



Uitbouwkaart station 2: Pilonbal:

Arrangementswijzigingen

- Aanpassen van de grootte en hoogte van de doelen en aanpassen doelgebied

• Makkelijker

- Grotere doelen/scoringsplaats
- Beschermd gebied
- Verhoogde scoringsplaats
- Doelgebied verkleinen



• Moeilijker

- Kleinere doelen/scoringsplaats
- Doelgebied vergroten
- Minder scoringsplaatsen

• Variëren in wedstrijdverband

- Halve competitie
- Winnaar of verliezer blijft staan
- Werken naar overall winner

• Differentiëren in regels

- Wie de vaardigheid beheerst scoort met een stuit, sprongworp of valworp
- Scheidsrechter let ook op de loopregel
- Wie vaak scoort krijgt een eigen scoringsdoel, bijvoorbeeld twee kleine blokjes die tussen de pilonnen staan.

Tips voor vangspelletjes

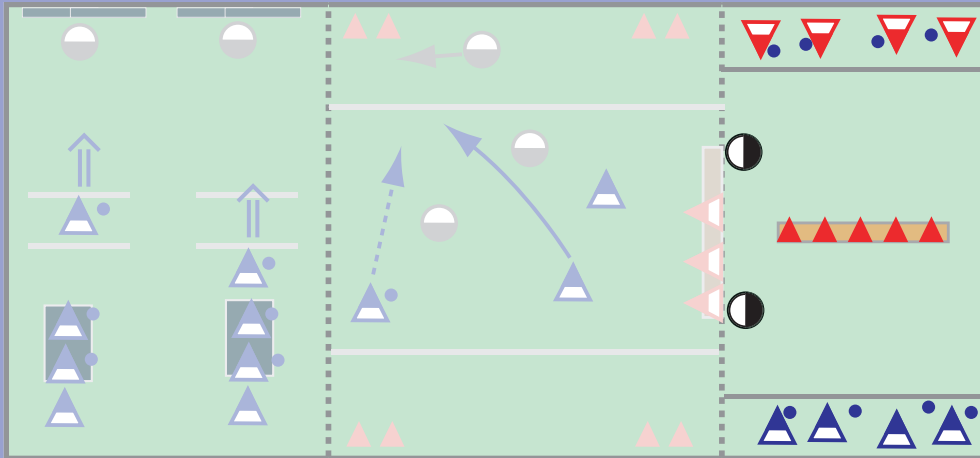
- Overgooien 2-tallen op 4 meter (bij vijf keer vangen mag je één stap naar achteren)
- Lijnbal 1-1 (veldje van 6 bij 3 meter en de lijn op 1.80 m.)
- Overgooien via de muur in een vak van 3 – 3 meter (direct of met stuit), muursquash

Tips voor werp spelletjes

- Probeer de doos van de tafel te gooien (vanaf 5 meter tegen een zware doos gooien)
- Probeer zo hard mogelijk de kranten van de lijn te gooien (grote vlakken)
- Probeer zo te gooien, via de muur, dat iemand die ver achter je staat de bal kan vangen



Leskaart station 3: Mikken



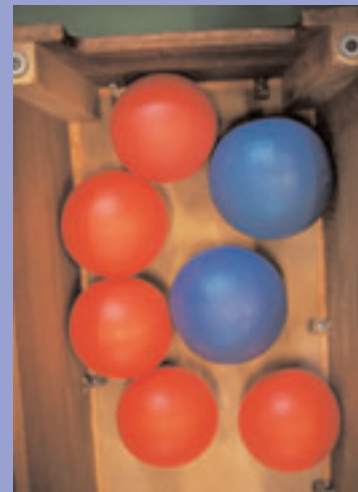
Organisatie:

Station met 10 kinderen

- 2 partijen van 4 kinderen
- 2 scheidsrechters

Arrangement:

- Een bank waar de mikdoelen op staan
- 8 pilonnen op de bank als mikdoelen
- 6 ballen (kleine foamballen, handbalformaat)
- Verzamelbak voor de ballen (bijvoorbeeld kastdeel)
- 2 achterlijnen op 4 meter van de mikdoelen
- Afbakening aan de zijkanten, zodat de ballen niet ver weg rollen



Opdracht:

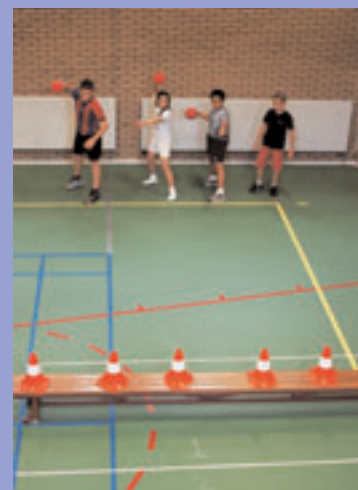
'Probeer de pilonnen zo hard mogelijk van de bank af te gooien.'

