

Handleiding korfballessen op basisscholen (1)

Korfbal is een veelzijdige sport: je leert aanvallen, verdedigen en er komt veel tactiek en techniek bij kijken. Het is ook de enige teamsport ter wereld waarbij mannen en vrouwen samen in een team spelen. In het voor- en najaar wordt er buiten gekorfbald en in de winter in de sporthal. Korfbal is veel meer dan alleen maar de bal door de korf krijgen. In een artikelenserie komen korfbalvormen voor groep 1 en 2 (deel 1) en voor groep 3 en 4 (deel 2) aan bod.

Door: Francine Buitenhuis



Korfbalvereniging SKF is een van de grootste sportverenigingen in Veenendaal. Toch wordt hier korfbal op basisscholen nog niet zo veel aangeboden. Er zijn veel manieren om korfbalactiviteiten aan te bieden. Niet alleen activiteiten waar een korf bij staat ontwikkelen technieken en tactieken van korfbal. Ook bijvoorbeeld spelen die met vrijlopen en overgooien te maken hebben, kunnen als korfbalactiviteit worden aangeboden. Wanneer het materiaal niet optimaal is, kan er gewoon korfbal gespeeld worden.

In dit artikel wordt een handleiding weergegeven waarin drie korfballessen zijn uitgewerkt voor groep 1 en 2. Er zullen verschillende spelvormen worden aangeboden die bij SKF worden gedaan door de Kangoeroe Klup. Deze Kangoeroe Klup is voor kinderen tot vijf jaar oud. Wanneer zij weg gaan uit de Kangoeroe Klup en doormoeten naar de F-jeugd, gaan zij bezig met wedstrijdje korfbal. Deze wedstrijdje zijn niet verwerkt in deze handleiding.

Eerst wordt een algemene uitleg gegeven over de lessen en wat tips over materiaal en succesbeleving. Vervolgens zijn drie lessen uitgewerkt, waarbij een plattegrond is toegevoegd van de warming-up, de kern en de afsluiting van de les. Als laatste wordt nog informatie verstrekt van korfbalvereniging SKF. Voor vragen of extra materiaal voor korfbal lessen kan er een e-mail gestuurd worden naar francine_003@hotmail.com.

Leerlingen enthousiast maken



Mochten er leerlingen zijn die na het volgen van de korfballessen enthousiast zijn geworden voor de sport, dan kunnen zij drie gratis trainingen volgen bij SKF. Daarvoor moeten zij een mailtje sturen met hun naam en leeftijd naar nieuweleden@skfkorfbal.nl.

Lessen

Algemeen

Bij groep 1 en 2 worden de korfbalvormen als spelletjes aangeboden. Aan de lessen zit een thema gekoppeld. Het eerste thema is 'eten', het tweede thema is 'dieren' en het derde thema is 'televisie'. Kinderen uit groep 1 en 2 vinden het leuk om spelletjes aan thema's te koppelen en kunnen zich hier goed bij inleven.

In de handleiding wordt steeds gewerkt met een warming-up, daarna drie spellen als kern en als laatste een afsluitend

spel. De kern kan in drie vakken worden gedaan, waarbij in elk vak een ander spel is uitgezet. Dit kunnen de leerlingen dan ongeveer tien minuten spelen, waarna ze doordraaien naar het volgende vak/spel.

Het is nog te vroeg om wedstrijdjes te spelen, dus er worden allemaal spelvormen gedaan. In deze spelvormen is het handig om veel ballen te gebruiken, zodat de leerlingen veel bezig zijn. Het mooiste zou zijn als elke leerling een bal heeft, maar dat is meestal niet mogelijk. Behalve de echte korfballen die vaak wel aanwezig zijn, kunnen ook andere ballen worden gebruikt. Sommige kinderen zijn bang voor de bal, of de korfbal is nog te groot. Dan kunnen ook de zachte ballen gebruikt worden.

Behalve een 'gebrek' aan ballen, zijn er ook niet altijd genoeg korven aanwezig. In dat geval kunnen ook baskets worden gebruikt

voor dezelfde functie. Dit kunnen baskets zijn die vastzitten aan de muur, of baskets die verstelbaar en verrijdbaar zijn.

