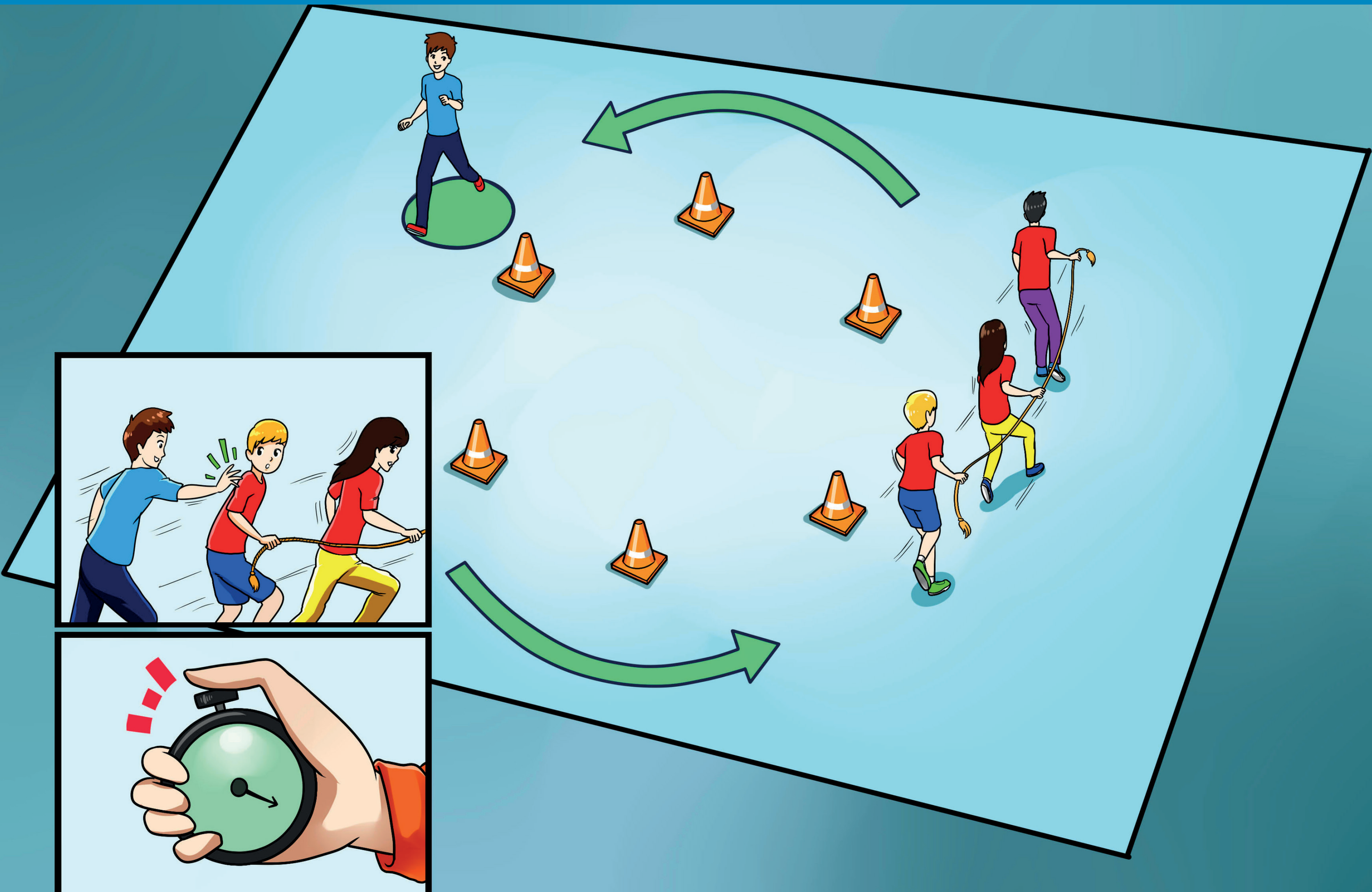
3
5
2

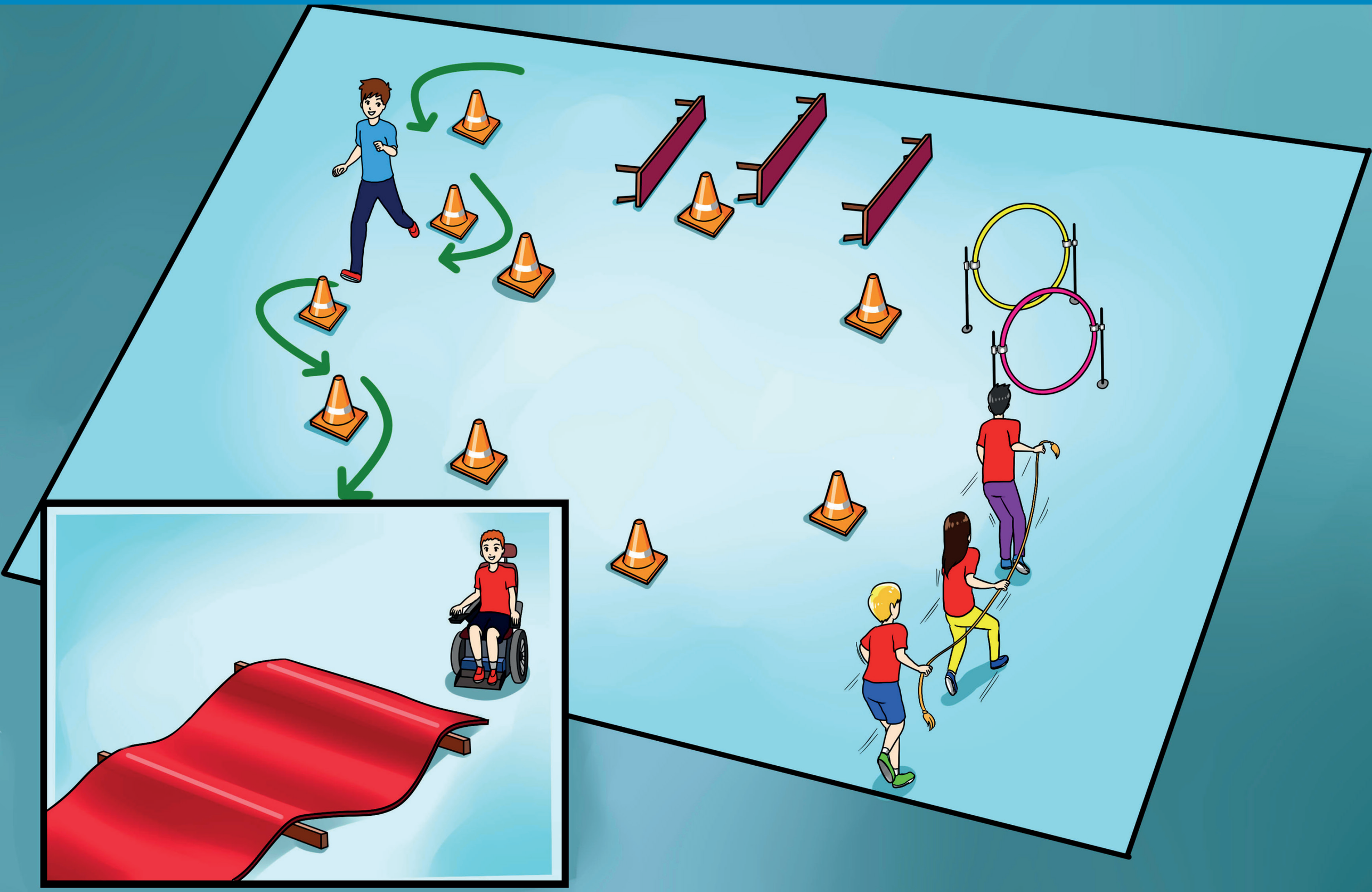


3

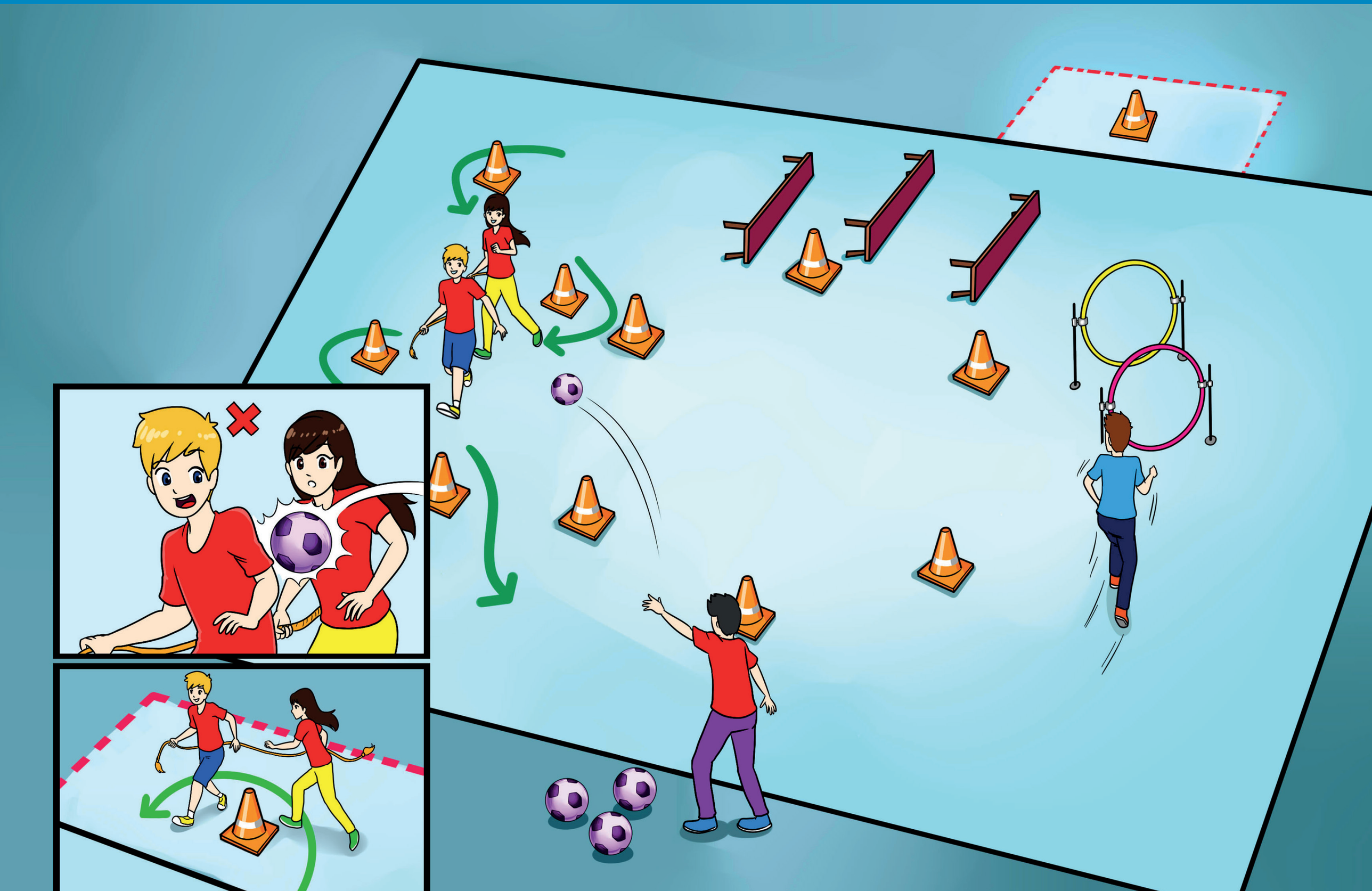

0
pt.
-3

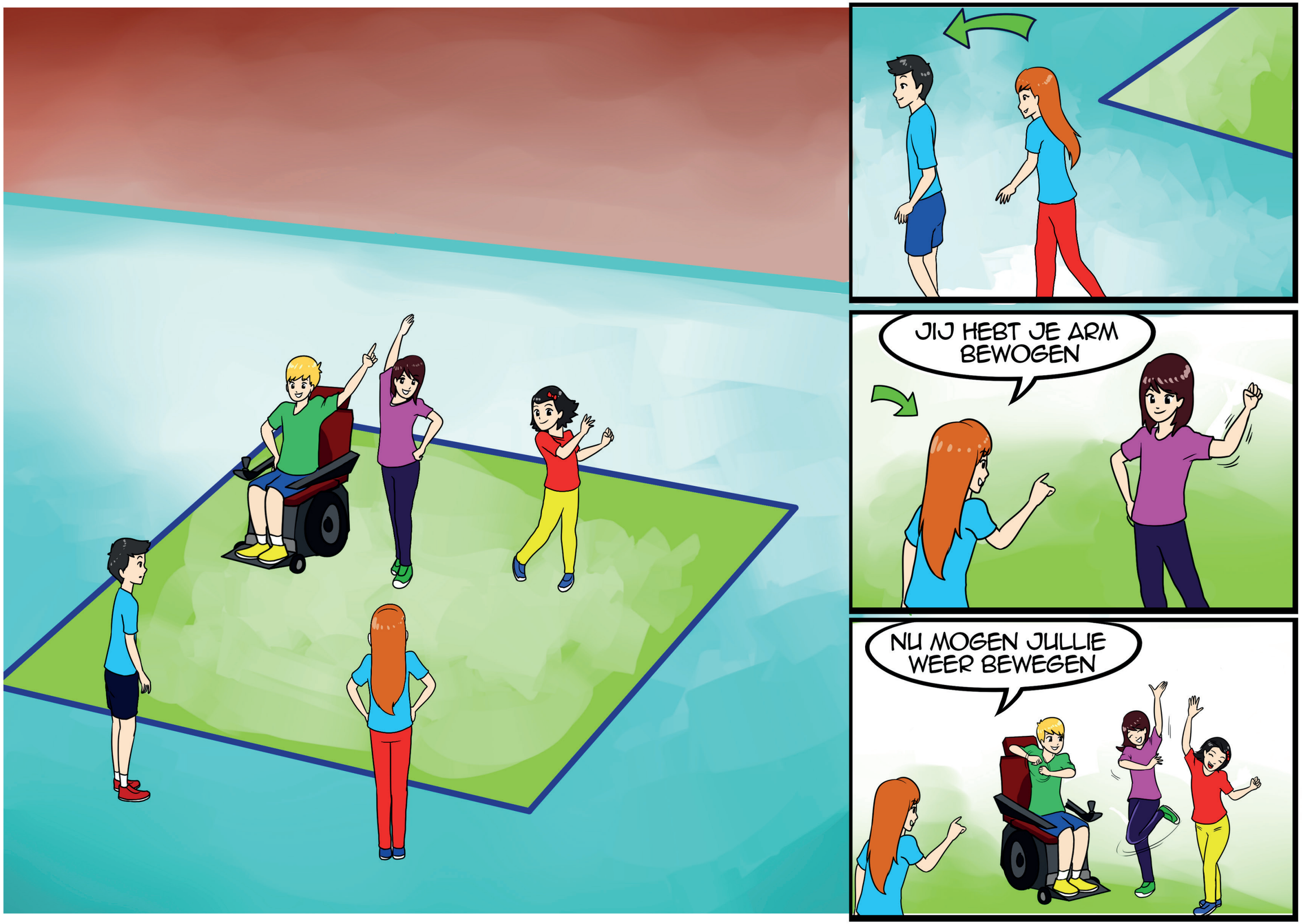
3
0 pt.
-3

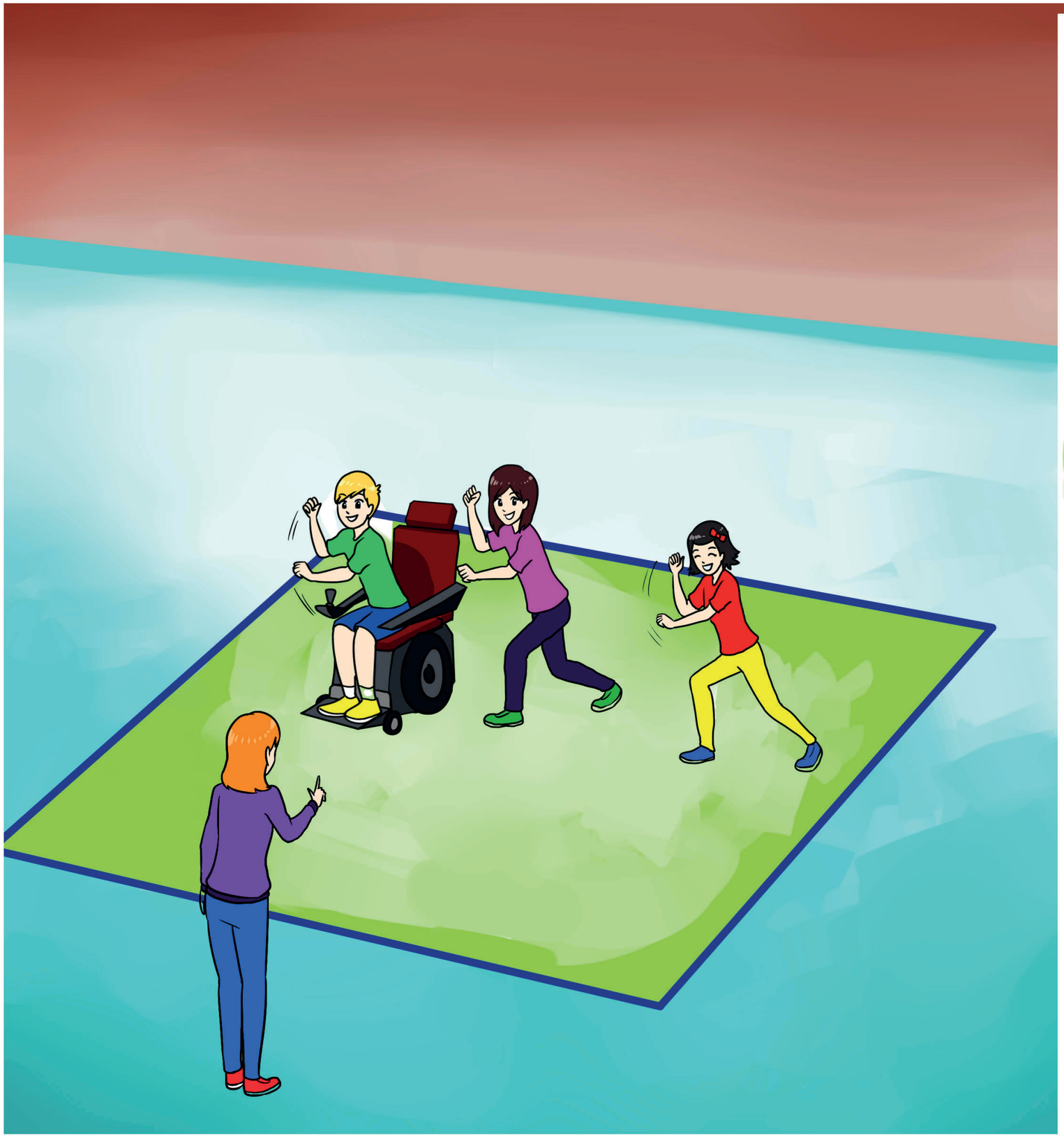




Treintje versus achtervolger, met hindernissen en balgooier




JIJ HEBT JE ARM BEWOGEN
NU MOGEN JULLIE WEER BEWEGEN

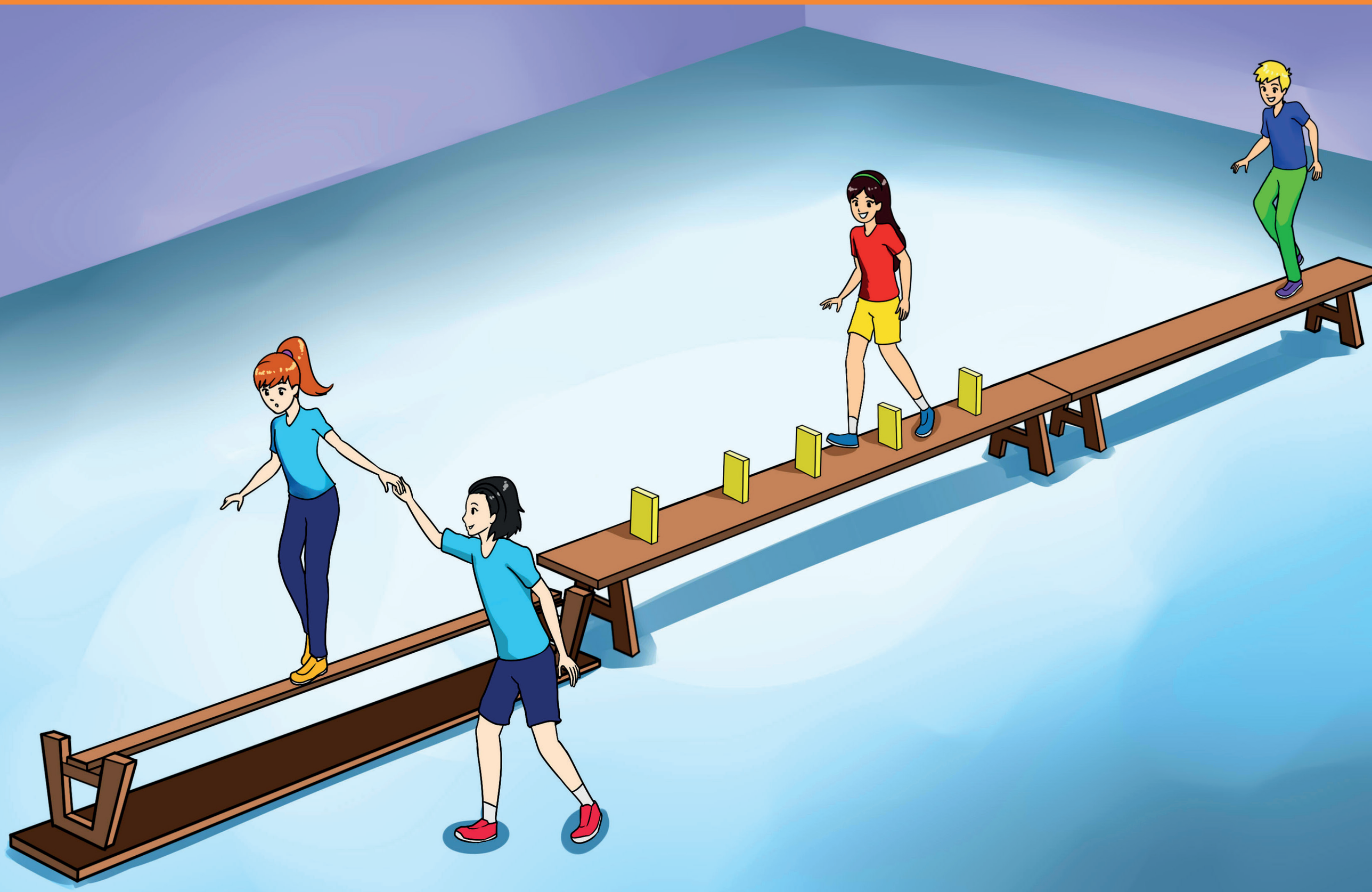