Regels:

- Beide partijen staan achter de achterlijn
- Blijf achter de lijn als je de bal gooit
- Loop niet je bal achterna, maar wacht tot er weer een bal jouw kant op komt
- Als de bal aan jouw kant in het speelveld blijft liggen, mag je hem ophalen
- Als alle pilonnen van de bank af zijn is het spel afgelopen

Regels scheidsrechter:

- Geef elke partij 3 ballen
- Elke scheidsrechter let op 1 partij en of deze achter de streep staan
- Geef een signaal bij einde spel en laat ballen verzamelen in de verzamelbak
- Tel de punten van je eigen partij: 1 punt voor elke pilon die van de bank is gegooid
- Maak de winnaar bekend
- Kies een nieuwe scheidsrechter



Loopt het?	tips
<ul style="list-style-type: none"> • Is er een oneven aantal kinderen? 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 scheidsrechter, rest spelers.
<ul style="list-style-type: none"> • Groep groter dan 12 kinderen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Speel op 2 veldjes, 3 tegen 3.
<ul style="list-style-type: none"> • Ruzie of tijdverlies bij partij indeling? 	<ul style="list-style-type: none"> • De lesgever maakt de partijen.
<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen gaan regelmatig over lijn heen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een bank.
Lukt het?	tips
Zijn de kinderen voldoende balvaardig?	
<ul style="list-style-type: none"> • Scoort het kind bijna nooit? 	<ul style="list-style-type: none"> • Het kind mag op of voor de lijn staan • Groter mikdoel voor dit kind • Geef een aanwijzing over wijze van gooien.
<ul style="list-style-type: none"> • Mikt het kind te wild? 	<ul style="list-style-type: none"> • Geef een voorbeeld dat rustig mikken meer kans op succes geeft.
<ul style="list-style-type: none"> • Gooit het kind vaak raak? 	<ul style="list-style-type: none"> • Zet een kleiner mikdoel op de bank, bijvoorbeeld blokje of kleinere pilon • Extra uitbouw: 3 keer raak, dan een lintje en dan mag je: <ul style="list-style-type: none"> - een meter achter de partijlijn staan - de bal met een stuit naar de pilon gooien - 2 lijnen op 1 m. van de mikdoelen (zie uitbouwkaart).
<ul style="list-style-type: none"> • In welke mate wordt er gescoord? 	<ul style="list-style-type: none"> • Te snel alle pilonnen om: dan mikafstand met 0,5 meter vergroten • Te langzaam alle pilonnen om: dan de mikafstand 0,5 meter verkleinen.
Leeft het?	tips
<ul style="list-style-type: none"> • Beide partijen even sterk? 	<ul style="list-style-type: none"> • Maak andere partij-indeling.
<ul style="list-style-type: none"> • Biedt het puntensysteem voldoende uitdaging? 	<ul style="list-style-type: none"> • Geef de winnaars een overwinning lintje • Maak er een best of five wedstrijd van tussen twee teams • Maak drie partijen en een competitie.
<ul style="list-style-type: none"> • Als een kind bang voor de aankomende ballen is? 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik minder ballen • Speel in 2 situaties met elk 2 partijen van 2 spelers.



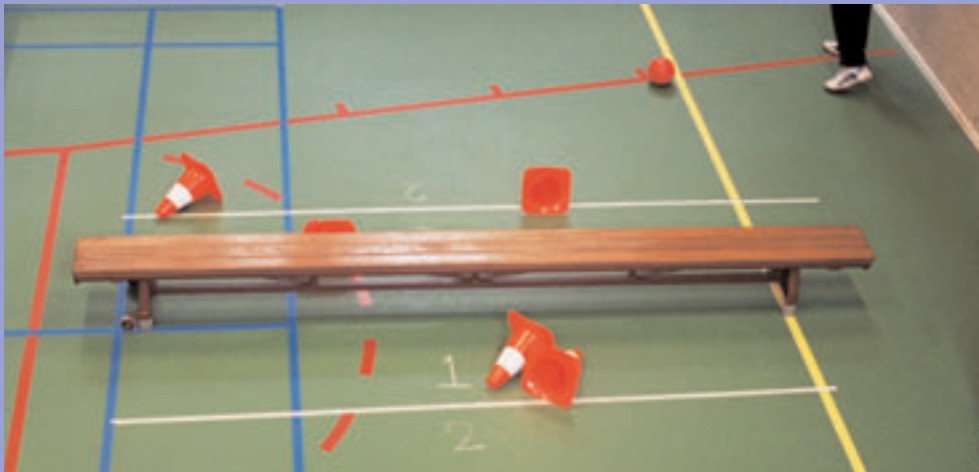


Uitbouwkaart station 3: Mikken

Suggesties voor de 2e en 3e les.