Probeer de succesbeleving zo groot mogelijk te maken. Het is leuk om te scoren, dus moeten de doelen zo groot mogelijk zijn. Wanneer een krant of hoepel het doel is, probeer dan de grootste daarvan uit te zoeken. Bij korven is dat vaak lastiger. Omdat scoren zo leuk is, vinden kinderen het ook fijn om dit aan anderen te kunnen laten zien. Maak de punten dus zoveel mogelijk visueel: geef ze een lintje, een pittenzakje, een pilon, et cetera.

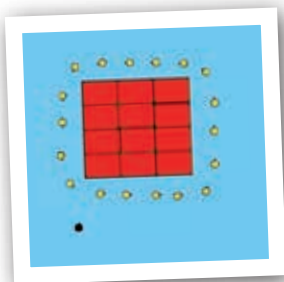
Per les worden drie plattegronden van de gymzaal weergegeven: een van de warming-up, een van de kern en een van de afsluiting. Onderstaand de legenda van de plattegronden:

Les 1: eten

Warming-up

MacDonald's spel. Wat kun je eten bij MacDonald's? In dit spel kunnen gebruikt worden: patat, hamburger, cheeseburger, Big Mac. Er ligt een plateau van matten. Alle leerlingen joggen rondom de matten. De docent roept een van de genoemde gerechten. Wanneer patat geroepen wordt, moeten de leerlingen allemaal om de matten heen

patat nadoen (rechttop staan en armen omhoog). Bij hamburger moeten ze allemaal plat op de buik gaan liggen op de matten. Bij cheeseburger gaan ze met z'n tweeën op elkaar liggen. Bij Big Mac moeten de leerlingen groepjes van vier maken en op elkaar gaan liggen.



Kern

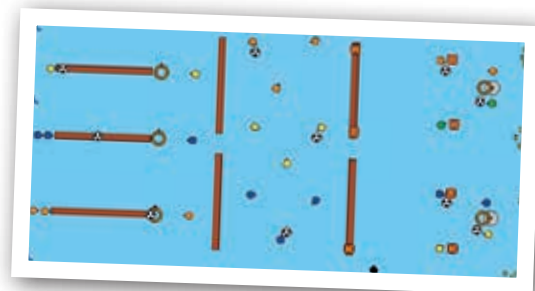
1. Probeer het eten over de toonbank in het mandje te laten komen: rol de bal over de bank, zodat deze in de korf komt. Zit het eten in de mand, dan krijg je een lintje. Bij veel kinderen twee banken neerzetten. Per bank twee ballen gebruiken.

2. Overgooien met elkaar in drietallen met een afstand van twee meter ertussen. Het eten moet bij iemand bezorgd worden. Wanneer er vijf keer over gegooid is, zonder het eten te laten vallen, dan is het eten goed aangekomen bij de mensen. Als dat gelukt is, mag er een pilon gepakt worden. Welk groepje heeft de meeste pilonnen?

Differentiatie: moeilijker maken kan door de afstand te vergroten of door een verdediger er tussen te zetten. Makkelijker maken kan door de afstand te verkleinen.

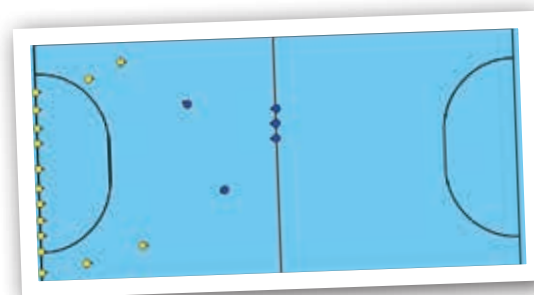
3. Er staan twee korven. Per korf staan er twee tweetallen en twee pilonnen op twee meter afstand van de korf. Er liggen twee ballen bij de korf, voor elk tweetal een bal. Een van het tweetal gaat schieten op de korf vanaf de pilon. Heb je een doelpunt gemaakt, dan mag je een pittenzakje pakken. Welk tweetal kan de meeste pittenzakjes verzamelen?

Differentiatie: moeilijker maken kan door de afstand te vergroten. Makkelijker maken kan door de afstand te verkleinen.



Afsluiting

Chinese muur. We gaan Chinees eten, maar om bij het eten te kunnen komen, moet je steeds langs de Chinese muur komen. Wanneer je getikt bent, sluit je bij de muur aan en probeer je er voor te zorgen dat de andere kinderen ook niet kunnen gaan eten. Behalve de muur, zijn er twee tikkers.