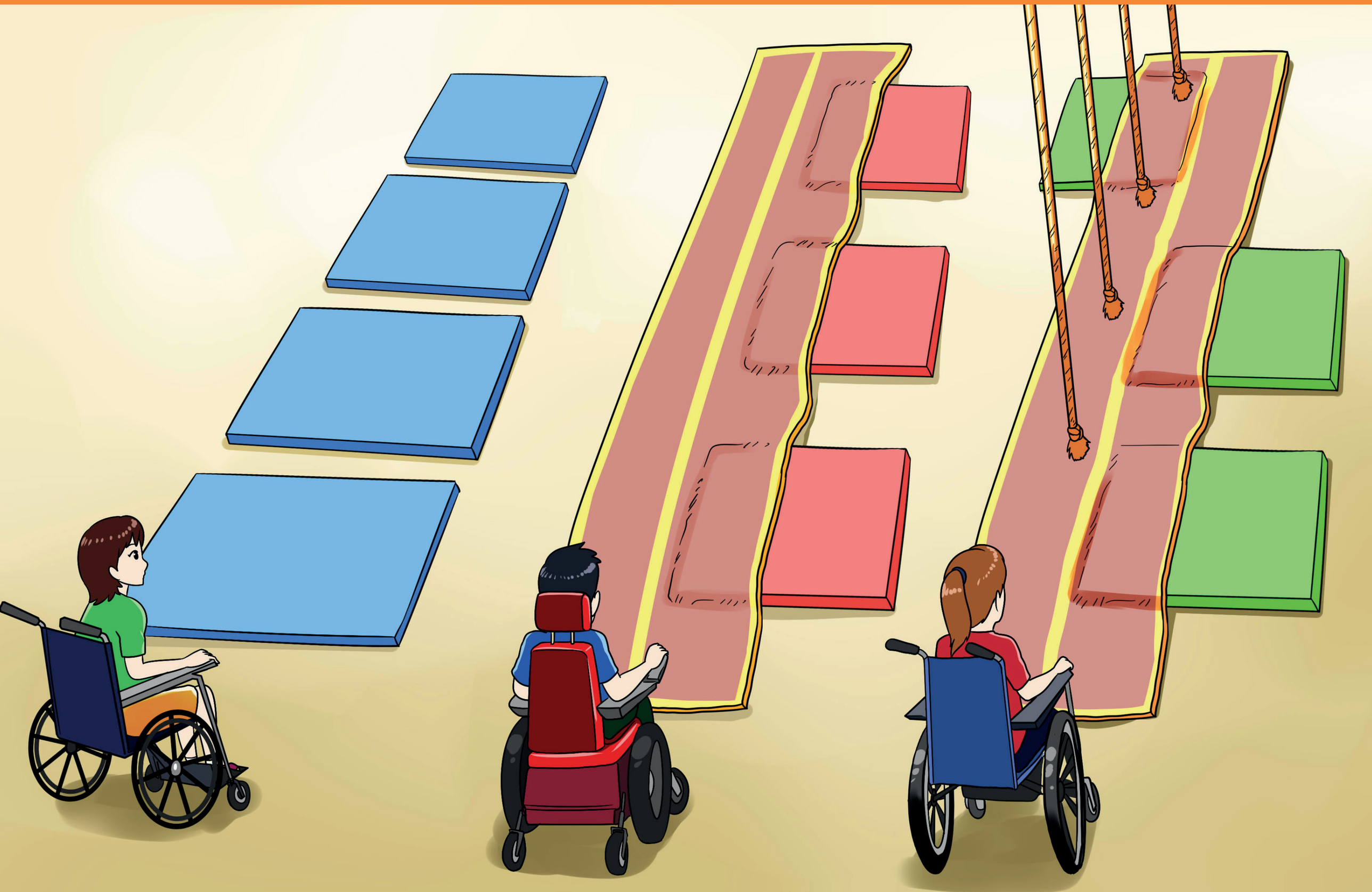
NIET MEER BEWEGEN

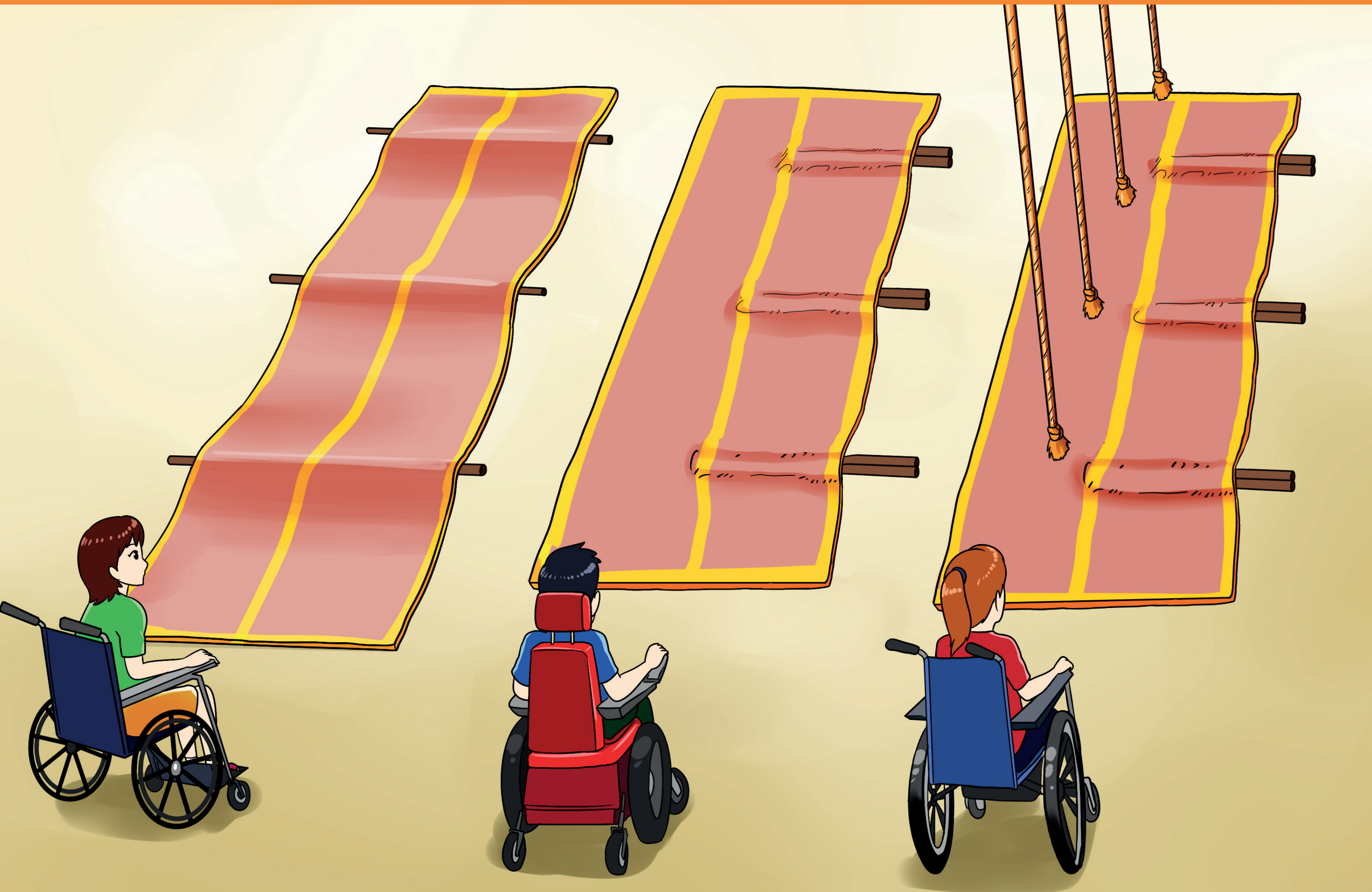
Balanceren voor lopers

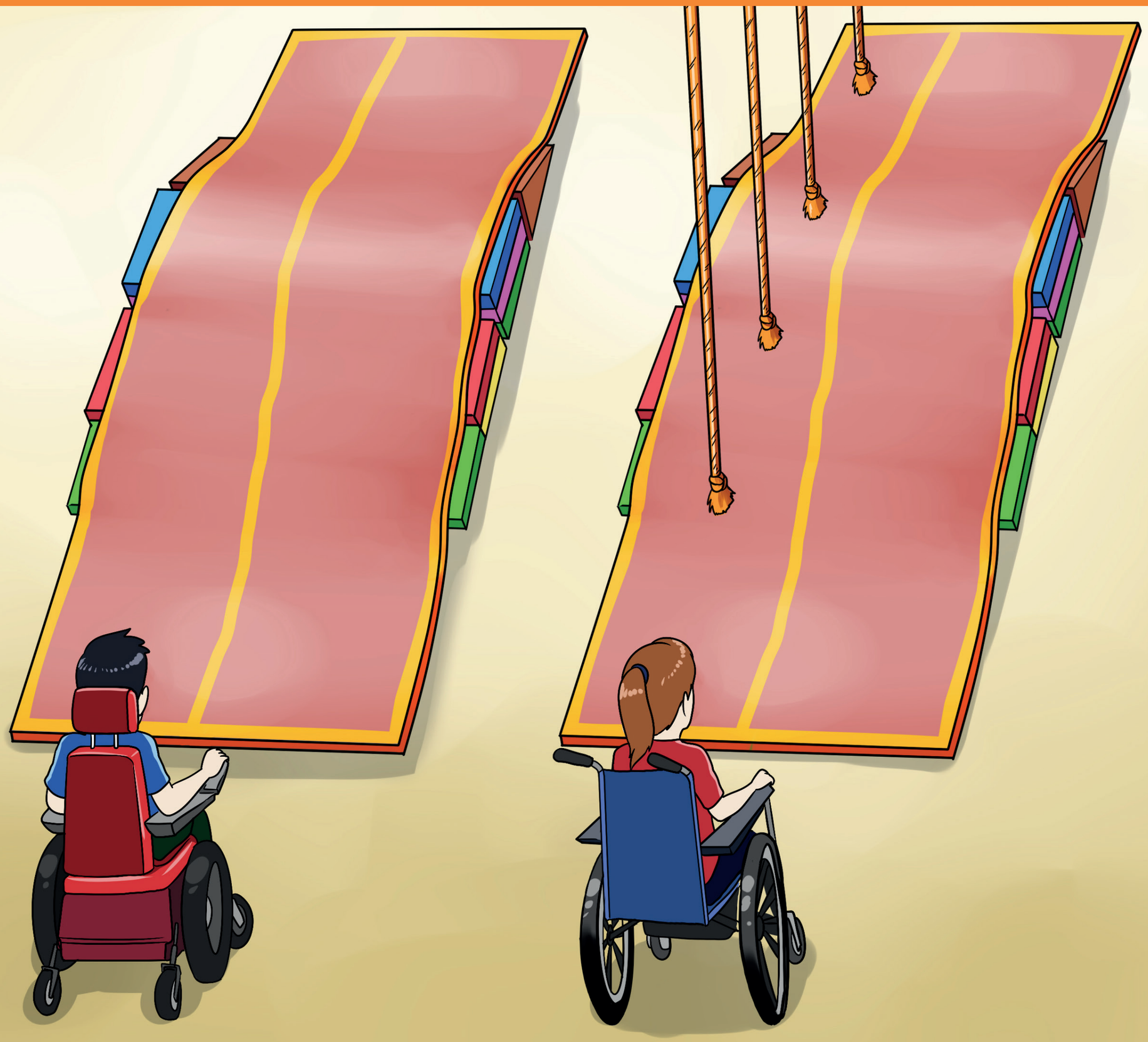
Balanceren op banken

kaart A

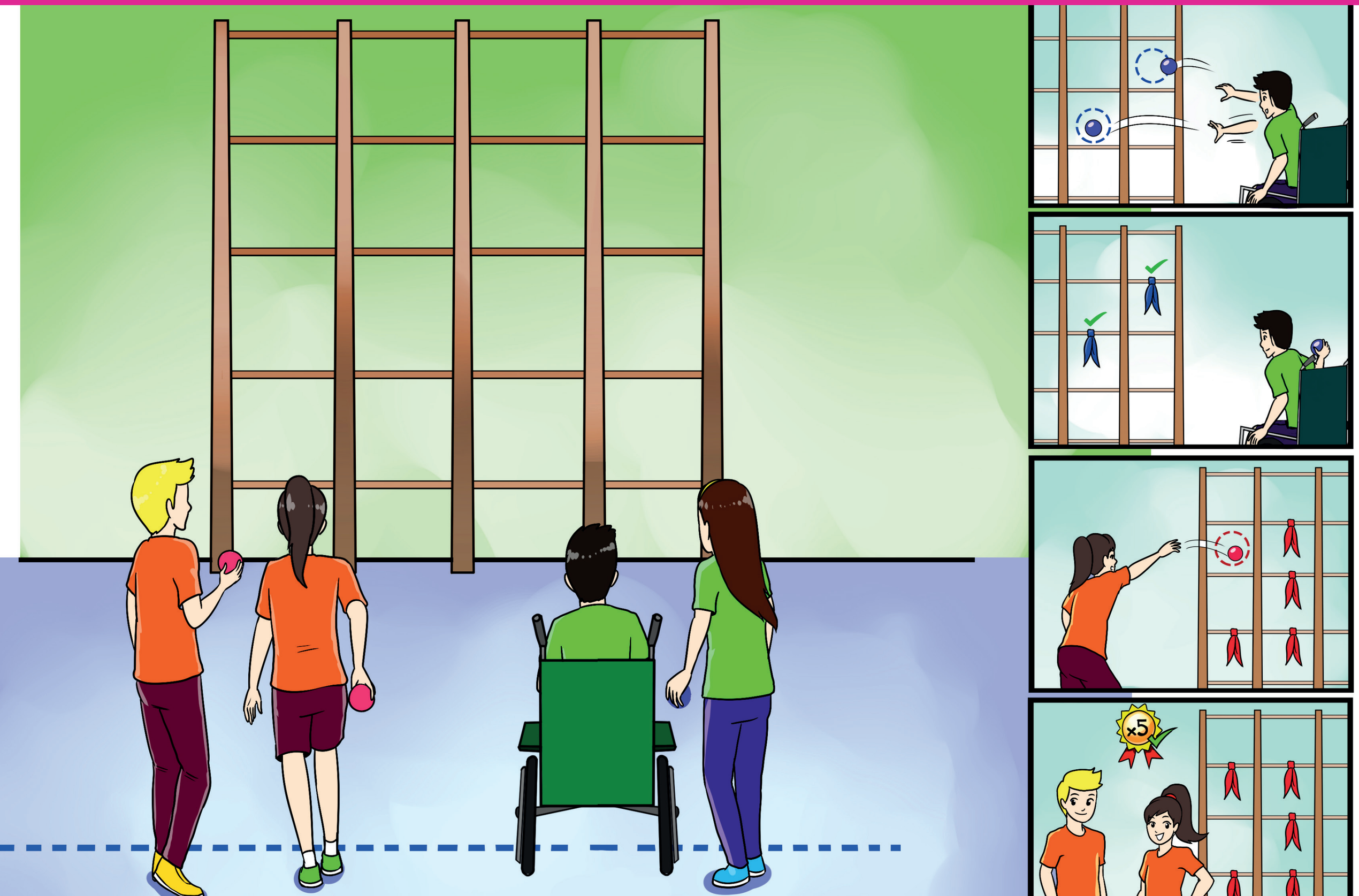




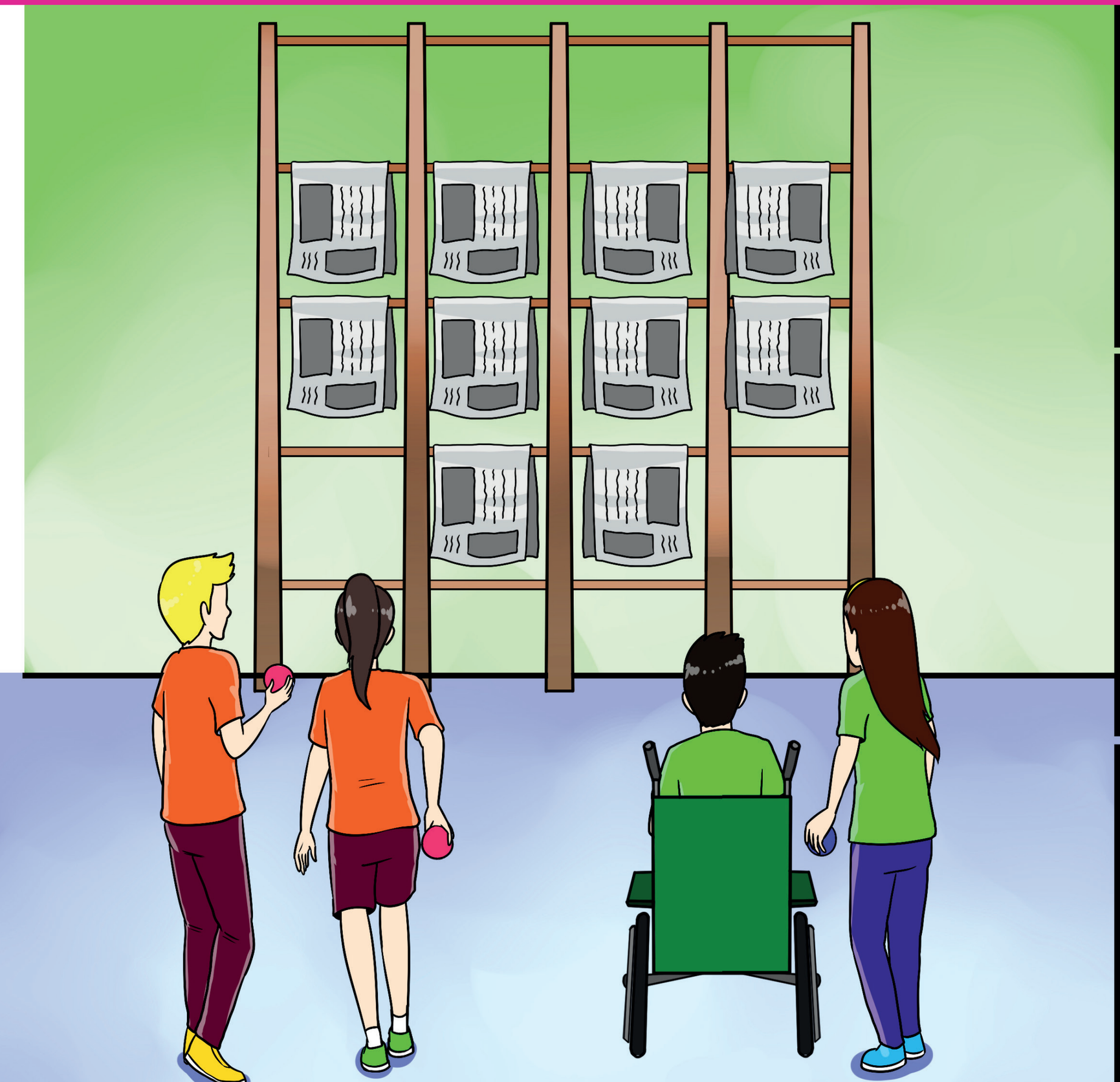


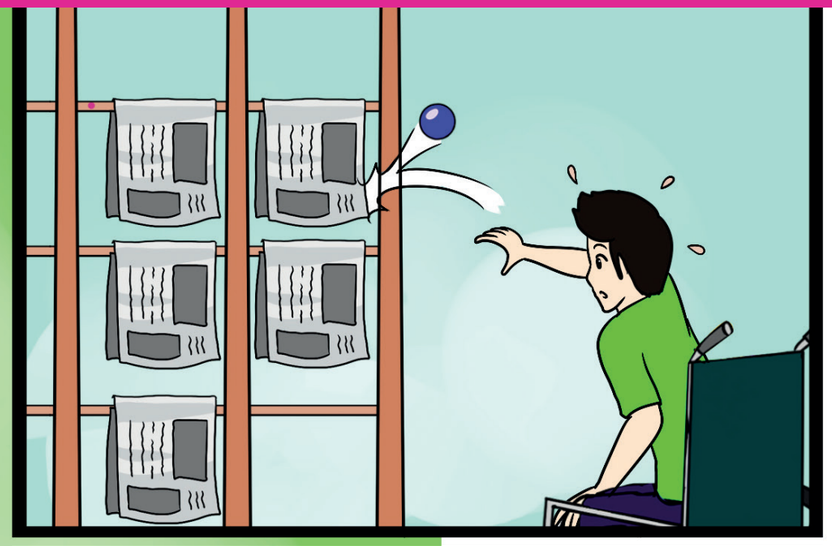


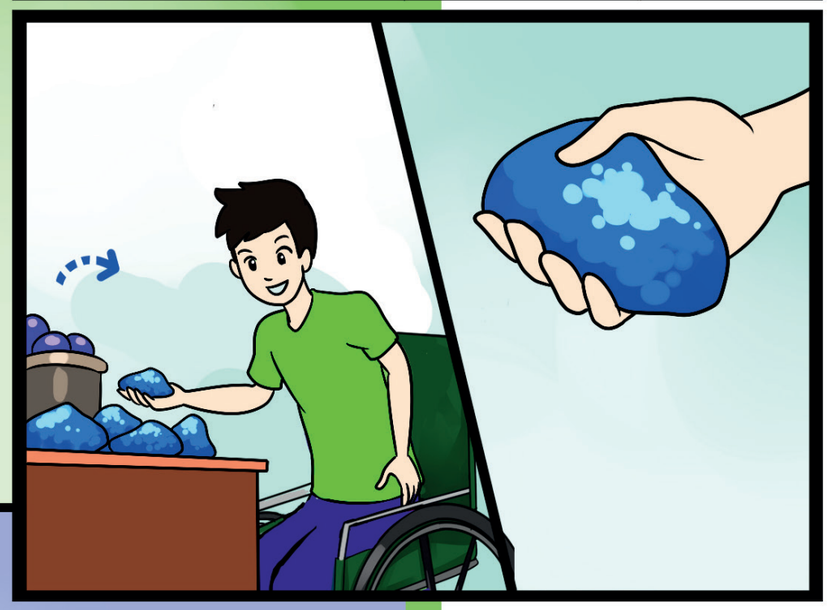
Mikken op een wandrek

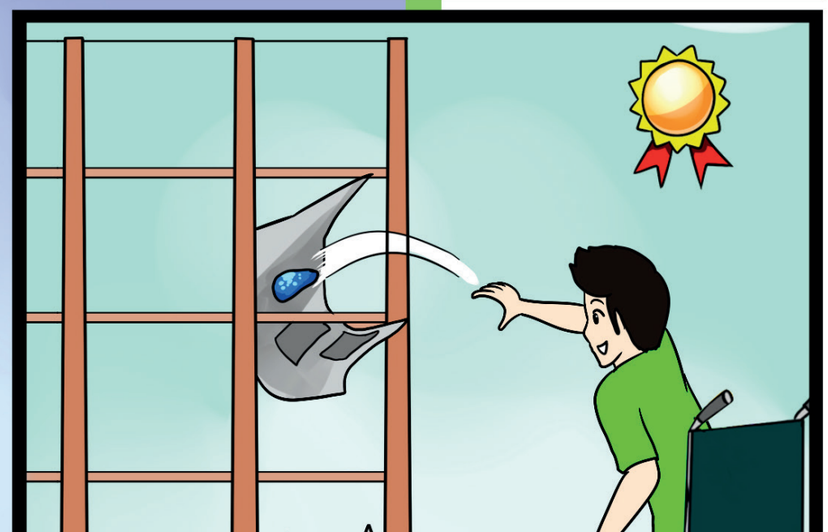