2 lijnen op 1 meter van de mikdoelen

- 1 punt als de pilon voor de lijn ligt en 2 punten als de pilon voor een gedeelte over de lijn ligt



Zwaardere mikdoelen.

De gooiers leren dan harder gooien.

Voorbeelden:

- medicinballen
- 2 pilonnen op elkaar (zwaarder)



Kleinere mikdoelen

De gooiers leren dan preciezer mikken

Voorbeelden:

- een klein blokje of kleinere pilonnen; wanneer je die er afgooit dan krijg je ook 2 punten

Verschuivend mikdoel

De gooiers kunnen nu een mikdoel kiezen dat verder weg is of dichterbij. Als mikdoel staan er nu 6 kratjes die geraakt moeten worden en daardoor verschuiven in de richting van de tegenpartij. (kratje over een bepaalde lijn geeft extra punten) en spelen met een bepaalde speeltijd b.v. 1,5 min.

Ander doordraaisysteem

Afwisselende groepsamenstellingen zorgen voor andere beleving

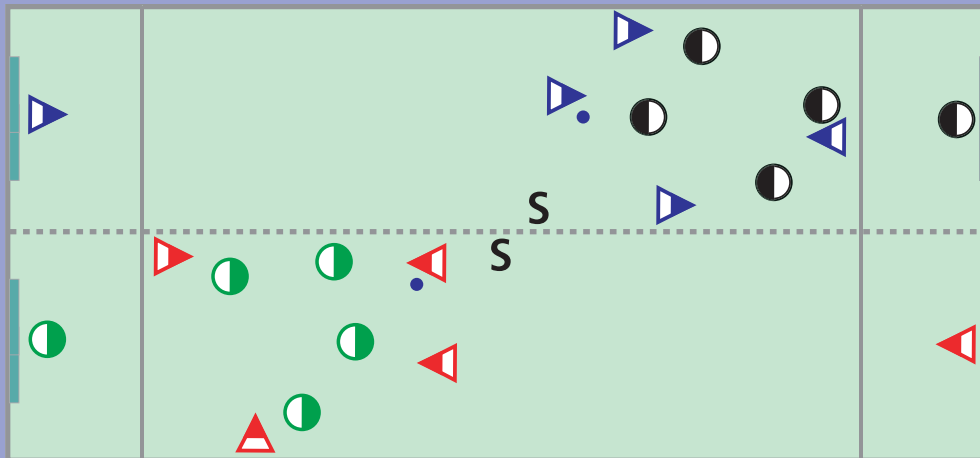
- Elke positie heeft een nummer: 1, 2, 3, 4 partij a, 5 is scheidsrechter, 6, 7, 8, 9 partij b en 10 is scheidsrechter, 5 gaat naar positie 6 en 10 naar positie 1. Zo speel je steeds in een andere partij.

Een ander wedstrijdverband

De wedstrijdspanning wordt groter en daardoor gaat het gooien soms moeilijker
Regels: best of 5, welke partij wint het eerst 3 wedstrijdjes?



Leskaart eindspel: Handbal



Organisatie:

Twee speelvelden met 30 kinderen

- Kinderen verdelen in zes groepen van vijf spelers
- Vier groepen spelen, twee op ieder veld
- Van de wachtpartijen is een speler scheidsrechter

Arrangement:

- 2 Speelvelden van 21 X 6 m (verdeeld door banken)
- 4 x 2 matten als doeltjes (evt. valmatten)
- De doelen staan aan de kopse kant tegen de muur,
- Op 5 meter voor de muur de aanvalslijn (bij handbal een cirkel, hier een rechte lijn)
- 6 partijen van 5 kinderen
 - 4 spelende partijen, 2 op ieder veld
 - 1 wachtpartij per veld met de volgende rol:
 - 1 scheidsrechter (teller)
 - 1 wachter
- Stopwatch
- 2 x 5 lintjes (verschillende kleuren)
- 2 scheidsrechtersfluiten
- 4 hanteerbare ballen (twee speelballen en twee reserve in korf)



Opdracht

'Probeer via samenspel de bal in het doel van de tegenpartij te gooien.'
(Bij valmatten telt de voorkant van de mat als doelvlak)

Regels

- Er wordt gewisseld na 5 minuten spelen
- Na een score start de ploeg waartegen gescoord is opnieuw het spel bij de doelverdediger, vanuit het doelgebied.
- Je mag 3 passen lopen
- Bij een uitbal krijgt de andere partij de bal

Regels scheidsrechters:

- Let op contact • Telt hard op en kent een score toe
- Let op uitballen • Beslist bij twijfel of onenigheid