Contact:

francine_003@hotmail.com

Les 2: dieren

Warming up

Alle kinderen zijn dieren en iedereen heeft een bal. De docent staat met het gezicht naar de kinderen toe. Er worden verschillende trucs gedaan met de bal:

- bal op de neus, als een zeeleeuw
- bal koppen, als een dolfin
- bal in de lucht gooien en klappen
- bal tussen benen door (benen uit elkaar, achtje maken om benen heen), als een aap
- bal om de kuiten heen (benen bij elkaar)
- bal stuiten (rondje draaien en vangen)
- kinderen vragen wat dieren nog meer kunnen met ballen.

Kern

1. Alle kinderen zijn tijgers. Ze merken dat er andere dieren op hun gebied zitten en ze willen dat ze weg gaan. Dat kan door de andere dieren om te gooien: er staan drie miksituaties uitgezet. Er hangt een krant, er staat een pilon op de bank, er ligt een bal op een pilon. Vanaf drie meter probeer je met een bal op de krant te gooien, de pilon van de bank te gooien, en de bal van de pilon af te gooien. Op de grond staat een lijn getekend met krijt, of gebruik een bestaande lijn in de gymzaal. Een aantal keer mikken, daarna meteen door naar de volgende. Als je iets omgegooid hebt, snel weer overeind zetten en een lintje om doen.

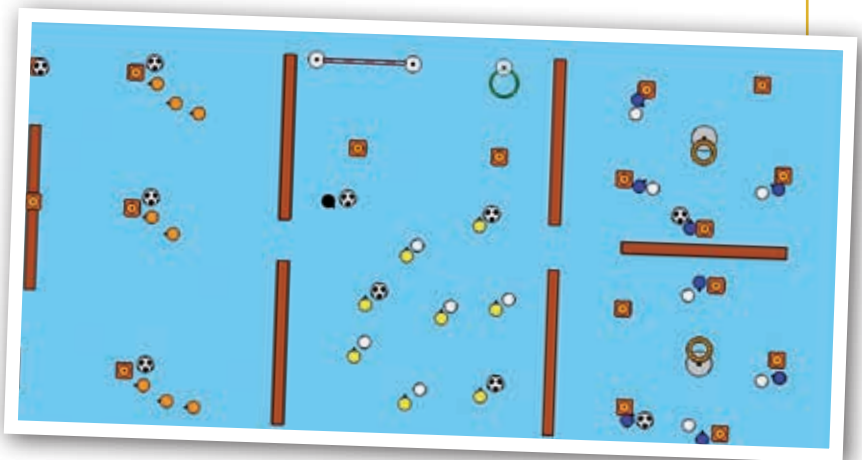
Differentiatie: moeilijker maken kan door de afstand te vergroten. Makkelijker maken kan door de afstand te verkleinen.

2. Maak een speelveld met pilonnen of lijnen. Elk kind heeft een bal. Geef (stuk voor stuk) de volgende opdrachten:

- gooi de bal zo hoog als je kan, zo hoog gooien dat een giraffe de bal kan eten
- gooi de bal zo hoog als je kan, maar als je te ver naar achteren gooit, kan de giraffe er niet bij!

- gooi de bal zo hoog als je kan, maar je moet de bal weer vangen, als de giraffe mis gegrepen heeft
- de lama's moeten worden gevoerd, maar ze zitten in een kooi. Gooi het eten (de bal) over het touw (span een touw tussen twee palen)
- ook de konijnen willen eten, maar die zitten in een veel kleiner hokje. Gooi het eten (de bal) door de hoepel (bevestig een hoepel aan een paal).

3. Schieten op de korf, vanuit meerdere hoeken, er staan pilonnen op twee meter rond de korf. Er zijn maximaal vier kinderen tegelijk aan het schieten. Als je in een hoek hebt gescoord mag je een pion verder. Wie heeft als eerste zijn rondje af?



Afsluiting

Dierentikkertje. De tikkers proberen kinderen te tikken. Om niet getikt te kunnen worden, moet je snel een dier verzinnen. Later misschien nog alleen dieren met een "E". Bijvoorbeeld.



SKF accommodatie

In een volgend artikel worden drie lessen beschreven voor groep 3 en 4.

Francine Buitenhuis is combinatiefunctaris bij SKF korfbal, uitgeleend door Sportservice Veenendaal.

