

Hoofdstuk 1 Spel

Wat moet je kunnen?

1. Deelnemen aan ten minste één doelspel, waarbij het gaat om het:

- afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend de bal opbrengen
- afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend passeren van een tegenstander
- creëren van scoringskansen en het doen van doelpogingen
- bij balverlies op tijd omschakelen naar verdedigende taken
- juiste keuze maken tussen en uitvoeren van mandekking en positiedekking
- spelen met een taakverdeling en teamafspraken in aanvalsofbouw en verdediging.

Deelnemen aan ten minste één terugslagspel.

a. waarbij het binnen volleybal gaat om het:

- geplaatst opslaan van de bal van achter de achterlijn
- zodanig positie kiezen dat een gedeelte van het speelveld volgens afspraak verdedigd wordt
- verwerken van de ingeplaatste bal tot een stop of een pass naar een medespeler
- zodanig doorspelen van een gestopte of aangespeelde bal dat een medespeler deze gericht kan inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers
- een door een medespeler aangespeelde bal gericht inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers

b. en binnen de racketspelen om het:

- geplaatst opslaan vanuit de opslagpositie
- zodanig positie kiezen dat het speelveld volledig verdedigd kan worden en een ingeplaatste bal/shuttle terugslaan
- uitvoeren van verschillende slagen die de tegenspeler uit zijn positie halen zodat een deel van het speelveld van de tegenspeler minder goed verdedigd wordt
- slaan met een harde aanvalslag als er hoog teruggespeeld wordt.

3. Deelnemen aan vormen van softbal waarbij het gaat om het:

- gericht het veld inslaan van een geworpen bal
- afstemmen van de loopacties op de gegeven situatie
- herkennen en bezetten van verdedigende posities en een geslagen bal vangen of fielden
- gegeven de spelsituatie een looper uittikken of uitbranden
- de, gezien de spelsituatie, juiste looper het eerst uitmaken
- bezetten van verschillende posities in het veld; bezetten van posities in het buitenveld en meerdere posities in het binnenveld.

4. Deelnemen aan verschillende tik- en afgooispelen, waarbij het gaat om het:
- als tikker/afgooier uitmaken van de lopers door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere tikkers
 - als looper inblijven door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere lopers.

P1.1 Doelspelen

Tijdens de gymlessen kunnen de volgende doelspelen worden behandeld:

Aankruisen welk(e) spel(en) wordt/worden behandeld:

- basketbal
- korfbal
- handbal
- (uni)hockey
- voetbal
- rugby.

We behandelen hier basketbal, korfbal, handbal, (uni)hockey en voetbal.

Bij de beoordeling werken we met een vierpuntsschaal:

- Niveau 4: expert
- Niveau 3: goed
- Niveau 2: voldoende
- Niveau 1: startniveau.

De opbouw van de doelspelen

Doelspelen worden op school vaak vereenvoudigd. Voetbal spelen we niet met 11 tegen 11 maar vaak met 4 tegen 4. Hoe meer spelers, hoe ingewikkelder het spel wordt. Bij 1 tegen 1 heb je maar één mogelijkheid. Je moet je speler uitspelen om te kunnen scoren. Bij 4 tegen 4 kun je uit meer mogelijkheden kiezen. Je kunt je tegenstander uitspelen of naar een van je drie medespelers passen. Bovendien moeten de medespelers zo vrij lopen dat ze kunnen worden aangespeeld.

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2
- 3 tegen 3
- 4 tegen 4
- 5 tegen 5
-
-

Je kunt het spel eenvoudiger maken door met kleinere teams te spelen.

Je kunt echter ook kiezen voor een overtalsituatie. Het ene team heeft dan meer spelers dan het andere team. Hierdoor kan er altijd een speler vrijstaan. Om tijdens een partijspel een overtalsituatie te maken, spelen we vaak met een kameleon. De kameleon is steeds bij het team dat de bal bezit heeft. Hij draagt een hesje of partijlintje van een afwijkende kleur.

Volvoorkomende oefenvormen met een overtal:

Aanvallend ligt het accent op:

- 2 tegen 1 het openen van een aanspeellijn
- 3 tegen 1 twee afspeelmogelijkheden; de twee spelers zonder bal lopen zo vrij dat de balbezitter naar links en naar rechts kan spelen
- 4 tegen 2 het maken van vierkantjes, waardoor de drie afspeelmogelijkheden links, rechts en schuin worden gemaakt
- 5 tegen 2 vier afspeelmogelijkheden: links, rechts, schuin (een vierhoekje om de balbezitter) en ver weg
-
-

Scoren geeft altijd een goed gevoel. Vandaar dat tijdens de lessen eerst de aanvallers zullen worden gecoacht. Wordt er veel gescoord, dan moet je het de aanvallers moeilijker maken. Een paar mogelijkheden om het te verzwaren, zijn het coachen van de verdedigers, het vergroten van het aantal verdedigers of het verkleinen van het speelveld waardoor de verdedigers dichter op je staan en de aanvallers sneller moeten handelen.

Toepasbaar bij andere spelen

Wat je bij het ene spel leert, kun je ook prima toepassen bij een ander spel. Een baseballpass bij basketbal heet bij korfbal gewoon een bovenhandse strekwerp. De techniek is hetzelfde, alleen de bal waarmee je gooit is anders.

Dit geldt zeker bij de tactische vaardigheden.

De tactiek van spelen van dezelfde soort (bijvoorbeeld voetbal en basketbal) lijkt erg op elkaar.

Vrijlopen doe je bij voetbal op dezelfde manier als bij basketbal of hockey.

Daarom behandelen we eerst de tactiek per spelsoort.

Tactiek doelspelen

Een balvaardige speler is nog niet direct een goede speler. Het is ook erg belangrijk dat je een goed spelinzicht hebt. We noemen dit ook wel tactisch inzicht.

We onderscheiden bij de tactiek:

- de opbouw en de aanval: je team is in balbezit
- de verdediging: de tegenpartij is in balbezit.

De verschillende doelspelen lijken veel op elkaar voor wat betreft de tactiek. De tactieken die je hebt geleerd bij voetbal, kun je bijvoorbeeld ook prima toepassen bij hockey.

Alleen bij rugby is het af en toe anders door de bijzondere spelregels van dit spel.

Spelanalyse doelspelen

Je medeleerlingen krijgen de opdracht jouw spel te analyseren. Ze doen dat met behulp van het schema op de volgende bladzijde. Door deze spelanalyse krijg je inzicht in je eigen manier van spelen. Je weet dan wat goed gaat, maar ook wat (nog) niet goed gaat en waar je de volgende keer op moet letten. Lees daarvoor de aanwijzingen nog eens door die erachter staan.

Aanwijzingen tactiek doelspelen

Aanval

Zelf in balbezit

1. Blijf rustig aan de bal. Houd steeds overzicht. Maak de juiste keuze tussen het passeren van een tegenstander en het aanspelen van een medespeler die er beter voor staat.
2. Zoek de vrije ruimte op.
3. Speel de bal naar voren als het kan. Speel de bal breed of terug als je naar voren geen afspeelmogelijkheden ziet.
4. Bied je nadat je de bal hebt afgespeeld direct weer aan (give and go).