Kranten van het wandrek gooien

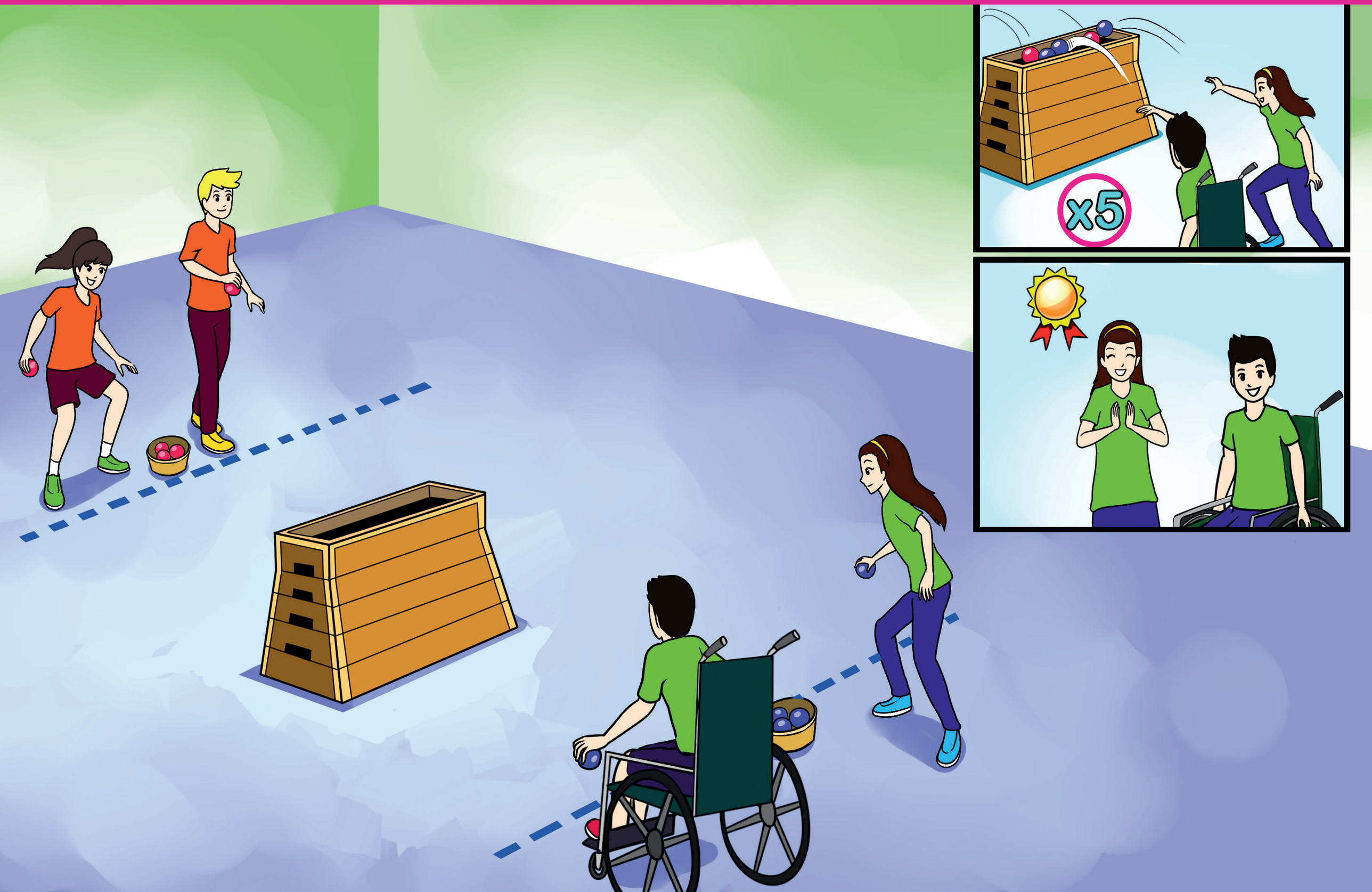


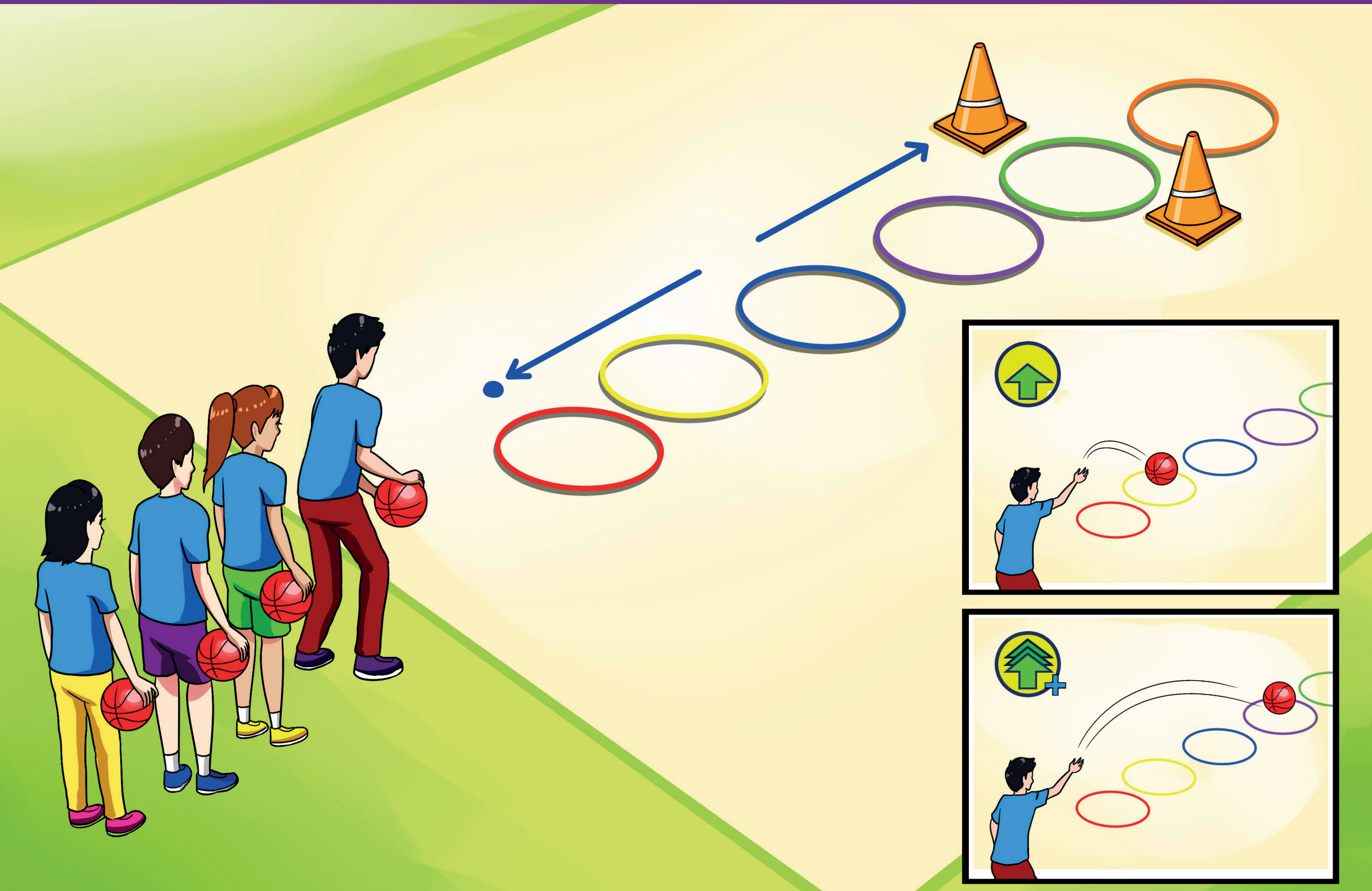






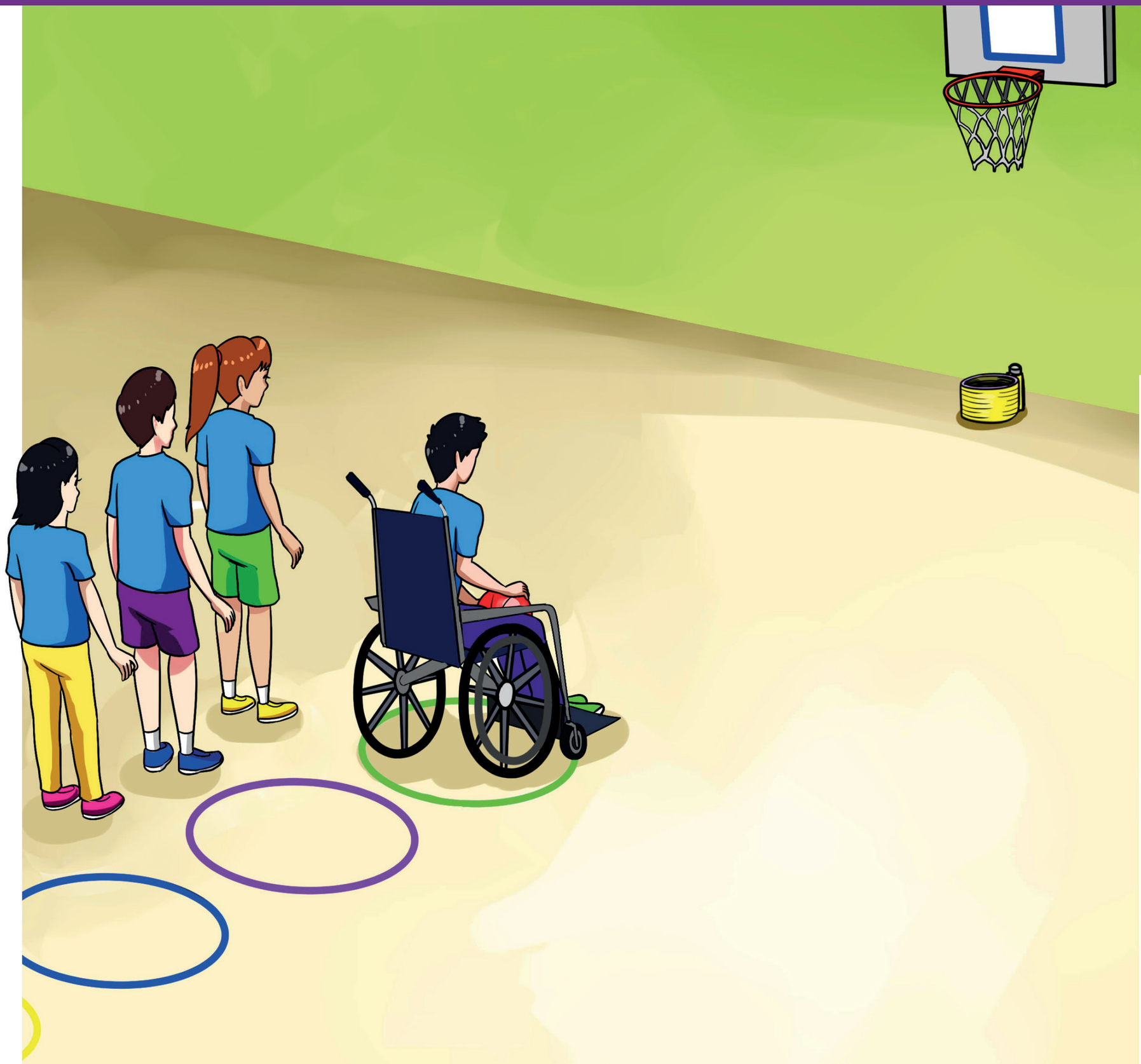
Mikken in een open kast

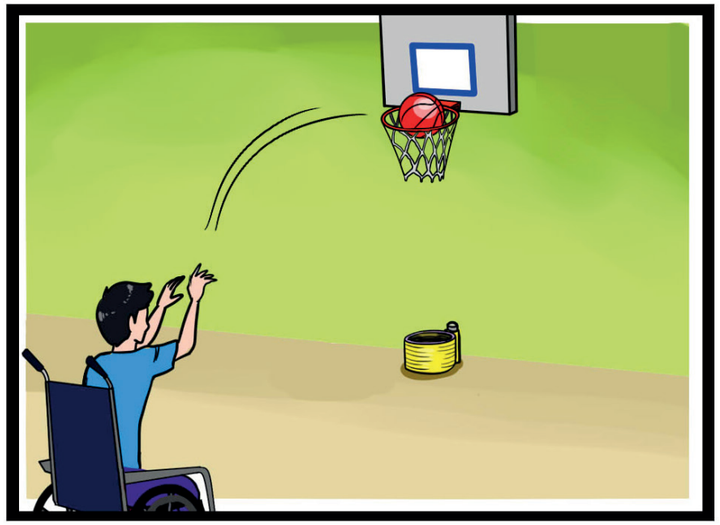


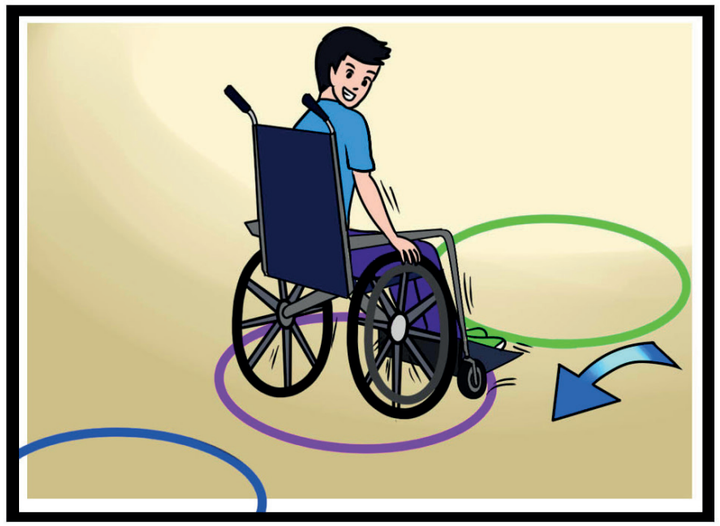


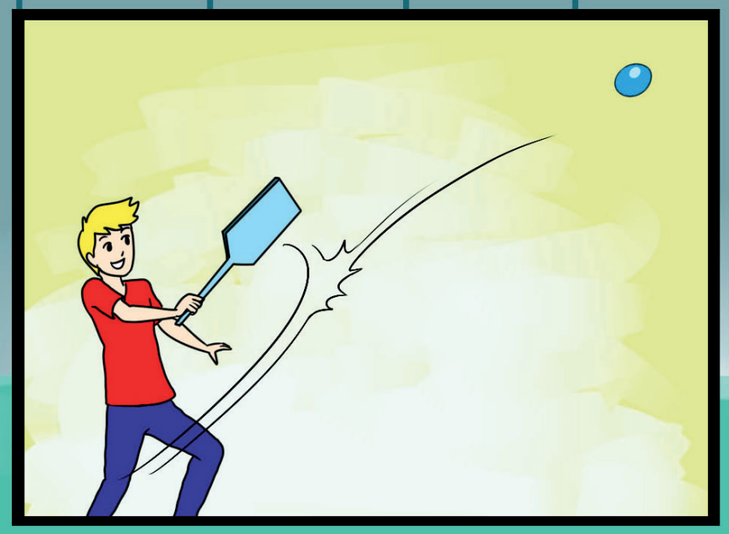
1+
2+

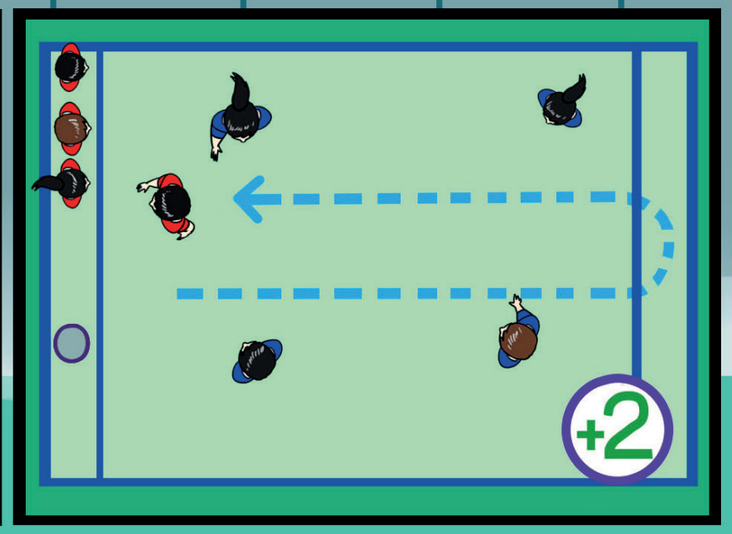
Mikken in basket of korf vanaf verschillende afstanden