Loopt het?	tips
<ul style="list-style-type: none"> Zijn de spelregels duidelijk? 	<ul style="list-style-type: none"> Laat kinderen elkaar regels uitleggen Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar Leg het belang van regels uit in verband met de scheidsrechtersrol.
<ul style="list-style-type: none"> Is de rol van de scheidsrechter duidelijk? 	<ul style="list-style-type: none"> Laat de scheidsrechter vooral beslissen als kinderen er niet uit komen laat de scheidsrechter vooral ook de tijd bijhouden en het wisselen regelen (nieuwe scheidsrechter aanwijzen).
<ul style="list-style-type: none"> Hoe verloopt het samenstellen van de teams? 	<ul style="list-style-type: none"> Licht het belang van gelijkwaardige teams toe Maak spelbepalers tot aanvoerder van een ploeg Maak zelf een indeling.
<hr/>	
Lukt het?	tips
Zijn de kinderen voldoende vaardig?	
<ul style="list-style-type: none"> Maken ze gebruik van de loopregel? 	<ul style="list-style-type: none"> Benadruk niet de passen Probeer binnen 3 passen te spelen.
Zijn de kinderen voldoende spelvaardig?	
<i>balbezitter</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Kunnen de kinderen bal snel afspelen? Kunnen de kinderen afspeellijnen openen (schijnpassen maken)? Hebben de kinderen voldoende overzicht over de spelsituatie? (zien ze de acties van de medespelers?) 	<ul style="list-style-type: none"> Kijk waar je naar toe kan spelen voor je de bal hebt Speel eventueel met beschermd balbezit (1 meter afstand voor verdediger) Doe net alsof je ...! Kijk ook opzij Laat zien hoe het ook kan... Speel zelf eventueel mee.
<i>medespeler</i>	
<ul style="list-style-type: none"> Kunnen de kinderen aanspeellijnen openen door: <ul style="list-style-type: none"> - voldoende tempowisselingen - voldoende richting veranderingen - goed ruimtegebruik? 	<ul style="list-style-type: none"> Loop snel bij je tegenstander vandaan Loop van de balbezitter vandaan Denk aan hoe het ging bij pilonbal Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen.
<hr/>	
Leeft het?	tips
<ul style="list-style-type: none"> Bestaat er voldoende spanning tussen balbezittende en niet balbezittende partij? 	<ul style="list-style-type: none"> Geef aan dat het bij spel gaat om willen winnen en kunnen verliezen Wissel een speler Streef naar gelijkgestemdheid binnen een partij. Is de beleving binnen een partij gelijk?
<ul style="list-style-type: none"> Wordt er voldoende gescoord? 	<ul style="list-style-type: none"> Pas arrangement en ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide ploegen voldoende scoringskansen ontstaan (zie 'lukt het?').
<ul style="list-style-type: none"> Zijn er voldoende onderscheppingen? 	<ul style="list-style-type: none"> Laat de onderscheppers ook op de niet balbezitters letten.
<hr/>	



Uitbouwkaart eindspel: Handbal



Arrangementsaanpassingen

- Voor de aanvallende partij makkelijker:
 - Een speler van de wachtende partij als neutrale speler (= overtal).
- Aanpassen van de afstand doelgebiedlijn:
 - Makkelijker = dichterbij doel, kleinere afstand, makkelijker scoren
 - Moeilijker = verder van doel af, grotere afstand, moeilijker scoren
- Vergroten van het speelveld is niet aan de orde

Variëren in wedstrijdverband

- Halve competitie
- Winnaar blijft staan
- Werken naar overall winner

Differentiëren in regels

- Wie goed is scoort met een stuit, sprongworp, valworp (de loopregel beperkt laten toepassen lijkt ons in strijd met ontwikkelperspectief van alle leerlingen)
- Scheidsrechter let ook op de loopregel



Overzichtskaart Kennismaken met Handbal

Les 4, 5 en 6
groep 6

Deze lessen worden gegeven na schooltijd. Bijvoorbeeld op de woensdagmiddag.

In deze lessen komen de volgende inhoudten aan de orde:

Lesplan les 4 (de eerste les na schooltijd):

- A. Inleiding: Tippen
- B. 3 rondes van ongeveer 12 minuten met als onderwerpen:
 - 1. Werpen en Vangen
 - 2. Doel schieten: Sprongworpfeest
 - 3. Spelen in kleine groepen
- C. Afsluiting van 20 minuten
 - 1. Handbal

Lesplan les 5 (de tweede les na schooltijd):

- A. Inleiding: Tippen
- B. 3 rondes van ongeveer 12 minuten met als onderwerpen:
 - 1. Werpen en Vangen
 - 2. Doel schieten
 - 3. Spelen in kleine groepen
- C. Afsluiting van 20 minuten
 - 1. Handbal

Lesplan les 6 (de derde les na schooltijd):

Toernooi spelen