Aanval

Zelf in balbezit

Aan-
wijzingen:

- A Dribbelt met de bal en:
- passeert een tegenstander met een individuele actie
 - verspeelt de bal bij een passeeractie
 - speelt naar een medespeler
 - doelt raak
 - doelt mis
 - verspeelt de bal door het geven van een foute pass
- B Speelt de bal:
- naar een medespeler
 - naar een tegenstander
 - en doelt raak
 - en doelt mis
 - over de zij- of achterlijn
- C Biedt zich na het spelen van de bal:
- direct weer aan
 - niet direct weer aan
- D Aantal keren balbezit

Datum:

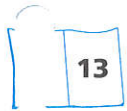
Spel:

Datum:		
Spel:		
		1,2
		1
		1,2
		1,2,3
		1
		1,2,7
		4

Bepaling van het spelniveau

Aanval – zelf in balbezit

- Is rustig aan de bal en neemt vaak juiste beslissingen ten aanzien van afspelen, dribbelen en doelen
- Zoekt de vrije ruimte
- Biedt zich na het afspelen direct weer aan



Beoordeling aanval- zelf in balbezit

leerling				mede- leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aanwijzingen tactiek doelspelen

- F medespeler in balbezit
- 5. Zorg voor open aanspeellijnen. Loop naar links of naar rechts 'uit de rug' van de verdediger. Je opent zo de aanspeellijn en bent aanspeelbaar.
- 6. Zorg voor afspeelmogelijkheden naar links, rechts, diagonaal en ver naar voren. Voorkom kluitjesvorming. Houd daarbij rekening met de posities van je medespelers.
- F Schakel zo snel mogelijk om als je team de bal verovert. De tegenstander heeft zijn verdediging nog niet georganiseerd.
- F Maak hier gebruik van.

Aanval

**Aan-
wijzing:**

Een medespeler in balbezit

- E Biedt zich aan
- Opent een aanspeellijn naar links of rechts
- Loopt naar voren en trekt het veld uit elkaar
- Biedt zich niet aan
- F Omschakeling naar balbezit
- Schakelt direct om bij het verkrijgen van de bal
- Schakelt niet direct om bij het verkrijgen van de bal

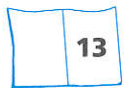
Datum:
Spel:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	5,6
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	7

Bepaling van het spelniveau

Aanval – medespeler in balbezit

- Loopt vrij, opent aanspeellijnen
- Houdt bij het vrijlopen rekening met de posities van medespelers
- Schakelt snel om bij het krijgen van de bal



Beoordeling aanval - medespeler in balbezit

leerling				mede- leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aanwijzingen tactiek doelspelen

Verdediging

- Schakel bij verlies van de bal snel om naar de verdediging. Ga zo snel mogelijk tussen het eigen doel en een tegenstander staan. Zorg eerst dat spelers die in scoringspositie staan, niet kunnen worden aangespeeld.
- Probeer in balbezit te komen door passes van de tegenpartij te onderscheppen of schoten op doel te blokkeren. Ook kun je bij een individuele actie proberen de bal af te pakken.
- Gaat de aanval van de tegenpartij over links, dan trekken de spelers aan de rechterkant iets naar binnen (knijpen) en andersom.

G. Verdediging

Datum:

Spel:

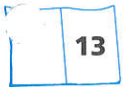
- stelt zich op tussen het eigen doel en de tegenstander
- stelt zich niet op tussen het eigen doel en de tegenstander
- verovert de bal
- doet geen poging de bal te onderscheppen/schot te blokkeren
- schakelt direct om bij balverlies
- schakelt niet direct om bij balverlies
- trekt bij een aanval over de andere kant naar binnen (knijpen)
- trekt bij een aanval over de andere kant niet naar binnen

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10

Bepaling van het spelniveau

Verdediging

- Kiest verdedigend positie tussen het eigen doel en de tegenstander
- Schakelt snel om bij het verliezen van de bal
- Doet pogingen passes te onderscheppen en doelpogingen te blokkeren
- Knijpt bij een aanval over de andere kant naar binnen



Beoordeling verdediging

leerling	mede-leerling
4 3 2 1	4 3 2 1
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Beoordeling tactiek doelspelen

- aanvallend - zelf in balbezit
- aanvallend - medespeler in balbezit
- verdedigend



Beoordeling tactiek doelspelen

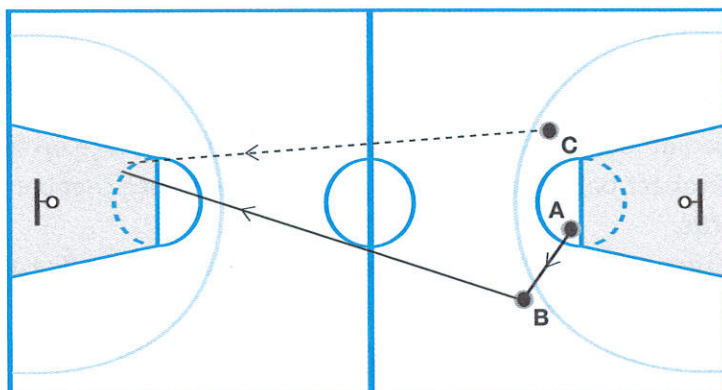
leerling	mede-leerling
4 3 2 1	4 3 2 1
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

P1 Basketbal

Basketbal is een populaire sport in Nederland. Het spel komt oorspronkelijk uit de Verenigde Staten. In Nederland was basketbal al voor de Tweede Wereldoorlog bekend. Door Canadese soldaten werd deze sport na de oorlog populair. Het spel zag er in het begin heel anders uit dan nu. Spelregelwijzigingen en verbetering van techniek (bijvoorbeeld het dunken) en tactiek hebben ervoor gezorgd dat basketbal zich heeft ontwikkeld tot het spel dat het nu is.

Op school en op het pleintje in de buurt speel je vaak een spel met aangepaste regels. Je speelt bijvoorbeeld 3 tegen 3 op een klein veldje met 'eigen' spelregels of van basketbal afgeleide ('doel)spelletjes.

Fast break.



1-2-aanval

De aanvallers staan in een soort hoefijzer rond de bucket.

Speler A is de spelverdeler. Dit is een balvaardige speler met een goed spelinzicht.

Spelers B en C zijn een soort vleugespelers, ze zijn beweeglijk, hebben een goed afstands-schot en dribbelen gemakkelijk de bucket binnen (drive). Ze zijn steeds aanspeelbaar.

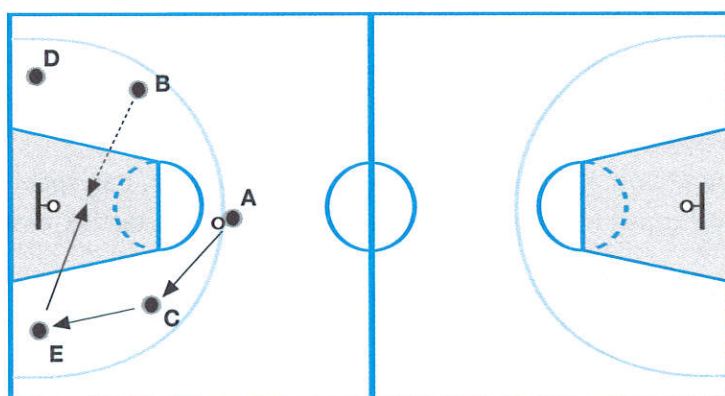
Spelers D en E spelen dicht bij de basket. Het zijn lange spelers die de gemiste schoten (rebounds) moeten pakken.