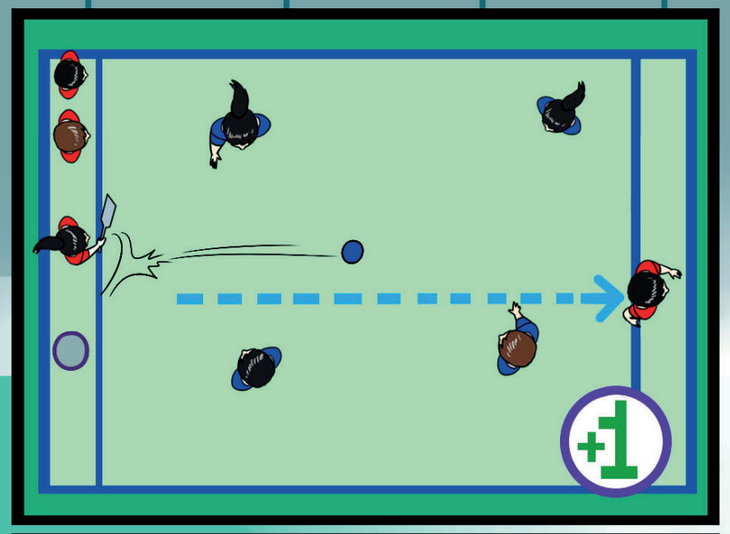


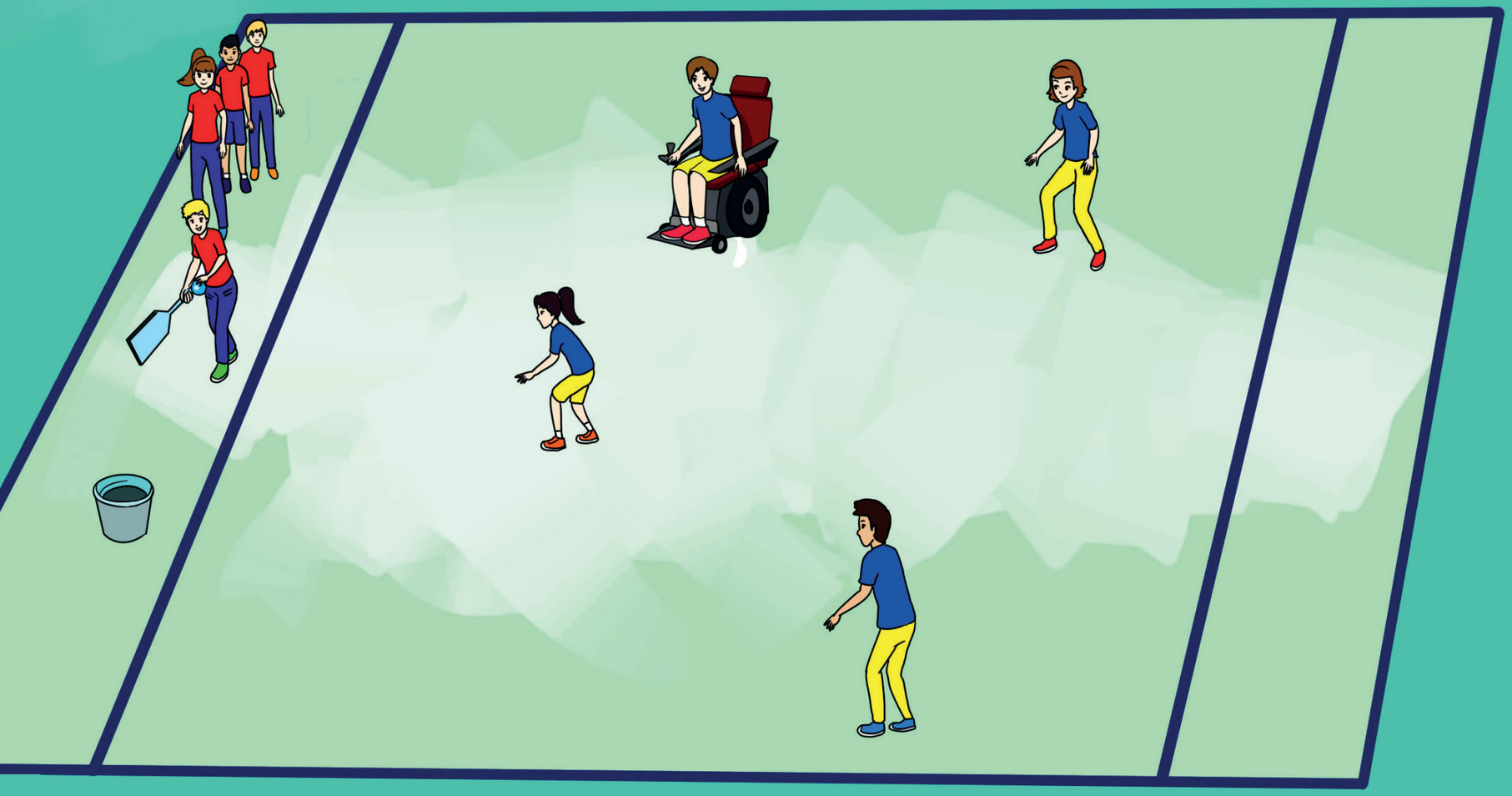


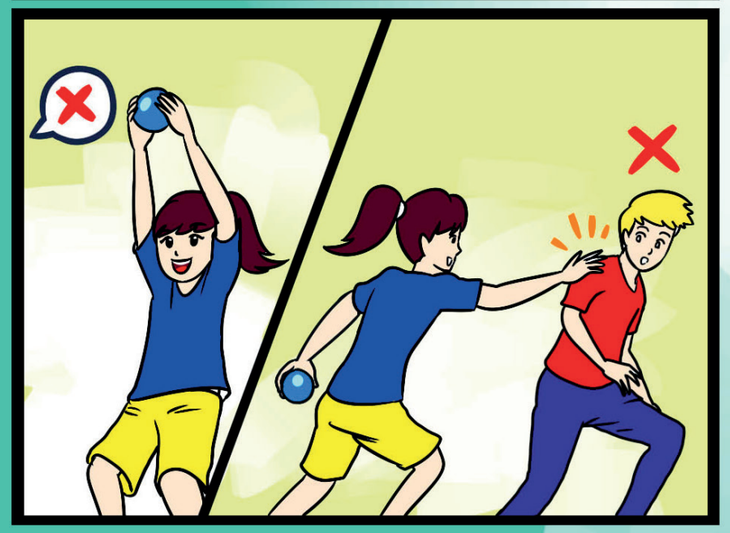


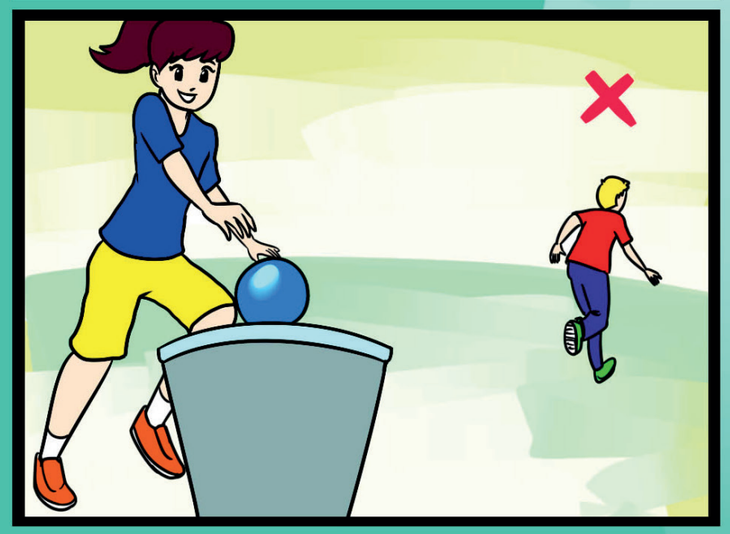



+2

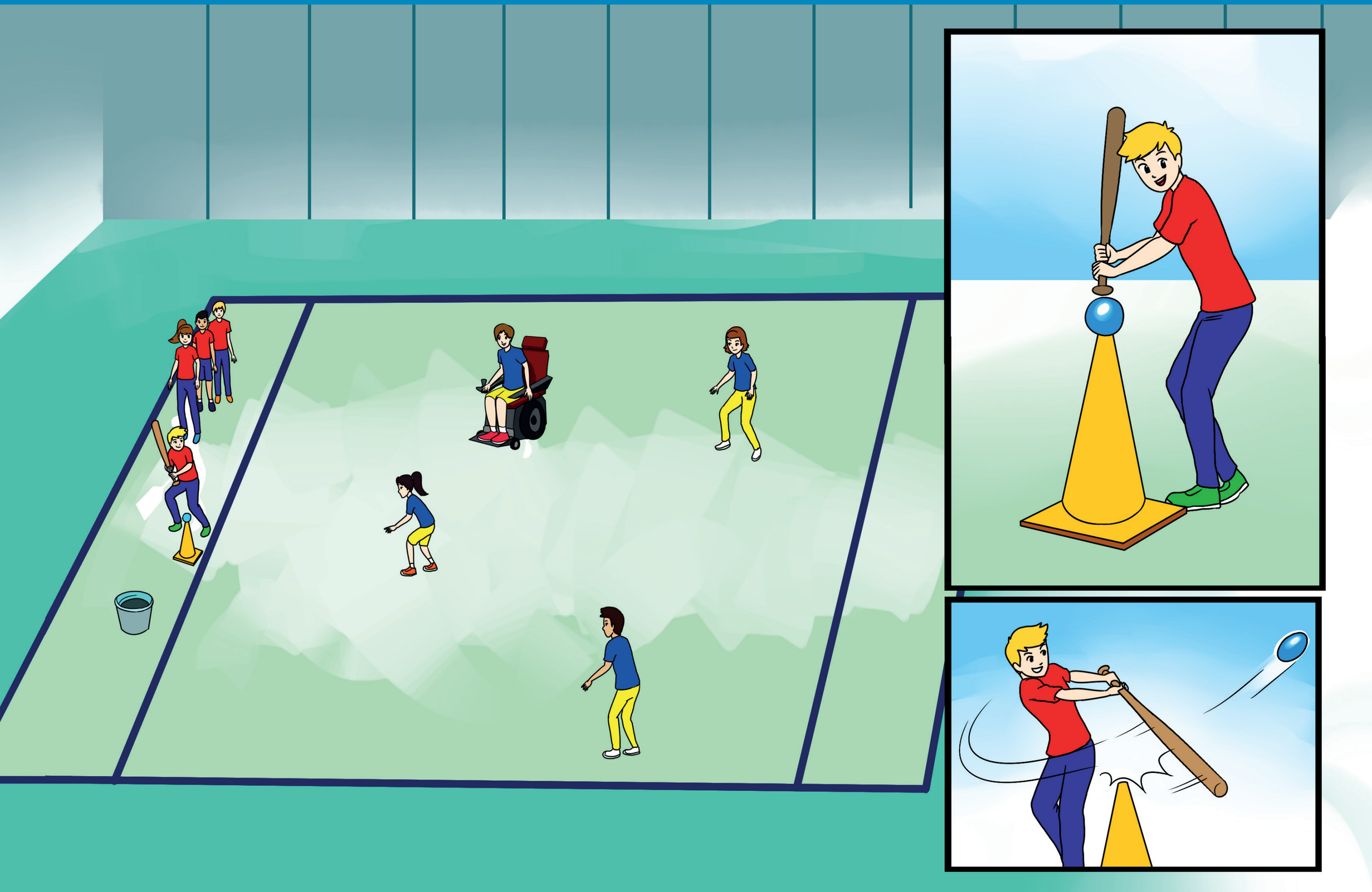

+1



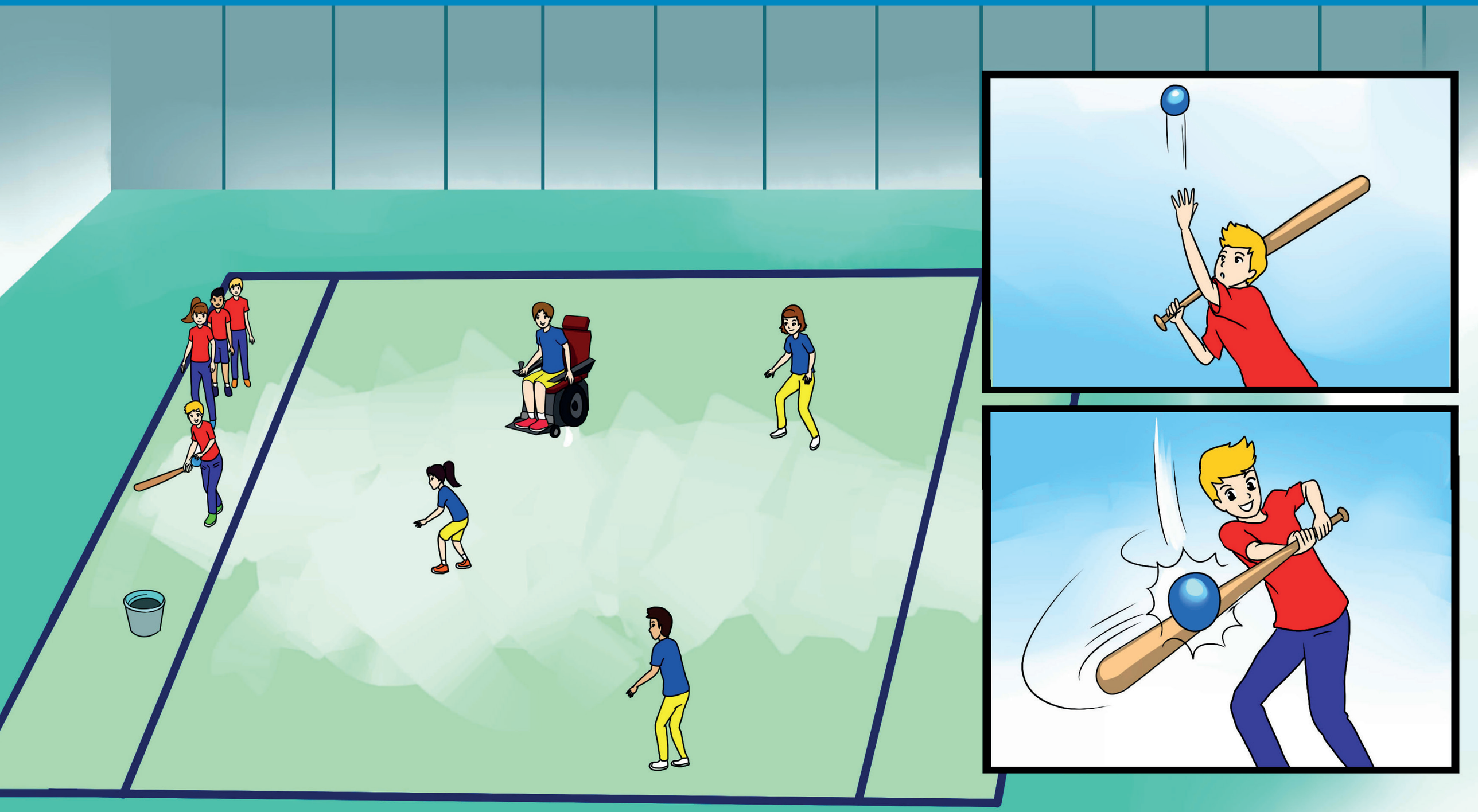


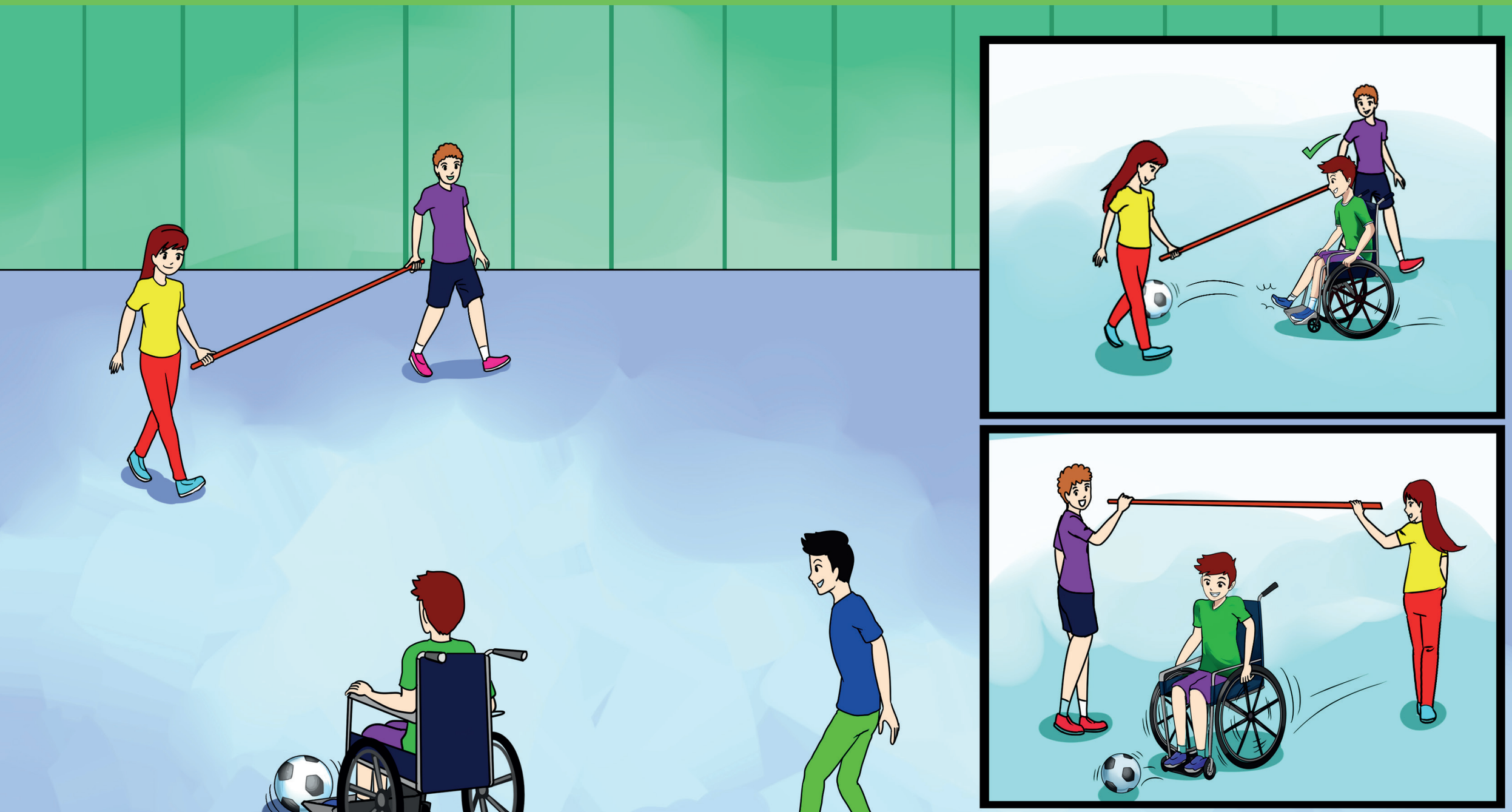


Deens slagbal met een knuppel slaan van een standaard

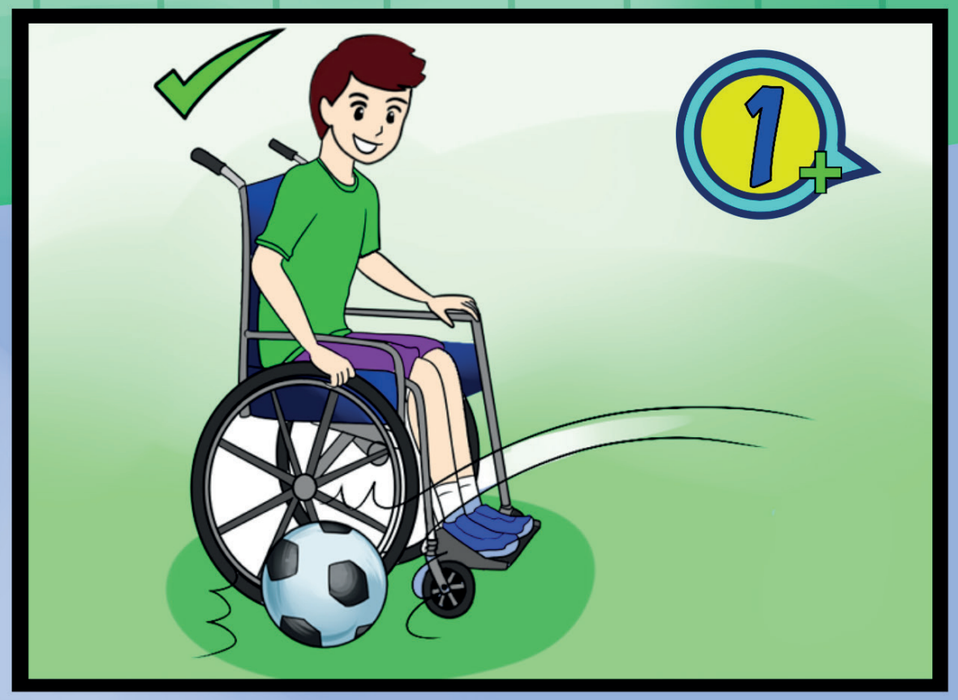


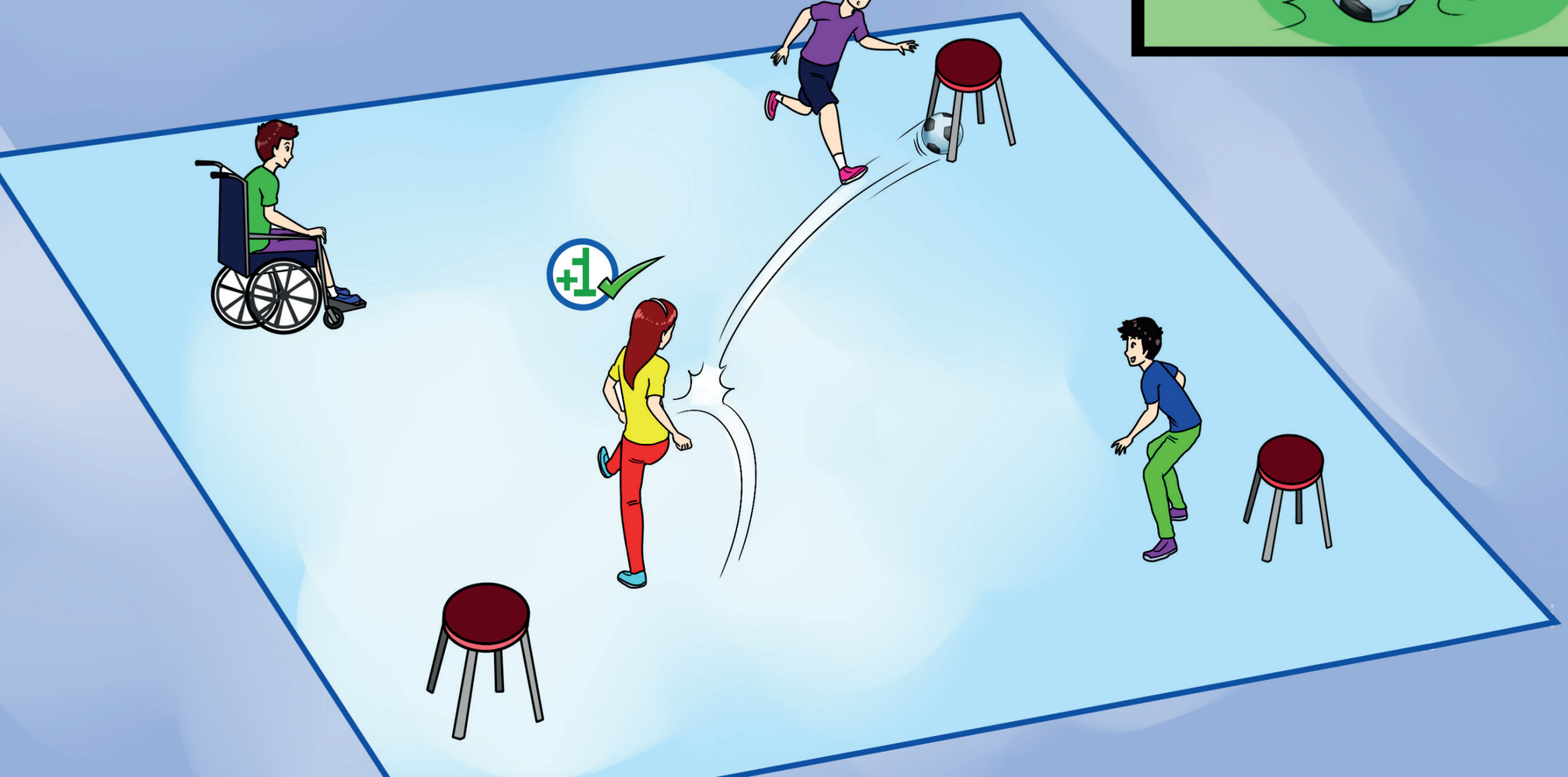
Deens slagbal, slagman slaat de bal vanuit eigen opgooi



