



Funkey 6/7 Jarigen

Materiaal

Balvaardigheid:

- 4 hoepels
- 10 pionnen
- 8 zachte ballen
- 1 bak/mand
- 10 pittenzakjes
- 1 korf/bak op verhoging
- 4 tennisballen of ringen
- 4 basketballen

Hockey:

- 8 pionnen
- 8 hockeysticks
- 8 ballen

Knotshockey:

- 8 knotshockeysticks
- 4 ballen
- 8 doeltjes

Lesinhoud

Warming-up (5 minuten)

Overloperkje
- zie warming-up pagina

Leskern (3 x 12 minuten)

- 3 kleine groepjes in 3 vakken
- a. Balvaardigheid
 - b. Hockey
 - c. Knotshockey

Slot (2 minuten)



Grip & lopen met de bal

Hockeytechniek

Grip (zie foto):

- linkerhand boven
- rechterhand midden
- “op je horloge kunnen kijken”

Lopen met de bal (zie foto):

- bal aan de platte kant van je hockeystick laten plakken
- hockeystick van je buik af, schep ruimte om te sturen

Afremmen van de bal:

- gebruik backhand (puntje):
 - linkerhand (stevige hand) draait de hockeystick
 - rechterhand zit losjes om de hockeystick
 - bal is en blijft voor je lichaam

Opdracht: Balvaardigheidscircuit

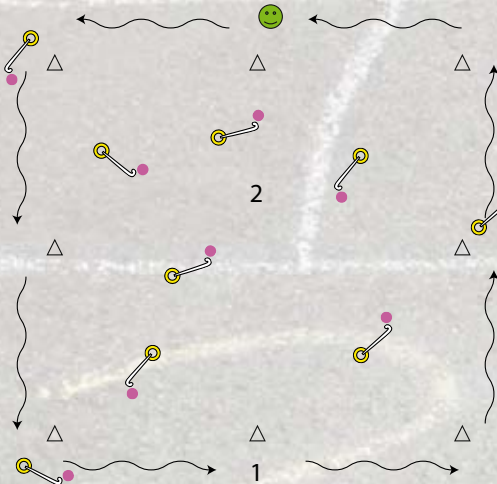
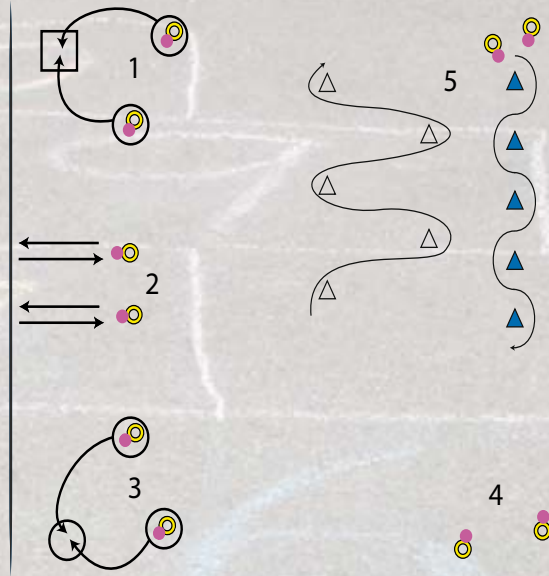
Loop zelfstandig de 5 oefeningen af, in willekeurige volgorde:

- 1: gooi de bal vanuit een hoepel met een stuit in de bak - max. 5x
- 2: gooi de bal vanuit een hoepel tegen de muur, stuiten en weer opvangen - max. 5x
- 3: gooi pittenzakjes vanuit een hoepel in een korf of bak op een verhoging - max. 5x
- 4: jongleren: gooi een tennisbal (of ring) van je linker- naar je rechterhand en omgekeerd
- 5: slalom stuit (basketbal) parcours - smalle & brede slalom - max. 3x

NB. i.p.v. 5 kan men ook 3 oefeningen uitzetten

Variatie

- 1: afstand vergroten of verkleinen
- 2: zonder stuit, afstand vergroten
- 3: afstand vergroten of hoogte variëren
- 4: hoger of lager gooien en evt. met 2 tennisballen of ringen
- 5: met andere hand stuiten of om en om (linker-/rechterhand)

**Opdracht: Lopen met de bal**

- 1: in omgangsbaan om de rechthoek lopen (tegen de klok in) met hockeystick en bal. Op teken a) bal afremmen en op teken weer doorgaan, b) bal afremmen, omdraaien en andere kant op, c) oversteken
- 2: vrij door het vierkant lopen. Op teken de bal direct afremmen en daarna weer verder lopen met de bal

Aanwijzingen

- grip, lopen met de bal & afremmen van de bal: zie "Hockeytechniek"

Variatie

- stapsgewijs tekens bijvoegen, o.a. harder rennen, om pion aan de zijkant, achteruit lopen, etc.
- ballentikkertje: als de tikker (docent) de bal aantikt, ben je af of verlies je een punt

Veiligheid

- kijk omhoog, niet botsen!
- hockeystick altijd op de grond houden

Opdracht: Knotshockey 1 vs 1

- scoren in het doel van de ander
- na 3 minuten wisselen van tegenstander

Aanwijzingen

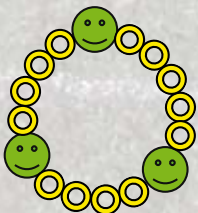
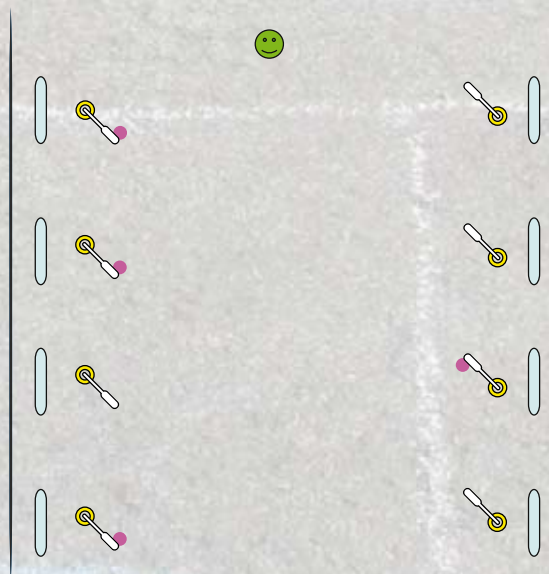
- knotshockeytechniek: zie les 1 t/m 4 voor 4/5 jarigen
- niet kijken naar de bal, maar op de bal af!

Variatie

- speel de bal eerst over; na de bal gestopt te hebben, start de 1 vs 1
- achterlangs scoren, achter het doeltje om
- 2 vs 2 (bij goed niveau)

Veiligheid

- knotshockeystick altijd op de grond houden

**Suggesties voor een korte afsluiting:**

- in staande kring met handen op elkaar "Appel, appel, peer.... tot de volgende keer"
- commandospelletje: docent roept commando's, die alleen worden opgevolgd als hij/zij het woord "commando" ervoor zegt ("commando zitten" = gaan zitten, "zitten" = blijven staan)