De scoringskans is groter naarmate je van dichtbij kunt doelen. Je moet dan ook proberen een vrije positie te bemachtigen in de bucket. Dit kun je bereiken door in te snijden.

De speler die schuin tegenover de balbezitter staat, loopt in de bucket in de richting van de bal. Komt hij vrij, dan volgt de pass en kan hij van dichtbij doelen. Wordt hij verdedigd, dan kan hij doorlopen en gaan de overige spelers doorschuiven zodat alle posities weer bezet zijn.

De 1-2-aanval kan vervolgens weer opnieuw worden opgezet.

1-2-2-aanval



Verdediging

Man-to-manverdediging

Bij man-to-man verdedigt iedere speler een (vaste) tegenstander. Stel je op tussen je eigen doel en je tegenstander. Probeer de bal te veroveren door deze te onderscheppen tijdens een pass of een individuele actie.

Je kunt na het verliezen van de bal direct man-to-man gaan spelen om de bal terug te veroveren. Deze tactiek noemen we 'press man-to-man'.

Man-to-man-verdediging.



Zoneverdediging

Na het verliezen van de bal ga je direct terug naar de eigen bucket. Daar start je met verdedigen en probeer je de bal te onderscheppen.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor het opzetten van een zoneverdediging.

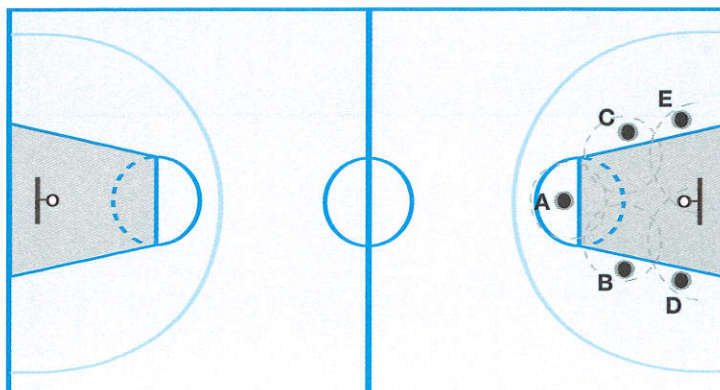
1-2-2-zone

De 1-2-2-zone is een manier van zoneverdediging. Deze is erg geschikt voor school. De verdedigers staan in een soort hoefijzer rond de bucket. Spreek van tevoren af wie waar gaat staan in de zone. De lange spelers kunnen in verband met het afvangen van schoten (rebound) het beste achterin staan (speler D en E).

Verdedig met je armen hoog. Komt een aanvaller de zone binnen, dan speel je man-to-man.

Teams die in de aanval graag met fast breaks spelen, passen deze tactiek vaak toe.

Zoneverdediging
(1-2-2-zone)



T2 Tactiek handbal

Bij de behandeling wordt uitgegaan van een team van zeven spelers (zes veldspelers en een keeper).

Aanval

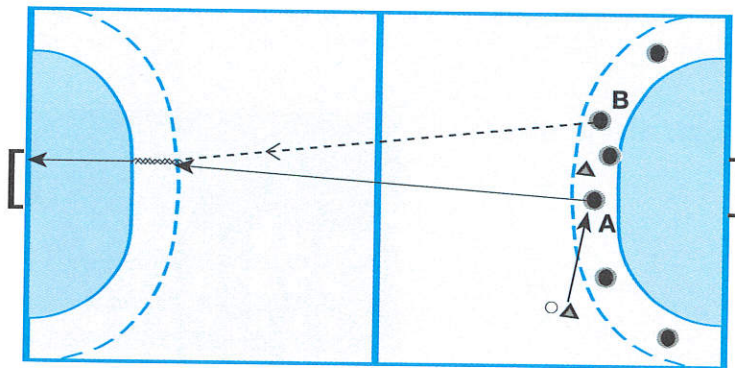
Snelle uitbraak

Onderschept je team de bal, dan ga je direct in de aanval. Dat kan bijvoorbeeld met een snelle uitbraak (fast break). Speler A gooit de bal (bovenhands) naar speler B, die naar voren sprint, probeert vervolgens zo snel mogelijk te scoren.

Teams die met zoneverdediging werken, gebruiken vaak de snelle uitbraak. Door de snelle uitbraak is er een snelle omschakeling. De tegenstander heeft dan nauwelijks de tijd om de verdediging te organiseren.

Als speler B goed wordt verdedigd, speel je via de opbouw.

Fast break



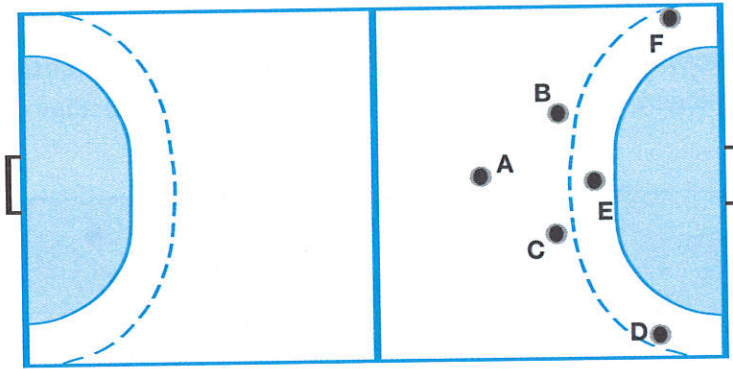
3-3-aanval

Spelers A, B en C zijn de opbouwspelers. Zij bouwen de aanval op als de bal is veroverd. In de aanval bewaren ze enige afstand van de cirkel. Zo voorkomen ze dat de bal door de tegenpartij wordt onderschept. Af en toe dreigen ze met een afstandsschot of met doorbreken. Op deze manier proberen ze gaten te maken in de verdediging.

Spelers D en F zijn de hoekspelers. Zodra het team de bal heeft, lopen zij naar voren om het veld uit elkaar te trekken. Ze houden het speelveld breed en vallen aan vanuit de hoeken. De verdediging van de tegenpartij wordt zo uit elkaar getrokken. Soms proberen de hoekspelers een vrije positie aan de cirkel te krijgen. Dit doen ze door naar binnen te komen.

Speler E is de cirkelspeler. Hij probeert aan de cirkel zodanig te lopen en te blokken dat er gaten in de verdediging ontstaan. Hij kan op de cirkel zelf aangespeeld worden. Vaak kan hij dan met een valworp proberen te scoren. Door het zetten van een blok kan hij ook medespelers gelegenheid geven door te breken. Deze kunnen dan met een sprongschot trachten te scoren.

3-3-aanval



Verdediging

Mandekking

Als je team de bal kwijt, dan verdedigt iedere speler een (vaste) man. Stel je op tussen je eigen doel en je tegenstander. Probeer de bal terug te veroveren door deze te onderscheppen of een pass of bij een individuele actie.

Deze tactiek wordt vaak gebruikt aan het eind van de wedstrijd bij een kleine achterstand. Het doel is snel balbezit te krijgen.