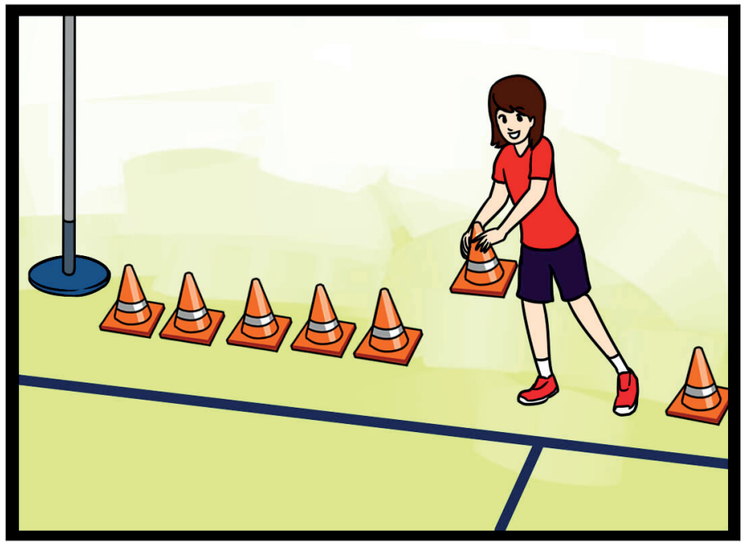


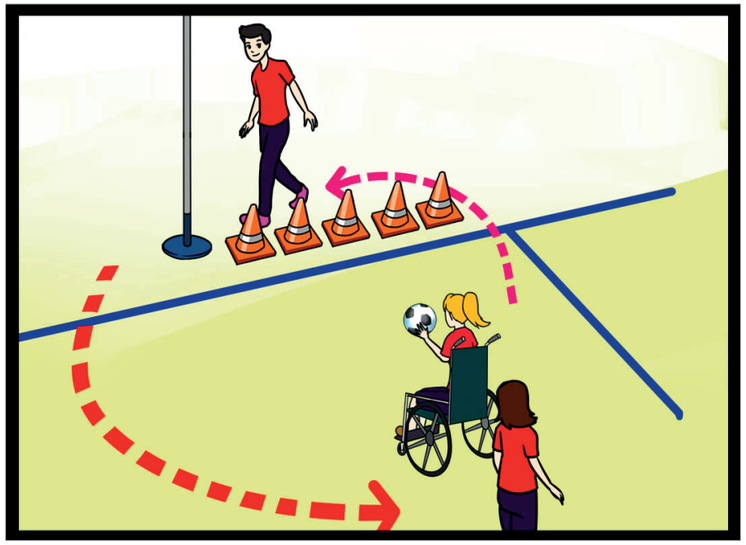
1
1
2

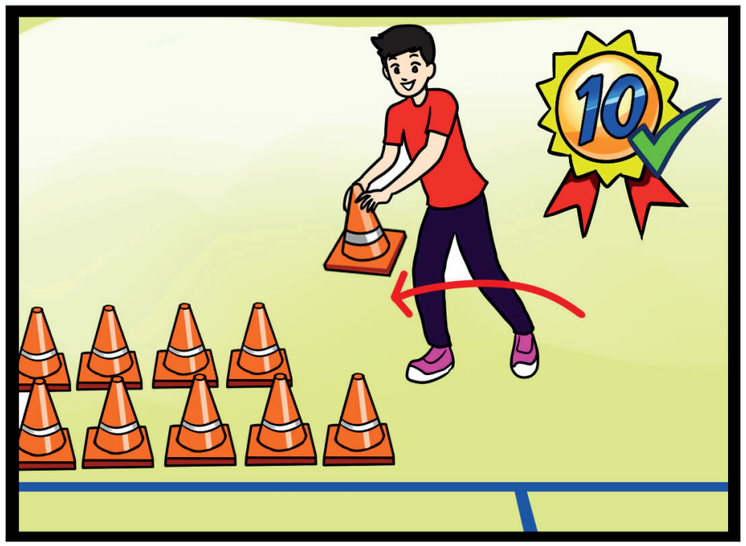

1+


+1

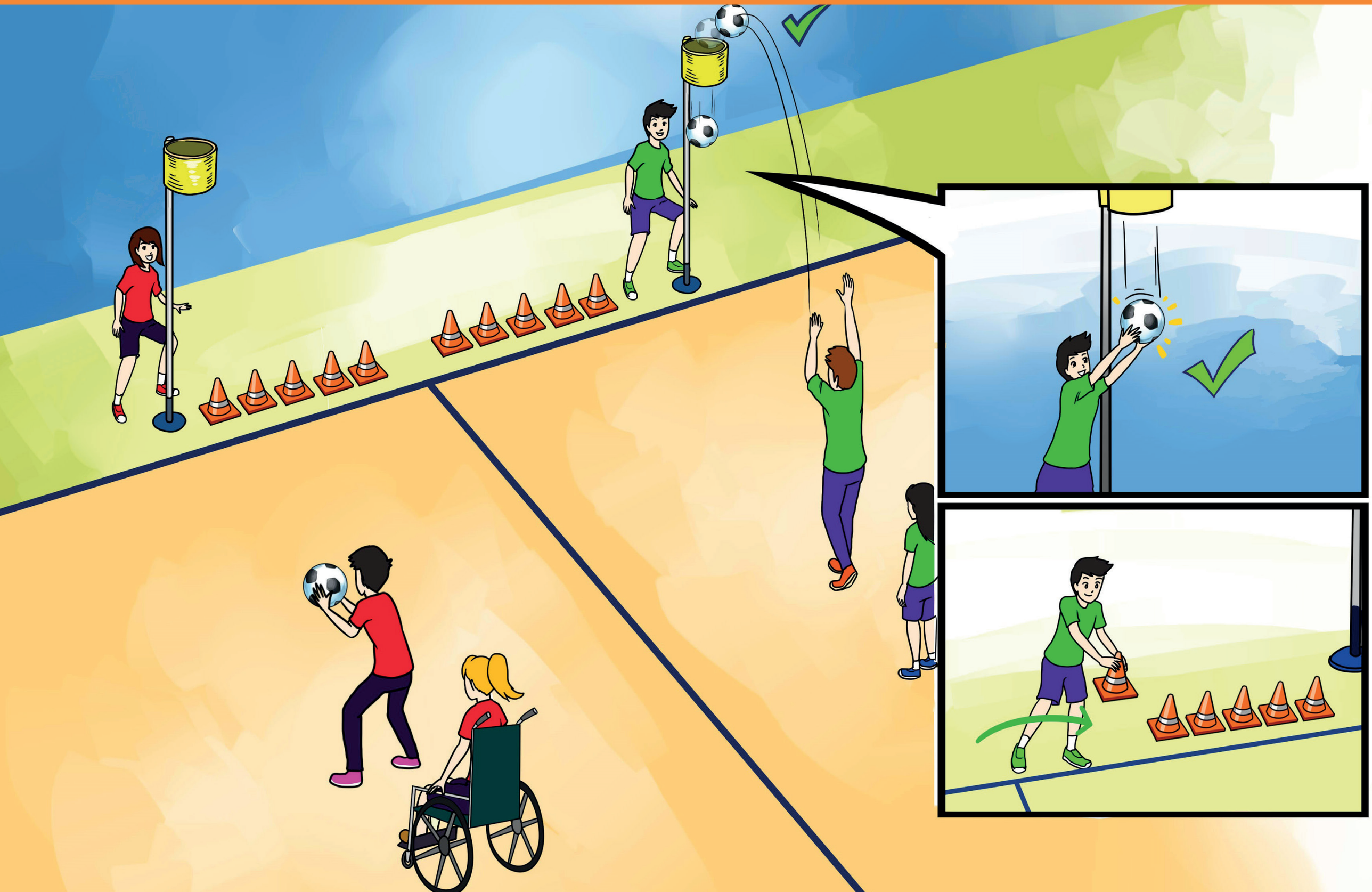
3m



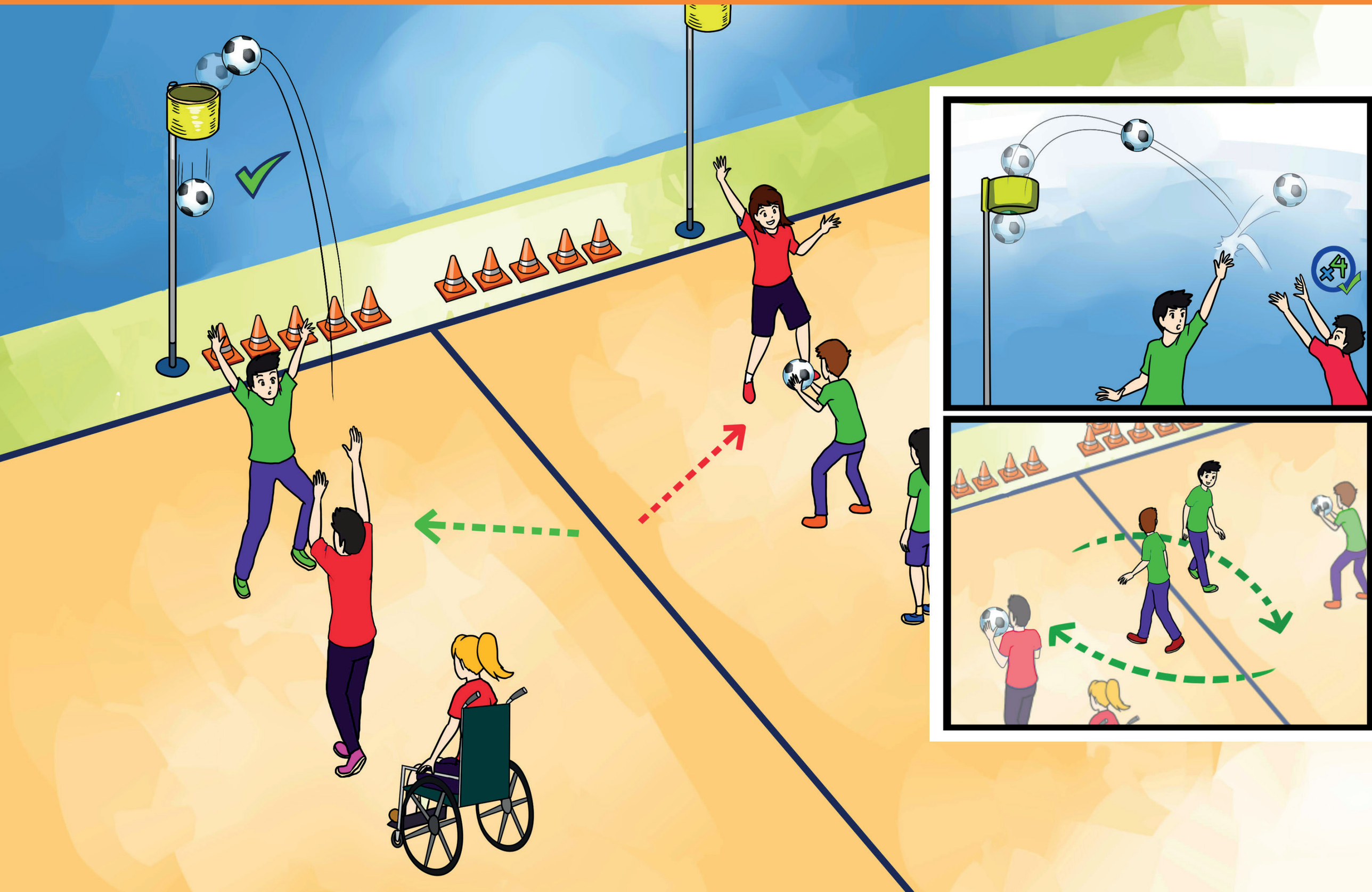


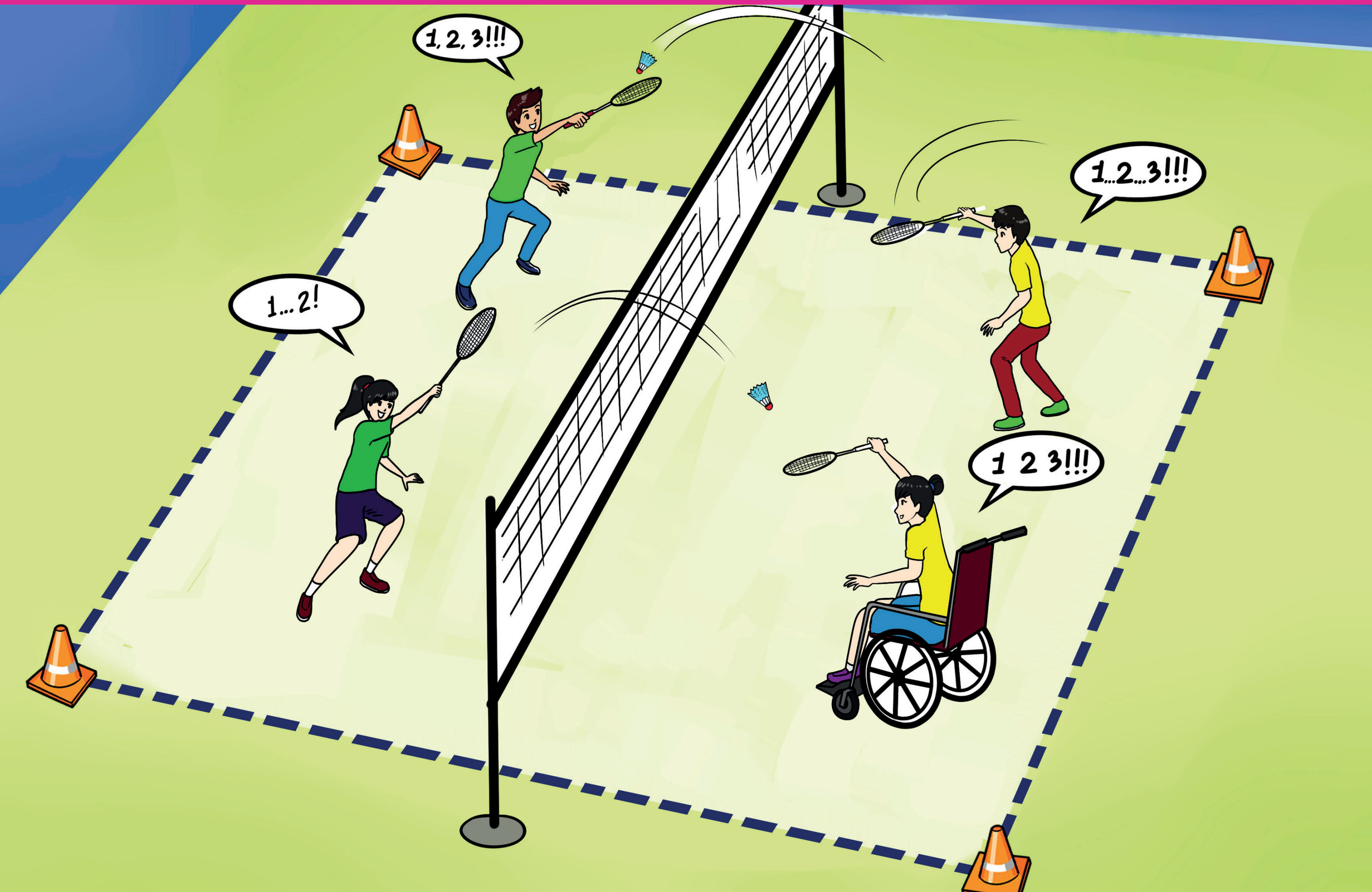

10

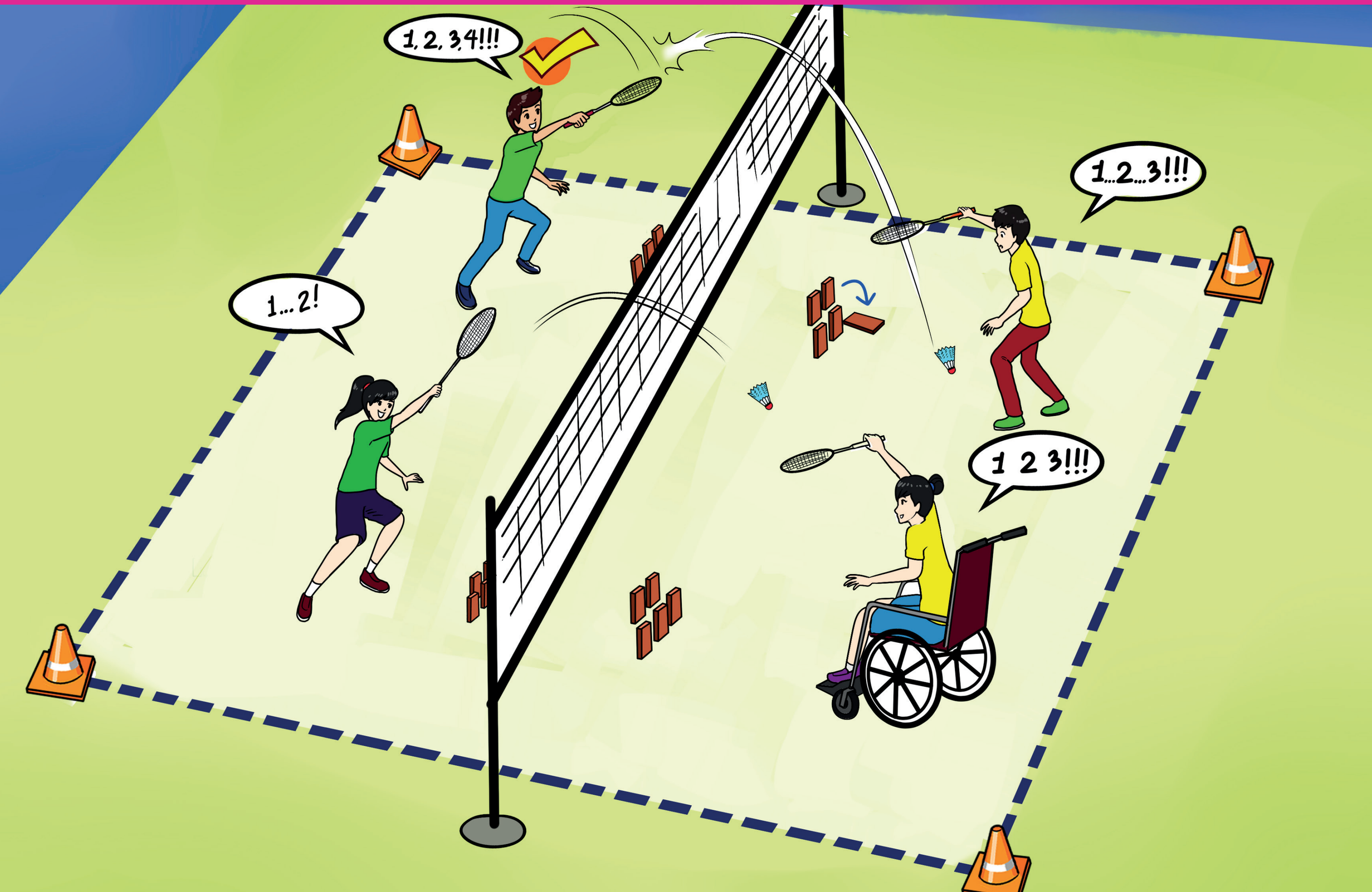