Foto's: Francine Buitenhuis ◀

Contact SKF:

Via internet: www.skfkorfbal.nl

E-mail: skf.veenendaal@knkv.nl

Telefoon: 0318 525 749



Les 3: televisie

Warming-up

Televisie tikkertje. Als je getikt bent, maak je van je armen een televisie om je hoofd. Als er iemand voor je komt staan en met de afstandsbediening weer aan zet (gebaar maken dat je de tv aanzet), mag je weer mee doen.

Kern

1. Er zijn twee groepen van Teletubbies, allebei staan ze in hun eigen tuin. In iedere tuin staan een aantal pilonnen met pittenzakjes erop. De Teletubbies proberen bij elkaar de pittenzakjes van de pilonnen af te gooien, maar ze mogen niet in de tuin van de ander komen (niet over de middellijn). De pilonnen mogen beschermd worden door de bal te vangen. Raakt de bal je zonder te vangen, dan ben je af en moet je uit de tuin totdat een andere Teletubbie uit je eigen tuin is afgegooid.

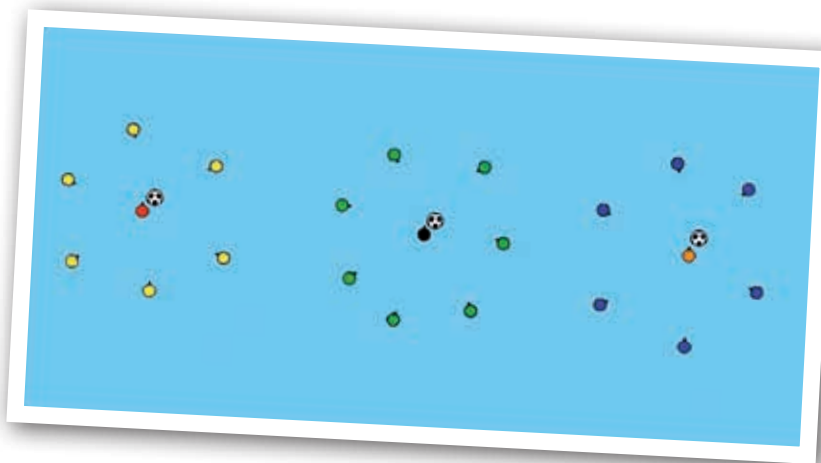
2. Maak een speelveld met pilonnen of lijnen. Elk kind heeft een bal en is een Kabouter Plop. Kabouter Plop is al een oude kabouter. Hij is snel moe. Daarom wil hij zo weinig mogelijk hoeven te lopen. Geef (stuk voor stuk) de volgende opdrachten:

- stuit de bal zo hoog mogelijk (en blijf op je plek)
- stuit de bal zo laag mogelijk (en blijf op je plek)
- blijf net zolang door stuiten totdat de bal stilligt (en blijf op je plek)
- kabouter Plop wil nu wel wat eten, dus moet hij een stukje lopen: ga nu al stuitend rondlopen of huppelen (binnen het veld)
- na het eten moet hij weer wat rustiger aan doen: stuit de bal een keer en vang daarna de bal (en blijf op je plek)
- stuit de bal twee keer en vang daarna de bal (en blijf op je plek)
- stuit de bal drie keer en vang daarna de bal (en blijf op je plek)
- het is tijd om naar bed te gaan, Kabouter Plop moet nu eerst

zijn tanden poetsen: ga nu al stuitend rondlopen of huppelen en vang de bal na twee keer stuiten

- na het tanden poetsen kan hij zijn pyjama aantrekken en naar bed gaan: ga nu al stuitend rondlopen of huppelen en vang de bal na drie keer stuiten.

3. In tweetallen ga je overgooiend naar de korf, je mag niet lopen als je de bal in je handen hebt. Ben je bij de korf aangekomen, dan mogen de kinderen allebei op de korf schieten. Scoor je? Pak dan een lintje. Wie heeft de meeste lintjes?



Afsluiting

Dora-fopbal. De kinderen staan in een rondje met handen op de rug. Dora (de leider) staat in het midden van het rondje. Dora gooit in willekeurige volgorde de bal naar de kinderen, die proberen de bal te vangen en terug te gooien. Bal niet gevangen is zitten, handen van rug af terwijl niet gegooid wordt (fopbal), is ook zitten. Wie het langst over blijft mag de nieuwe Dora zijn.