Zonedekking

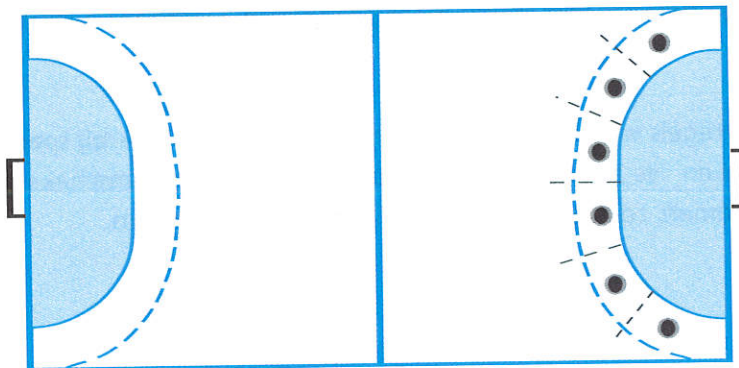
Als je team de bal is kwijtgeraakt, ga je direct terug naar je eigen cirkel. In de buurt van de cirkel begin je te verdedigen en probeer je de bal te onderscheppen.

6-0-zoneverdediging

Verdeel met je team de ruimte rond de cirkel zo goed mogelijk. Laat geen tegenstanders doorlopen. Houd je handen hoog. Stap uit als je directe tegenstander in balbezit is en dreigt van afstand te schieten. Blokkeer de bal.

Verweeg steeds iets met de bal mee. Zo voorkom je dat er gaten in de verdediging ontstaan.

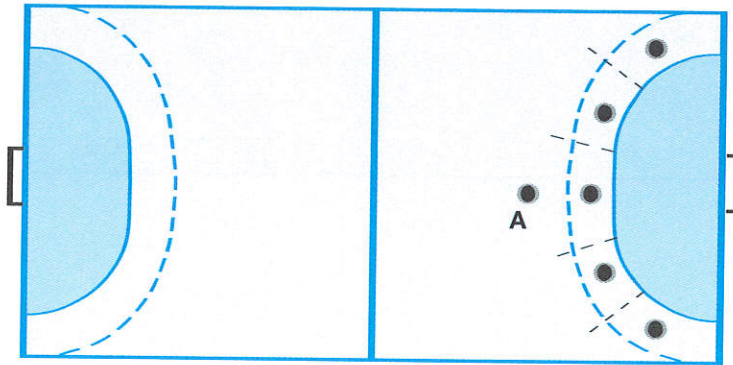
6-0-zone-verdediging



5-1-zoneverdediging

Speler A staat iets vooruitgeschoven en probeert het spel van de tegenpartij te ontregelen. De overige spelers verdedigen de ruimte rond de cirkel (zie 6-0-zoneverdediging).

5-1-zone-
verdediging



Meer informatie over handbal kun je vinden op de volgende internetsites:

www.handbal.pagina.nl

www.nhv.nl

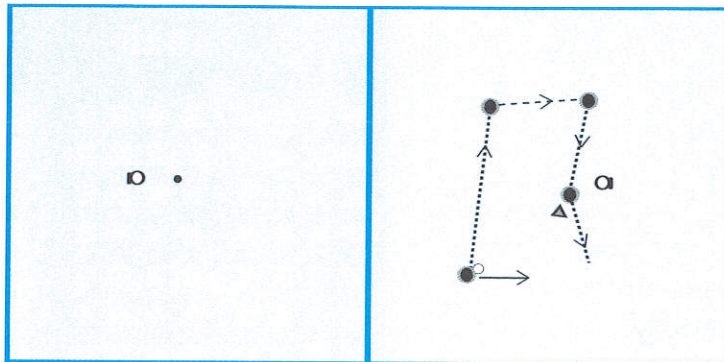
www.gymlessen.nl

P3 Korfbal

Korfbal is een sport die is bedacht door de Nederlandse onderwijzer Nico Broekhuizen. Hij was onder de indruk geraakt van het Zweedse ringbal. Het korfbalspel is hiervan afgeleid. Broekhuizen hoopte met dit nieuwe spel veel meisjes en jongens actief te laten sporten. Opvallend is het gemengde karakter. Jongens en meisjes spelen het spel gezamenlijk. Het wordt op het veld en in de wintermaanden in de zaal gespeeld. Korfbal is wereldwijd een kleine sport. Nederland en België zijn de toonaangevende korfballanden, maar ook in Duitsland, Engeland, Tsjechië en Polen wordt steeds meer gekorfbald. Daardoor neemt de concurrentie toe.

Op school pas je de regels vaak aan. Een variant is monokorfbal. Hierbij speel je met één in plaats van twee vakken. Na het verspelen van de bal moet je snel omschakelen. Je directe tegenstander kan immers zo naar de andere korf lopen om te scoren.

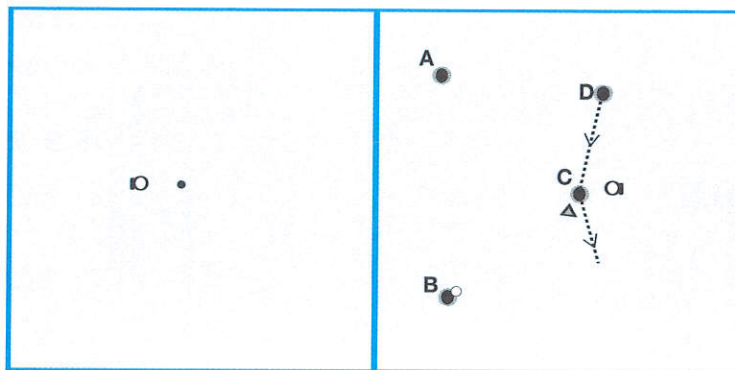
4-0-systeem.



2-2-systeem

Spelers A en B zijn spelers met een goed afstandsschot en een goede individuele actie. Zij spelen over het algemeen voor de korf. Spelers C en D zijn de meer dienende spelers. Zij proberen de positie onder de korf te bemachtigen en de afstandsschoten af te vangen. Daarna kan de (mislukte) aanval weer worden voortgezet.

2-2-systeem.

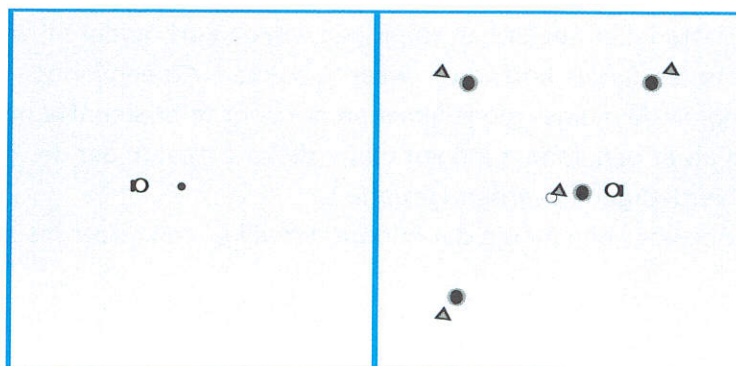


Verdediging

Man-to-manverdediging

Bij korfbal is er altijd een man-to-manverdediging. Iedere verdediger heeft een vaste tegenstander die hij voortdurend volgt. Stel je steeds op tussen de tegenstander en de te verdedigen korf. Probeer te voorkomen dat de aanvaller in scoringspositie komt en kan doelen. Ondertussen probeer je de bal te veroveren door deze te onderscheppen of de schoten op de korf af te vangen. Wanneer je de bal hebt veroverd, speel je deze samen met jouw vakgenoten naar het aanvalsvak van jouw team.