Pylonenroof met actieve rebounder

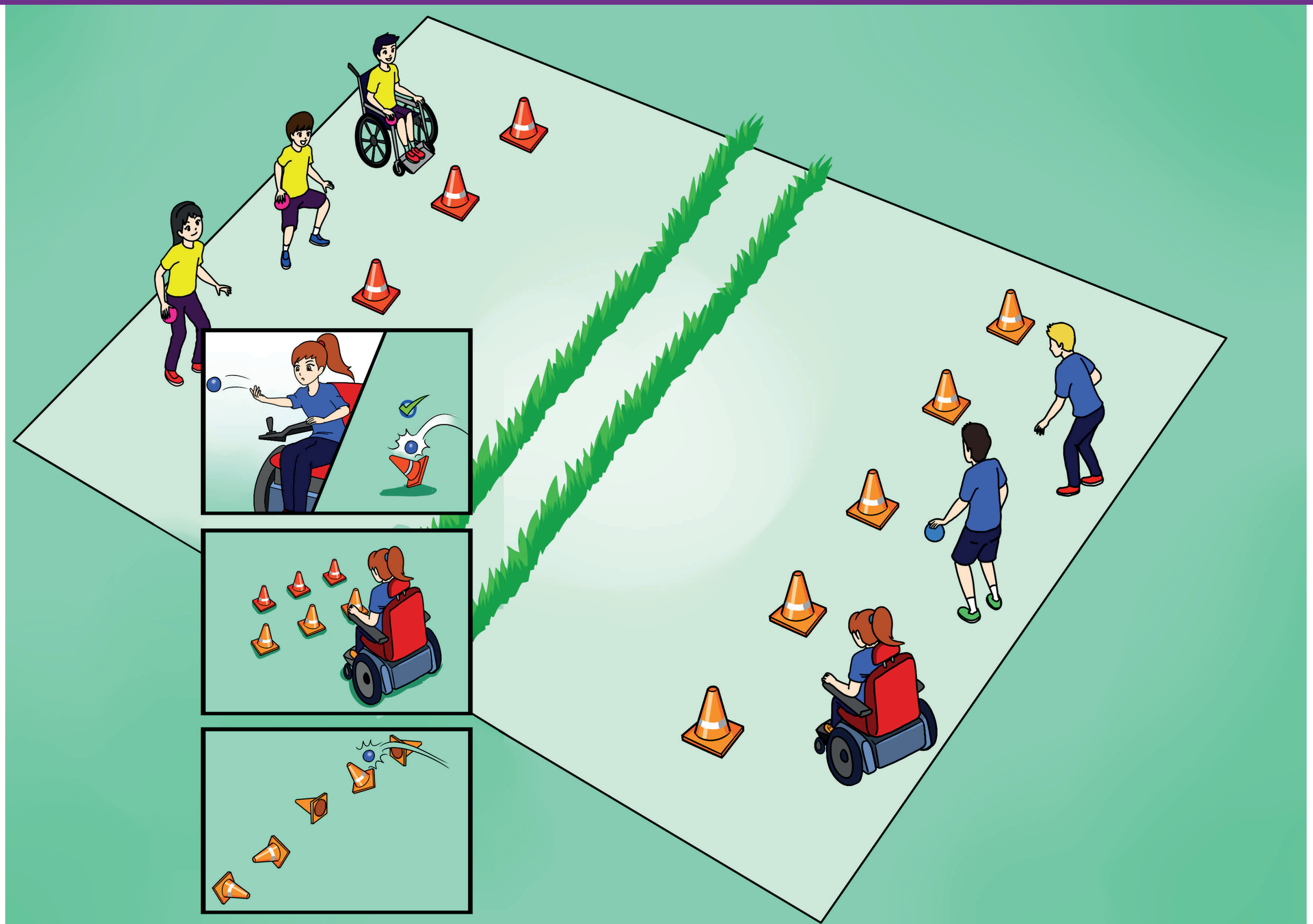


Pylonenroof met rebounder als verdediger

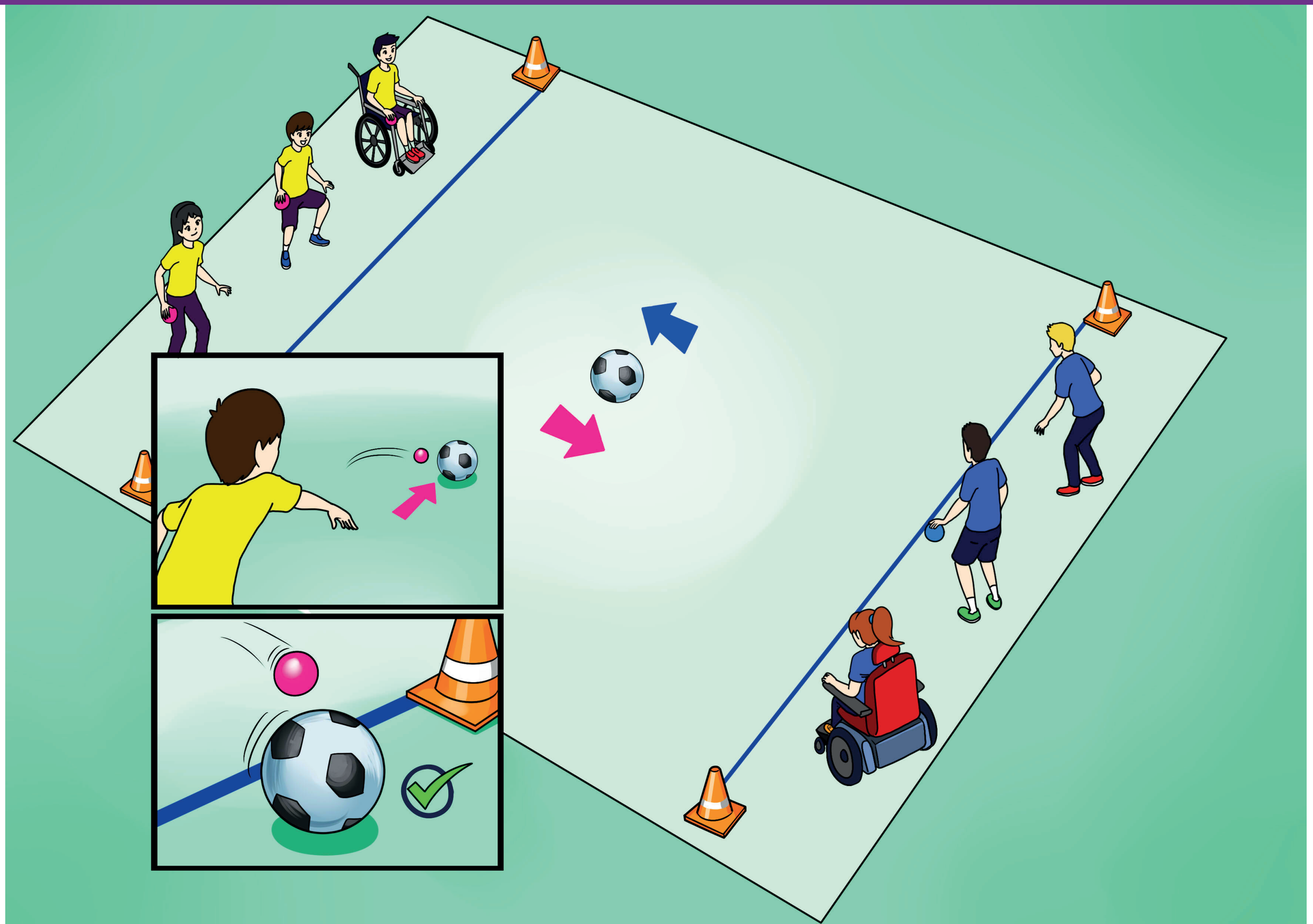


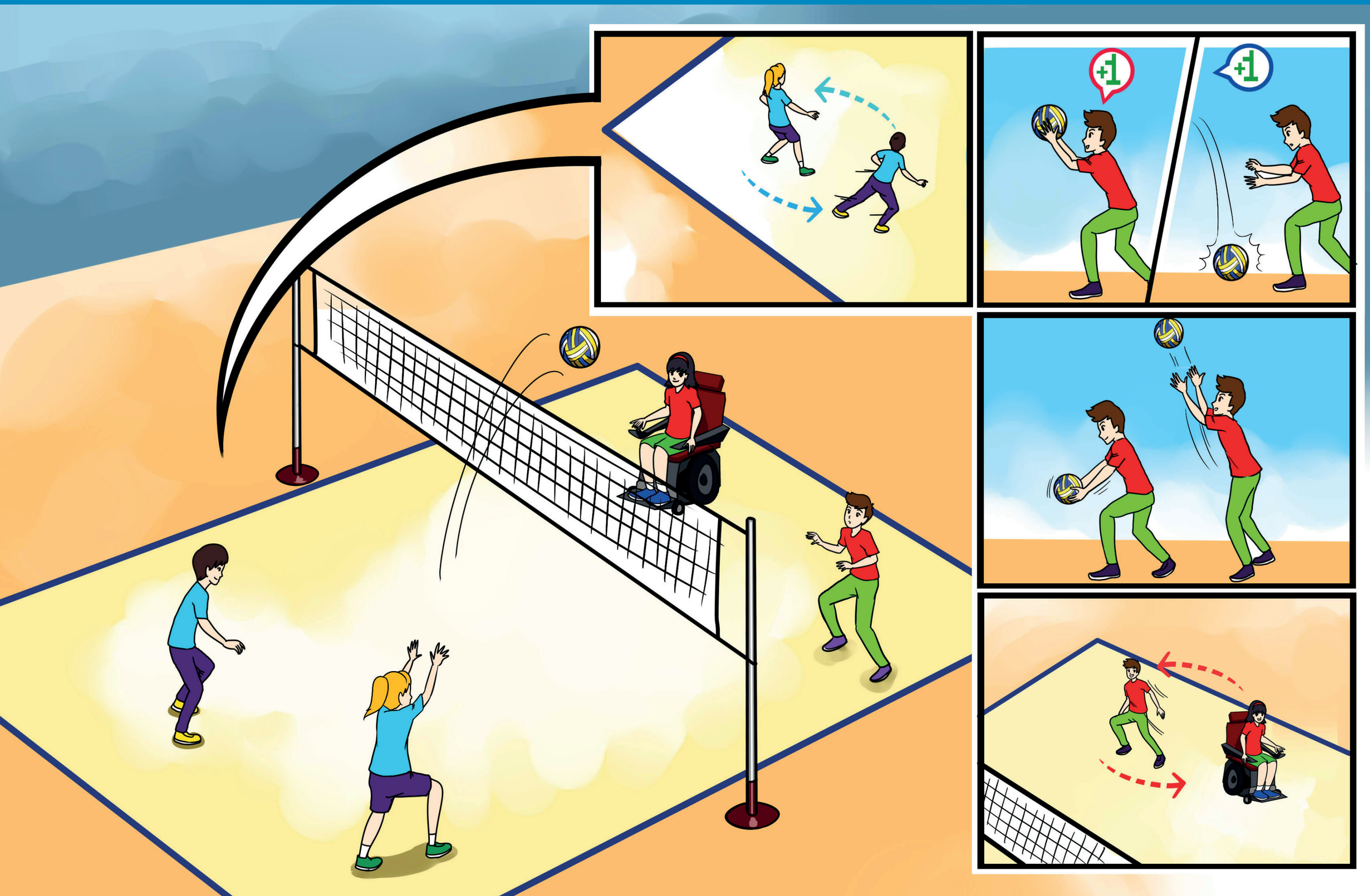

1, 2, 3!!!
1...2!
1...2...3!!!
1 2 3!!!


1, 2, 3, 4!!!
1...2!
1...2...3!!!
1 2 3!!!