Man-to-man-verdediging.

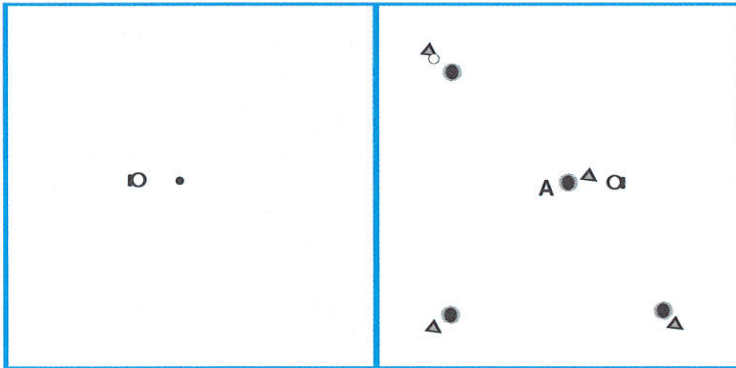


Voorverdedigen

De aanvallende partij wil graag de positie rondom de korf bemachtigen (de aangeefpositie). De andere aanvallers hebben nu goede kansen om door te breken omdat de bal goed aangegeven kan worden voor een doorloopbal.

De verdediging probeert het aanspelen onder de korf te voorkomen door te gaan voorverdedigen. Speler A gaat voor zijn tegenstander staan die onder de korf staat. Zo verhindert hij dat deze kan worden aangespeeld.

Voorverdedigen.



Meer informatie over korfbal kun je vinden op de volgende internetsites:

www.korfbal.pagina.nl

www.knkv.nl

www.gymlessen.nl.

P4 (Uni)hockey

Hockey is een populaire sport in Nederland. Het Nederlandse heren- en damesteam behoren al jaren tot de wereldtop. De hockeysport bestaat al lang. In 1895 introduceerde Pim Mulier de sport vanuit Engeland. In de geschiedenis zijn er aanwijzingen dat de Perzen, Grieken en Romeinen een spel speelden dat erg veel op hockey leek.

Een officiële hockeywedstrijd wordt gespeeld met 11 tegen 11.

Op school zul je vaak op kleinere veldjes spelen met minder spelers. Hierdoor wordt het spel overzichtelijker en kom je vaker aan de bal. Dit maakt het spel leuker.

Unihockey

Unihockey is in de jaren vijftig in de Verenigde Staten ontstaan. Het waaide over naar Europa.

In 1981 werd in Zweden de eerste unihockeysportbond opgericht.

Unihockey lijkt een beetje op ijshockey. Het is technisch eenvoudiger te spelen dan het gewone

hockey. De stick kent geen platte en bolle kant, je mag de bal met de voet voor de eigen stick spelen en het spel kent geen afhoudregel. Hierdoor hoeft het spel minder vaak te worden onderbroken en blijft er meer vaart in het spel. Dit vergroot de aantrekkelijkheid van het spel.

Technieken (uni)hockey: aftekenlijst

1. Push*
 2. Slag*
 3. Aan- en meenemen*
 4. Dribbel
 5.
 6.
 7.
 8.
 9.
- (* kijkwijzer in docentenhandleiding)

leerling				mede-leerling				Circuit	
4	3	2	1	4	3	2	1	Score	Score
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Beoordeling (uni)hockey



Beoordeling techniek (uni)hockey

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T4 Tactiek (uni)hockey

Bij de behandeling van de tactiek wordt uitgegaan van vier tegen vier zonder keeper.

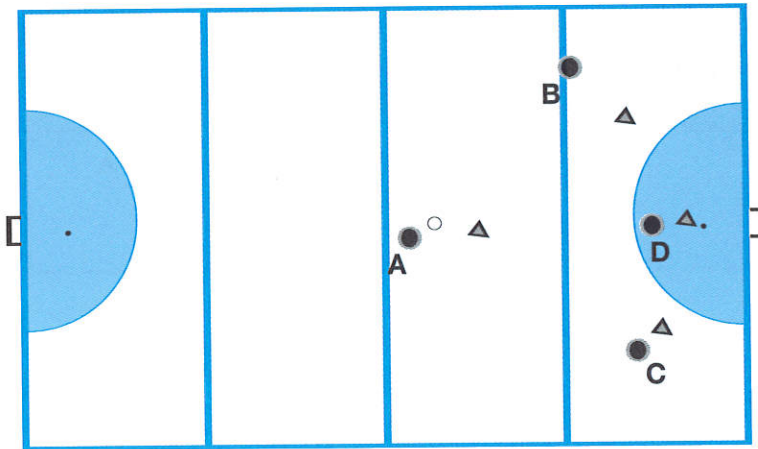
Aanval

1-2-1-opstelling

- Speler A is een speler met een goed overzicht en een goede pass. Hij speelt wat behoudend. Bij balverlies moet hij voorkomen dat de tegenpartij via een snelle uitbraak (counter) kan scoren. Gaat deze speler mee in de aanval, dan moet een medespeler zijn positie overnemen.
- Spelers B en C zijn de middenvelders die zowel aanvallend als verdedigend spelen. Ze moeten goed en snel kunnen lopen. Ze moeten aanvallend steeds bijsluiten en verdedigend terugsluiten.

- Speler D is een snelle, technisch vaardige, doelgerichte speler. Hij moet gemakkelijk kunnen passeren. Voorin is hij het aanspeelpunt. Een belangrijke taak voor hem is het maken van doelpunten.

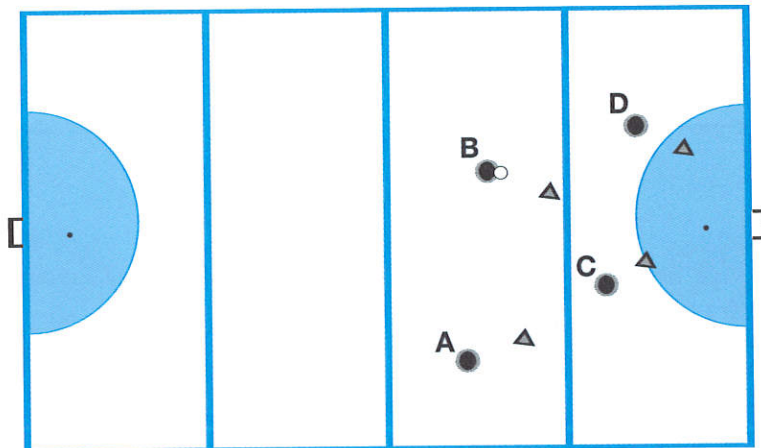
1-1-opstelling.



2-2-opstelling

Spelers A en B spelen achterin aan de zijvakken. Zij verzorgen de opbouw en proberen met een overtoetspass de voorhoedespelers C en D aan te spelen. Spelers C en D spelen samen voorin en proberen steeds aanspeelbaar te zijn voor de achterspelers. Bij balverlies blijft C of D als aanspeelpunt voorin (ter hoogte van de middenlijn). De ander verdedigt mee (kijk voor eigenschappen en taken van de spelers bij de 1-2-1-opstelling).

2-2-opstelling.

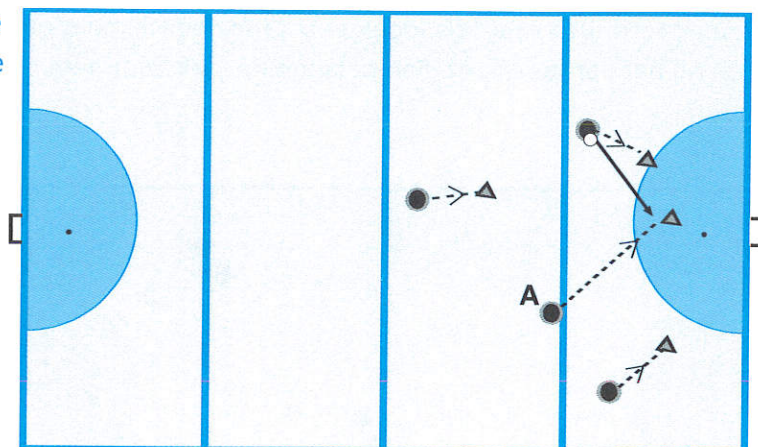


Verdediging

Opzetten op de speelhelft van de tegenstander

Direct na het verspelen van de bal doet speler A, die het dichtst bij de balbezitter staat, een overtoetspass op de bal. De andere spelers sluiten bij. Ze verdedigen de andere tegenstanders en proberen de passes te onderscheppen.

Vastzetten op de speelhelft van de tegenstander.



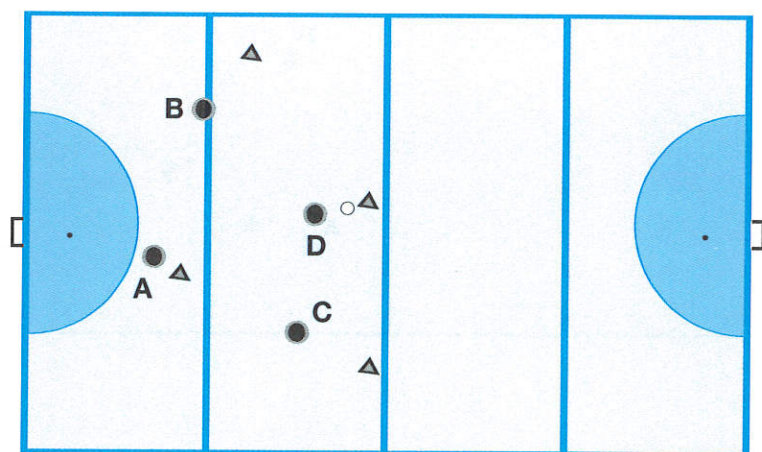
Terugzakken op de eigen speelhelft

Na balverlies zakken de spelers terug op de eigen speelhelft. Daar starten ze met verdedigen. Dit kun je op verschillende manieren doen.

1-2-1-opstelling

- Speler A is de laatste man. Deze speler verdedigt de spits van de tegenpartij en geeft rugdekking aan zijn medespelers. Breekt een speler van de tegenpartij door, dan stapt hij in en probeert de bal af te pakken of de pass te onderscheppen.
- Spelers B en C zijn de middenveldspelers. Ze verdedigen de zijcanten en vangen daar hun directe tegenstanders op.
- Speler D is de spits. Hij is de speler die vaak als eerste start met verdedigen. Wordt hij uitgespeeld, dan blijft hij vaak voorin staan. Hierdoor houdt de verdedigende partij een aanspeelpunt voorin. Bij het veroveren van de bal kan hij worden aangespeeld. Bovendien dwing je de tegenstander een speler achterin te houden.

1-2-1-opstelling.

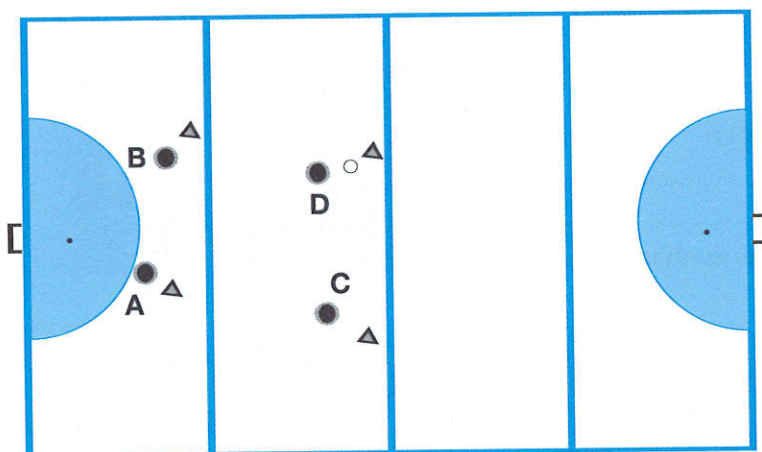


2-2-opstelling

Spelers A en B verdedigen het gebied achterin. Ze spelen in de mandekking op de meest voor- of achterstevoerde spelers van de tegenpartij en geven rugdekking aan de spelers C en D.

Een van de twee voorhoedespelers (C of D) blijft voorin aanspeelbaar voor een snelle uitbraak. Het dwingt de tegenpartij hierdoor een speler achterin te houden.

2-2-opstelling.



Meer informatie over hockey kun je vinden op de volgende internetsites:

www.hockey.pagina.nl

www.knhb.nl

www.gymlessen.nl

www.nefub.nl

1 Voetbal

Voetbal komt oorspronkelijk uit Engeland. Dat kun je nog zien aan de maten van een voetbalveld en de afstand die je moet houden bij een vrije trap (9,15 meter). Het werd vroeger veel op dure scholen gespeeld met grote teams (20 tegen 20). Het ging er vaak nogal ruig aan toe.

Later zijn door de wereldvoetbalbond (FIFA) regels opgesteld. Deze worden nog voortdurend gewijzigd om de aantrekkelijkheid te vergroten en spelverruwing tegen te gaan. Voetbal is in

Nederland volkssport nummer één. De laatste jaren wordt ook damesvoetbal steeds populairder.

Iedereen heeft wel eens (een vorm van) voetbal gespeeld. Op straat zie je regelmatig kinderen een balletje trappen. Een doeltje wordt gemaakt met een paar jassen en de regels worden vaak aangepast. Populair is tegenwoordig ook het pannavoetbal. Het doel hierbij is het spelen van de bal door de benen van een tegenstander.