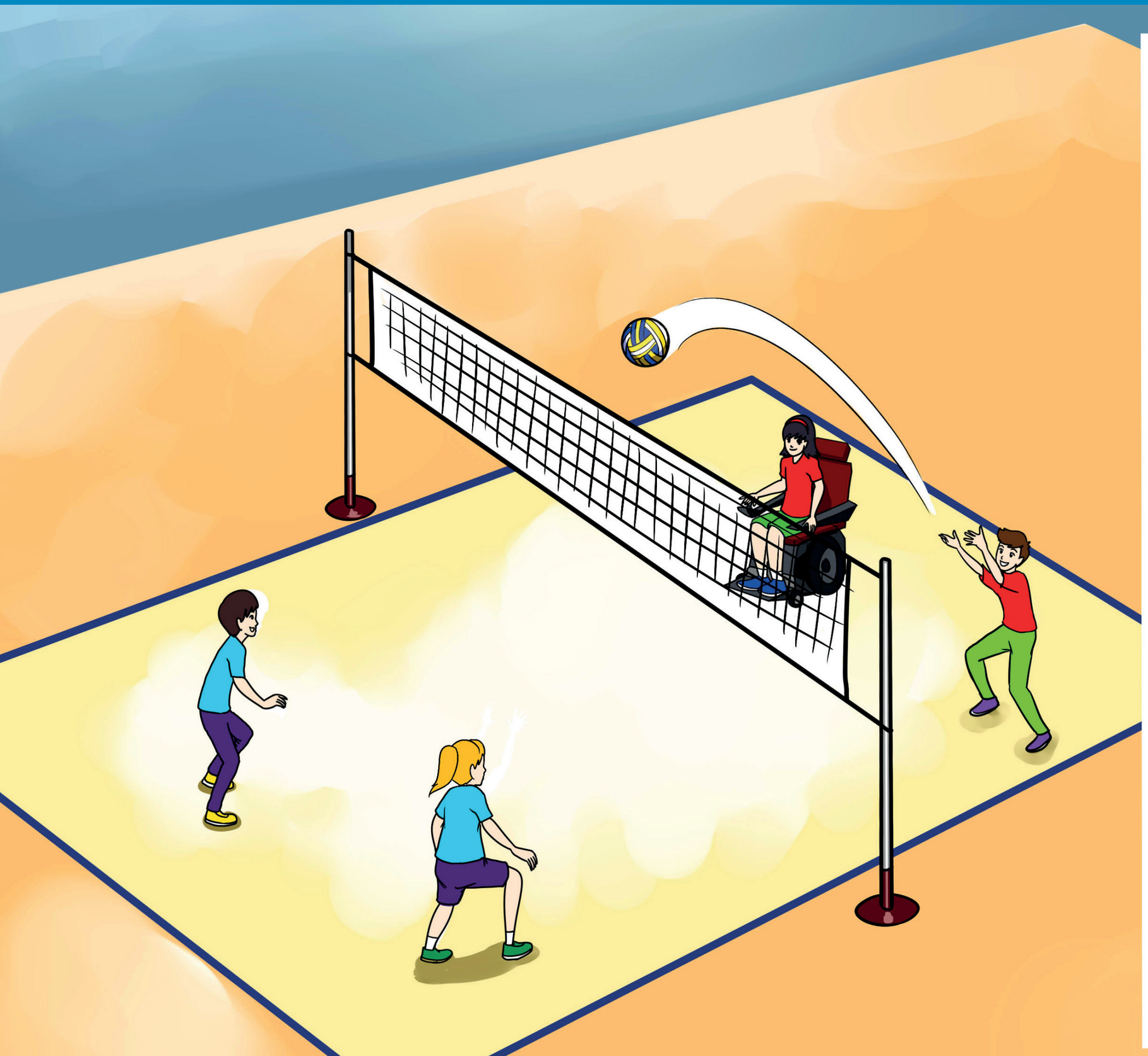


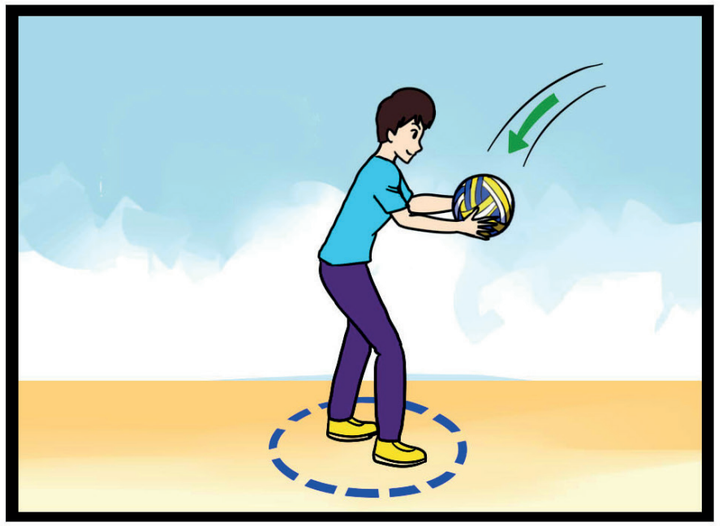
Pylonbal met obstakel

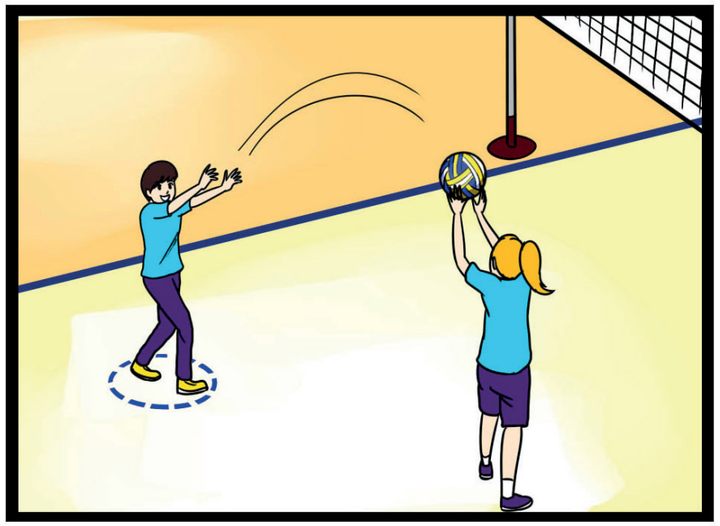


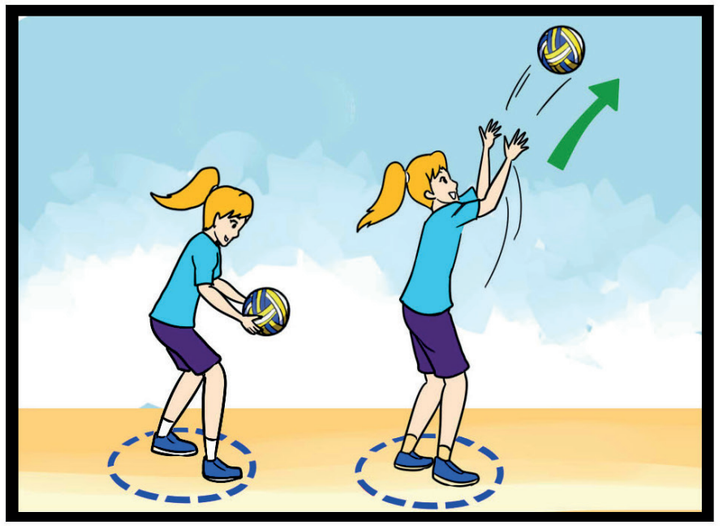

+1
+1

Volleybalspel: gooien en vangen, met overspelen

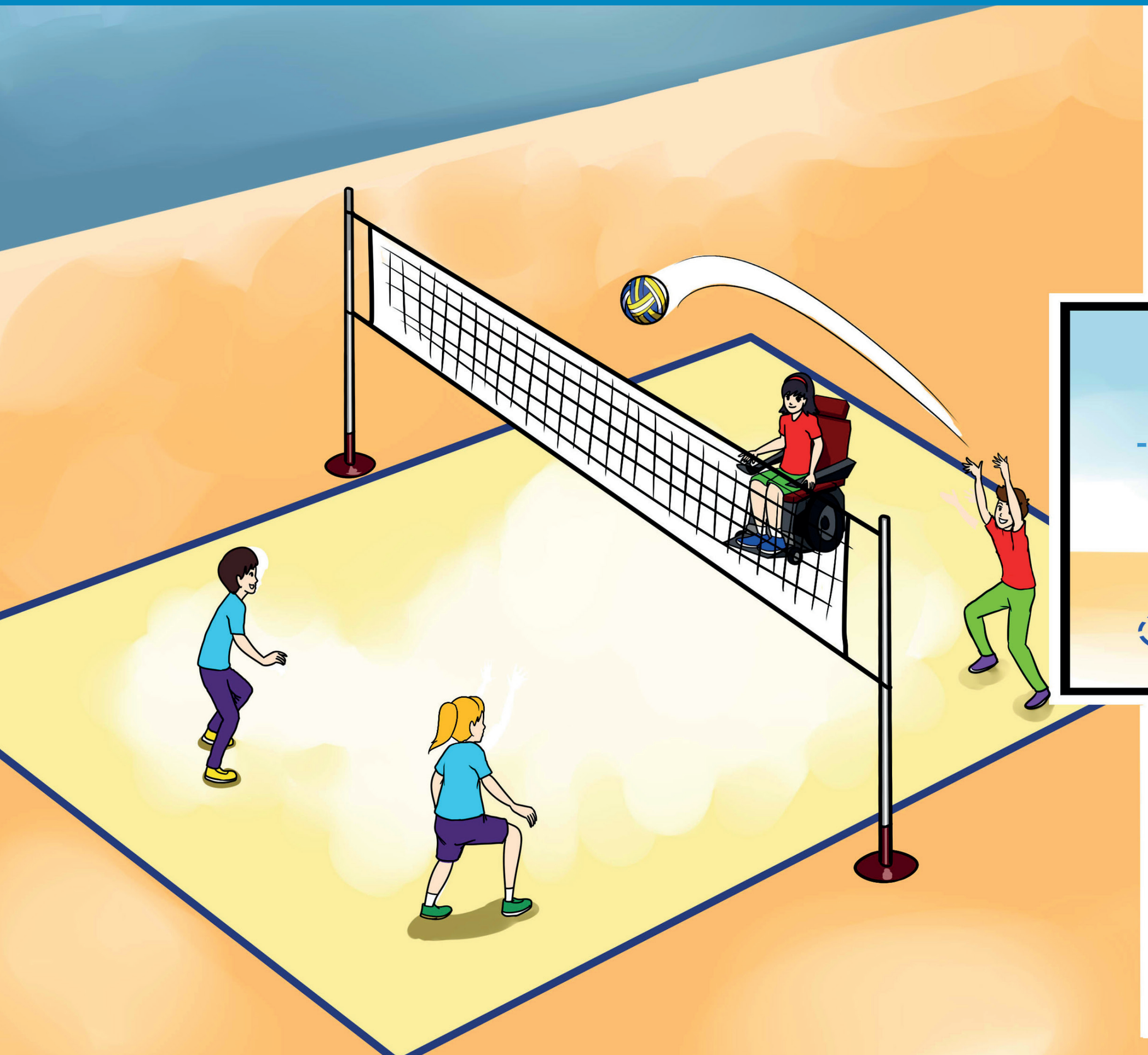


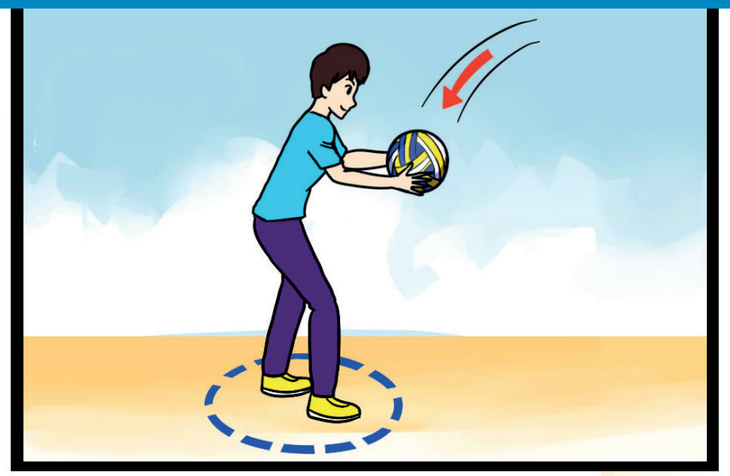


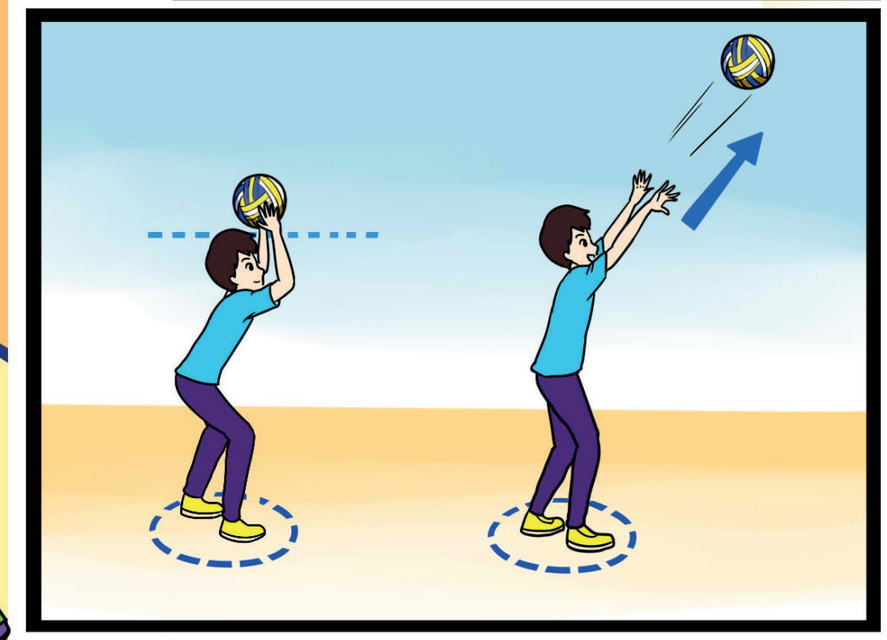