Technieken voetbal: aftekenlijst

1. Wreeftrap*
 2. Trap binnenkant voet*
 3. Koppen*
 4. Stoppen, aan- en meenemen*
 5. Dribbelen
 6. Drijven
 7. Kappen en draaien
 8.
 9.
- (* kijkwijzer in docentenhandleiding)

leerling				mede-leerling				Circuit	
4	3	2	1	4	3	2	1	Score	Score
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Beoordeling voetbal



Beoordeling techniek Voetbal

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T5 Tactiek Voetbal

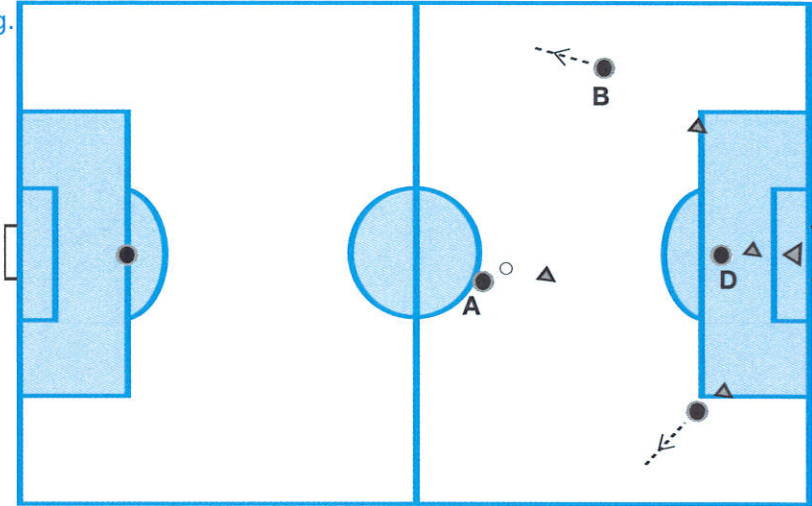
Bij de behandeling van de tactiek wordt uitgegaan van vijf tegen vijf (vier veldspelers en een keeper).

Aanval

1-2-1-opstelling

- Speler A is een speler met een goed overzicht en een goede pass. Hij speelt wat behoude Bij balverlies moet hij voorkomen dat de tegenpartij via een snelle uitbraak (counter) scoort. Gaat speler A mee in de aanval, dan moet een medespeler zijn positie overnemen.
- Spelers B en C zijn de middenvelders die zowel aanvallend als verdedigend spelen. Ze moeten veel lopen en dus een goed uithoudingsvermogen hebben. Ze moeten steeds aanvallend bijsluiten en verdedigend terugsluiten.
- Speler D is een snelle, technisch vaardige, doelgerichte speler. Hij moet gemakkelijk kunnen passeren en een bal goed kunnen afschermen. Voorin is hij het aanspeelpunt. Scoren is een belangrijke taak voor speler D.

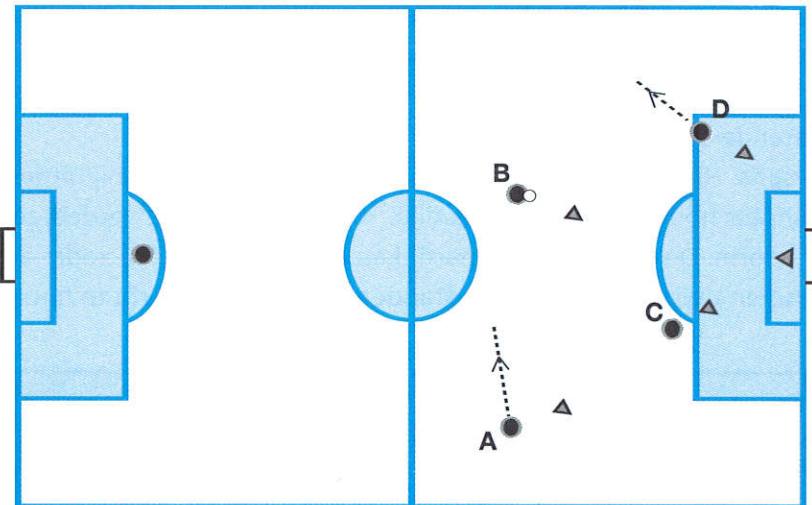
1-2-1-opstelling.



2 opstelling

Spelers A en B spelen achterin aan de zijkanten. De keeper kan als extra veldspeler worden gespeeld, waardoor er opbouwend steeds sprake is van een overtalsituatie. Spelers C en D spelen samen voorin en proberen steeds aanspeelbaar te zijn voor de keeper en de achterspelers (kijk voor eigenschappen en taken van de spelers bij de 1-2-1-opstelling).

2-2-opstelling.

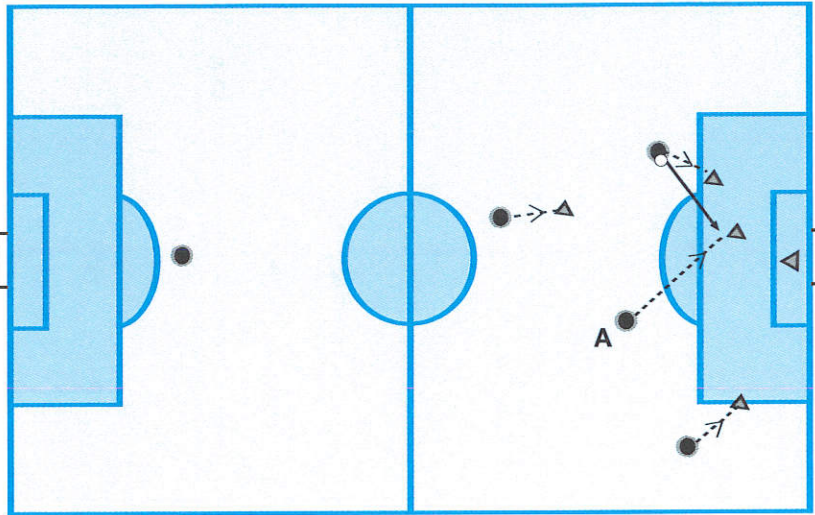


Verdediging

Vastzetten op de speelhelft van de tegenstander.

Speler A, die het dichtst bij de balbezitter staat, doet een aanval op de bal. De andere spelers volgen bij. Ze verdedigen de andere tegenstanders en proberen de passes te onderscheppen. De keeper komt iets uit zijn doel. Hij vult de ruimte op die achter de verdediging ontstaat.

Vastzetten op de speel helft van de tegenstander.



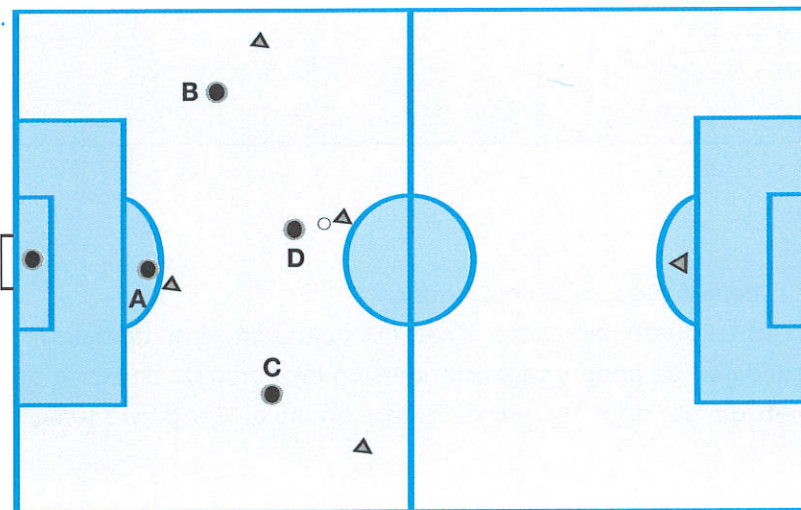
Terugzakken op de eigen speel helft

Na balverlies zakken de spelers terug op de eigen speel helft. Daar starten ze met verdedigen. Dit kun je op verschillende manieren doen.