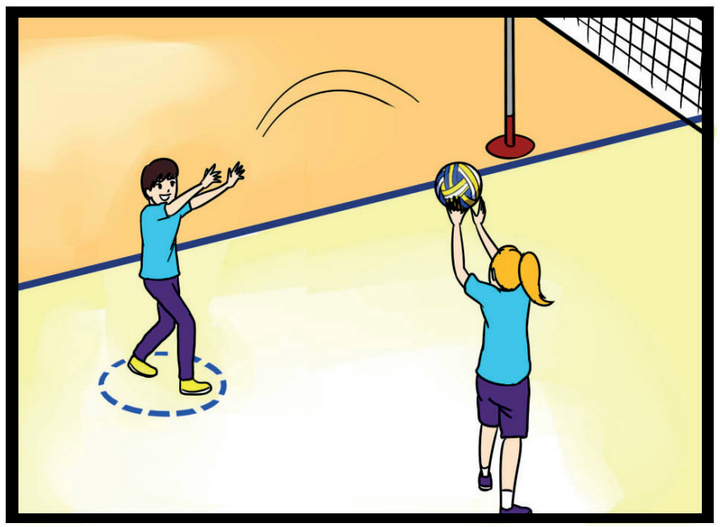


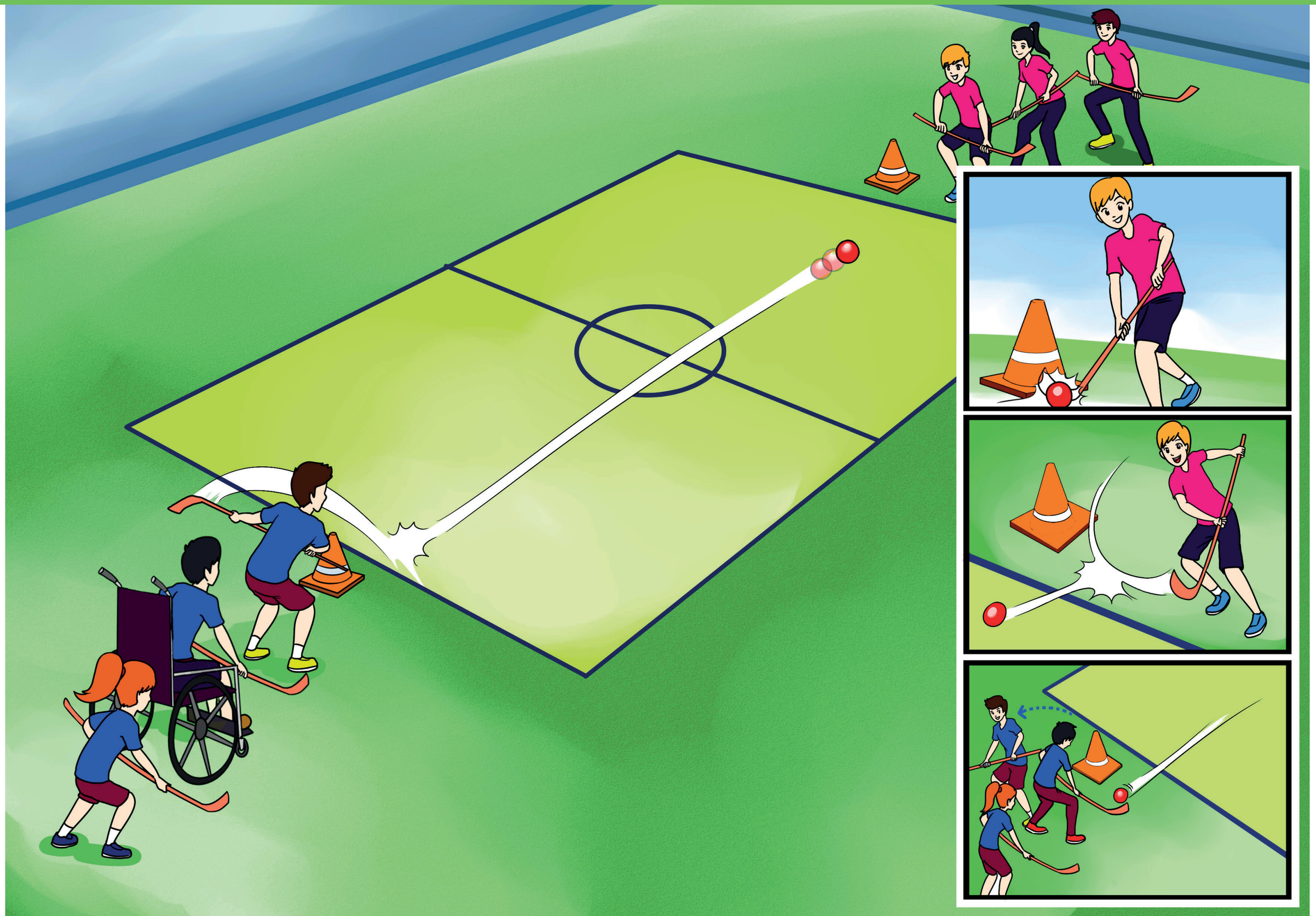
Volleybalspel: bovenhands gooien en vangen, met overspelen



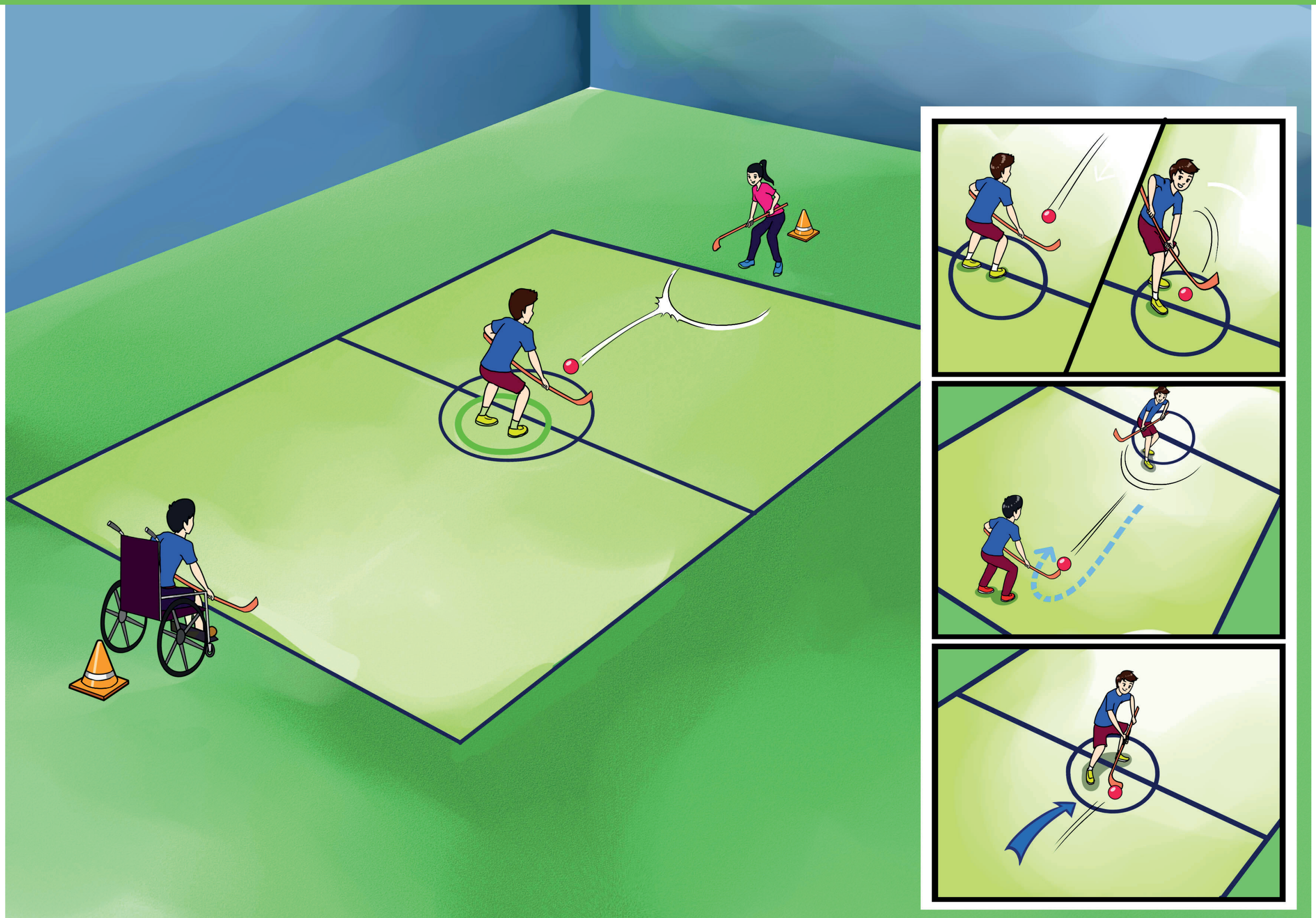
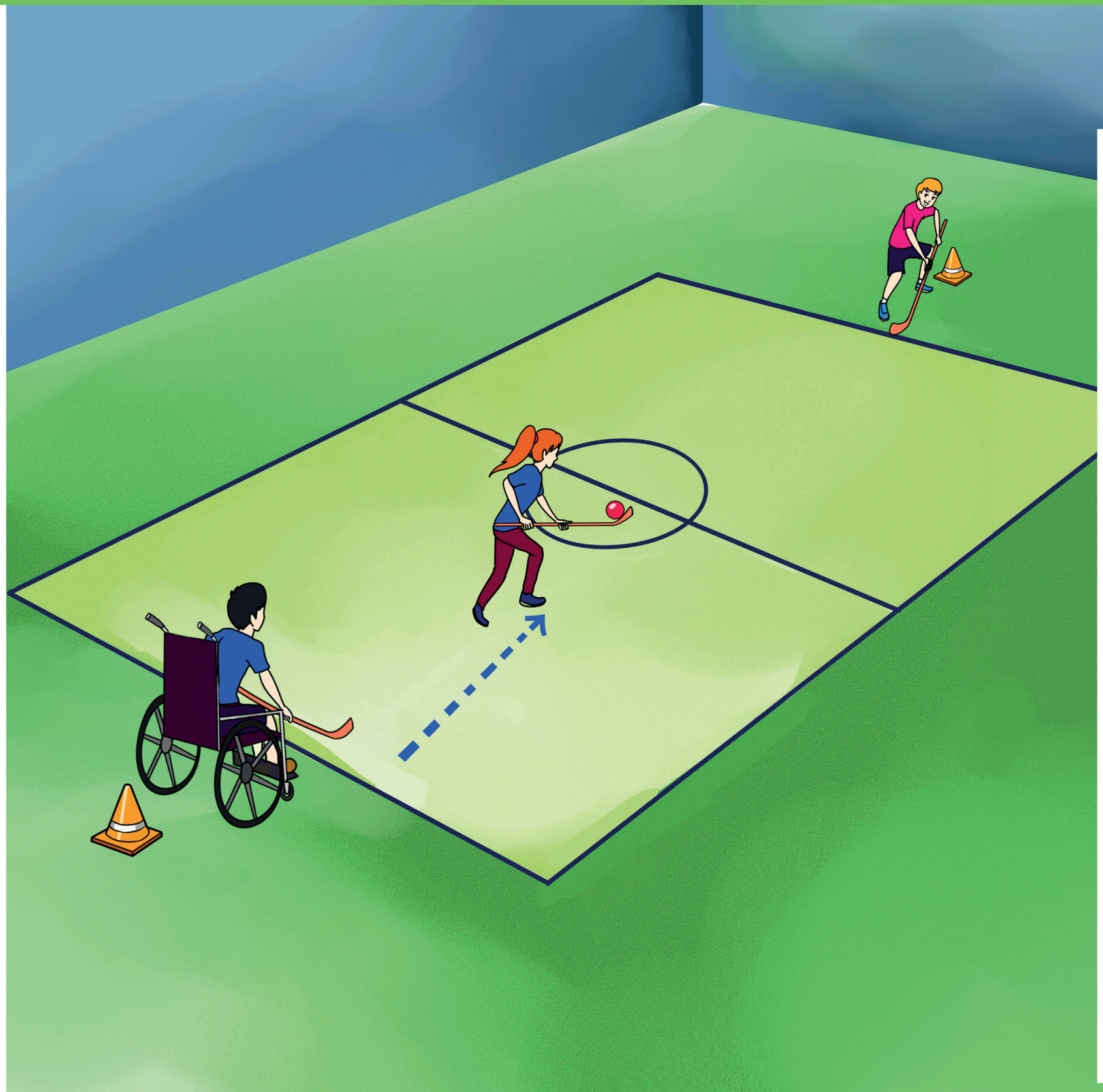
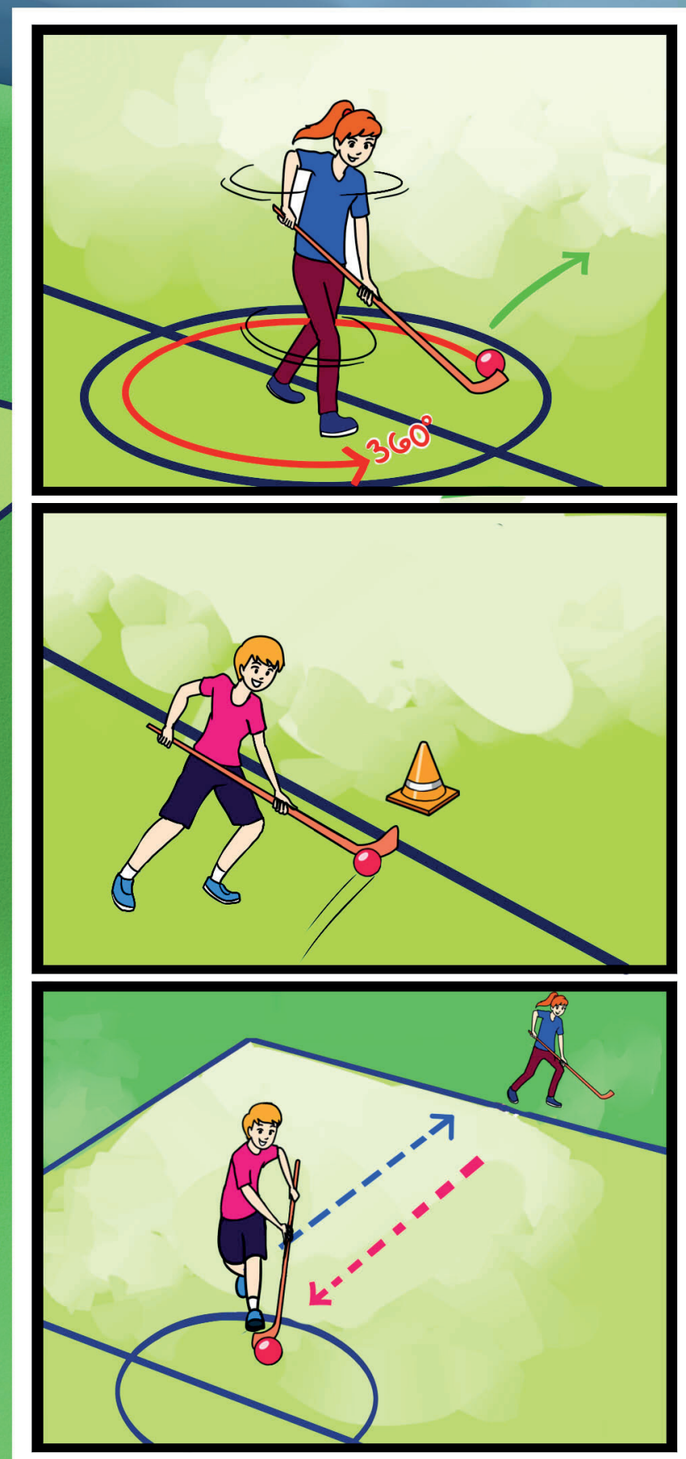








Overspelen met middenman



Overspelen met een dribbel en een rondje