1-2-1-opstelling.

- Speler A is de laatste man. Deze speler verdedigt de spits van de tegenpartij en geeft rugdekking aan zijn medespelers. Breekt een speler van de tegenpartij door, dan stapt hij in. Hij probeert dan de bal af te pakken of de pass te onderscheppen.
- Spelers B en C zijn de middenveldspelers. Ze verdedigen de zijkanten en vangen daar hun directe tegenstanders op.
- Speler D is de spits. Hij begint vaak als eerste te verdedigen. Wordt hij uitgespeeld dan blijft hij voorin staan, ter hoogte van de middenlijn. Hierdoor houdt de verdedigende partij een aanspeelpunt voorin. De verdedigende partij kan de spits aanspelen zodra ze de bal weer hebben. Bovendien dwing je zo de tegenstander een speler achterin te houden.

1-2-1-opstelling.

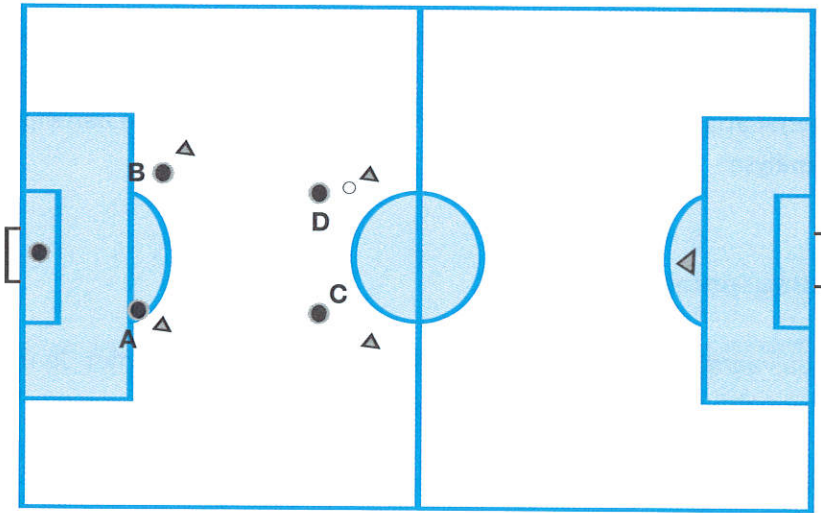


2-2-opstelling

Spelers A en B verdedigen de zone achterin. Ze verdedigen de meest vooruitgeschoven spelers van de tegenpartij. Ook geven ze rugdekking aan de spelers C en D.

Een van de twee voorhoedespelers (C of D) blijft voorin aanspeelbaar voor een snelle uitbraak. Door de voorhoedespelers moet de tegenpartij een speler achterin houden.

2-2-opstelling.



Meer informatie over voetbal kun je vinden op de volgende internetsites:

www.voetbal.pagina.nl

www.knvb.nl

www.gymlessen.nl.

F.2 Terugslagspelen

Tijdens de gymlessen kunnen de volgende netspelen worden behandeld:

Aankruisen welke spelen worden behandeld:

- tennis
- badminton
- tafeltennis
- volleybal.

We behandelen hier badminton en volleybal.

Bij de beoordeling werken we met een vierpuntsschaal:

- Niveau 4: expert
- Niveau 3: goed
- Niveau 2: voldoende
- Niveau 1: startniveau.

Toepasbaar bij andere terugslagspelen

Wat je bij het ene spel leert, kun je ook prima toepassen bij een ander spel. Dit geldt zeker voor de tactische vaardigheden.

De tactiek van spelen van de terugslagspelen lijkt erg op elkaar. Verdedigend positie kiezen is bij badminton te vergelijken met volleybal en tennis. Steeds moet je terug naar het midden van het te verdedigen gebied.

Daarom behandelen we eerst de tactiek die geldt bij alle terugslagspelen. Volleybal is een speciaal terugslagspel. Je speelt het met een team en samenspelen is toegestaan. Vandaar dat de tactiek van volleybal apart wordt vermeld. Je krijgt voor volleybal extra aanwijzingen en er is een aparte spelanalyse.

Tactiek terugslagspelen

Met een goede balvaardigheid (of 'shuttlevaardigheid') ben je er nog niet. Je moet als speler ook een goed spelinzicht hebben. We onderscheiden bij de tactiek:

1. de (opbouw van de) aanval
2. de verdediging.

Spelanalyse terugslagspel/racketspel (badminton, tafeltennis en tennis)

Je medeleerlingen krijgen de opdracht jouw spel te beoordelen. Ze doen dat met behulp van het schema op de volgende bladzijde. Deze analyse is geschikt voor een racketspel, dus niet voor volleybal. Zie hiervoor pagina 38 tot en met 41. Door deze spelanalyse krijg je inzicht in je eigen manier van spelen. Je weet dan wat goed gaat, maar ook wat (nog) niet goed gaat en waar je de volgende keer op moet letten. Lees daarvoor de aanwijzingen nog eens door die erachter staan!

Aanwijzingen Tactiek racketspelen

Aanval

1. Speel de bal/shuttle op de plek waar de tegenstander ruimte laat.
2. Vermoei de tegenstander. Speel afwisselend (kort-lang, links-rechts).
3. Maak gebruik van de zwakke plekken van de tegenstander (vaak de backhand).
4. Bij dubbelspel is de ruimte tussen de spelers een zwakke plek. Sla de bal/shuttle in die ruimte.
5. Rond indien mogelijk een aanval af met een smash.

Aanval

Aanwijzing:

Datum:
Spel:

		1,2
		3,4
		5

A Speelt de bal/shuttle:

- in de vrije ruimte
- recht naar de tegenstander

B

- Maakt gebruik van zwakke plekken van de tegenstander
- Maakt geen gebruik van de zwakke plekken van de tegenstander

C

- Kan een aanval afronden met een smash
- Gebruikt de mogelijkheid om te smashesen niet

Bepaling van het spelniveau

Aanval

- Speelt de bal/shuttle in de vrije ruimte
- Speelt afwisselend (kort-lang, links-rechts)
- Maakt gebruik van de zwakke plekken van de tegenstander
- Kan een aanval afronden met een smash



beoordeling aanval

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aanwijzingen tactiek racketspelen

Verdediging

6. Ga direct na een actie terug naar het midden van het gebied dat je moet verdedigen.
7. Dubbelspel: maak afspraken over de opstelling.
8. Dubbelspel: spreek af wie de bal/shuttle neemt als hij tussen jullie in wordt gespeeld. Roep 'los'.

Verdediging

wijzing:

Datum:

Spel:

D

- Keert steeds terug naar het midden
- Keert niet steeds terug naar het midden

Dubbelspel

E

- Speelt de bal/shuttle in zijn gebied
- Doet geen poging de bal/shuttle in zijn gebied te spelen
- Speelt de bal/shuttle in het gebied van zijn medespeler

		6
		6,7,8
		6,7,8

Bepaling van het spelniveau

Verdediging

- Zoekt steeds weer het midden van het te verdedigen gebied
- Dubbelspel: speelt alleen ballen/shuttles in zijn eigen gebied



beoordeling verdediging

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>