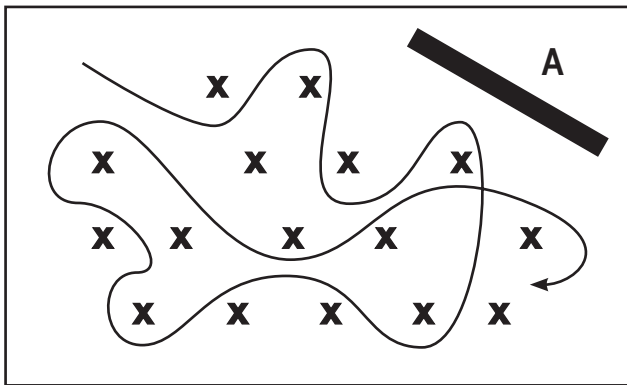


## Inleiding

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen, vangen, voortbewegen met een bal.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een opstuitende bal vangen.
<b>Tijd</b>	10 minuten
<b>Materiaal</b>	- Lucht-/tennisbal - Zachte bal - Bank

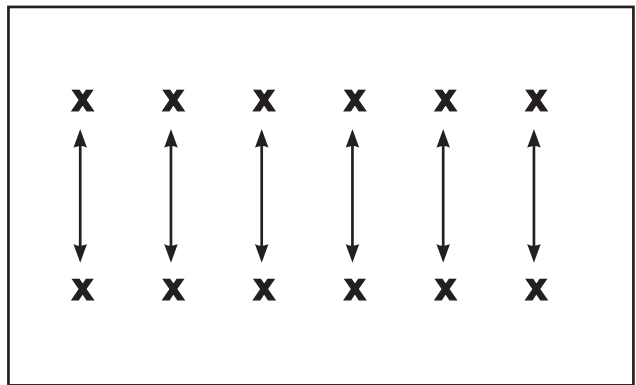


- Opdracht**
1. De leerlingen bewegen zich vrij in loop-pas door de zaal.
  2. De leerlingen bewegen zich vrij in loop-pas door de zaal met bal.
  3. De leerlingen bewegen zich vrij in loop-pas door de zaal waarbij ze de bal stuiten en vangen.
  4. De leerlingen spelen een tikspel met de zachte bal.
    - Er zijn 1 of 2 tikkers.
    - Als je getikt bent stuit je de bal 10 keer bij A en dan ben je vrij.

**Aandachtspunten** - Goed op elkaar letten  
- Goed op de bal letten  
- Hoeft niet snel maar goed (geen ballen door de zaal rollen)

## Kern

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen, vangen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal onderhands rollen en gooien.
<b>Tijd</b>	15 minuten
<b>Materiaal</b>	- Tennis-/luchtballen

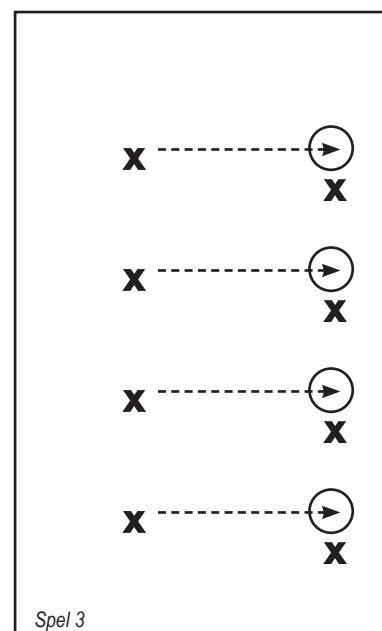
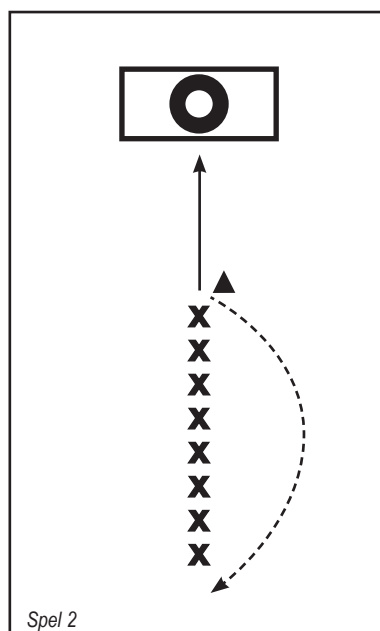
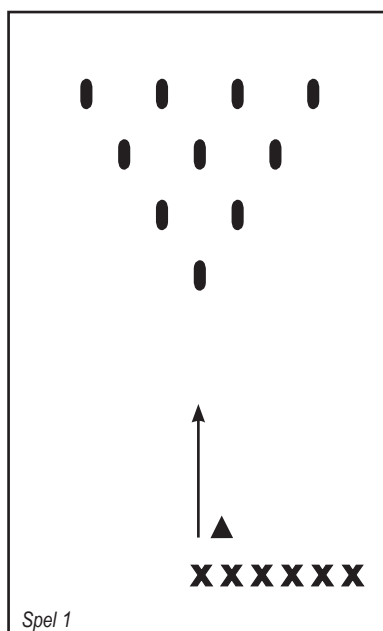


- Opdracht**
1. De leerlingen moeten onderhands de bal recht naar elkaar toe rollen.
  2. De leerlingen moeten de bal door het poortje rollen (spreidstand benen).
  3. Idem spelvorm: hoe vaak lukt dit?
  4. De leerlingen moeten vanuit schrede-stand de bal onderhands gooien (verschillende ballen, wisselen van ballen, doorschuiven).
  5. Spelvorm: hoeveel ballen worden er gevangen?

**Aandachtspunten** - Goede voet voor  
- Arm recht zwaaien, nawijzen

## Afsluiting

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen. De leerlingen kunnen gericht werpen met werpmateriaal.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal onderhands rollen, gooien en vangen.
<b>Tijd</b>	15 minuten (4 minuten per onderdeel, wisselen)
<b>Materiaal</b>	Spel 1 - Luchtballen en kegels Spel 2 - Verschillende ballen en een korf en mat Spel 3 - Tennisbal - Hoepel



**Spel 1** De leerlingen moeten met de bal de kegels/ blokken omver rollen, wanneer iemand geweest is worden de omver gerolde kegels weer omhoog gezet, daarna is de volgende.

**Spel 2** De leerlingen moeten de bal onderhands in de korf gooien.

**Variatie:** op een mat gooien

**Spel 3** De leerlingen moeten in 2-tallen de bal onderhands door de hoepel gooien. Ze moeten tellen hoe vaak dit lukt. (Na 2 minuten wisselen)

**Aandachtspunten** - Goede voet voor  
- Arm recht zwaaien, nawijzen



**1. Strandbalspel**  
**Materiaal:** 1 tennis/luchtbal pp  
 1 strandbal  
 2 banken

**2. 2-tallen overgooien met diverse ballen**  
**Materiaal:** 3 verschillende ballen

**3. Bal op mat gooien**  
**Materiaal:** 6 verschillende ballen

**4. Kegelen**  
**Materiaal:** Kegels/blokjes/pylonen (op de kop) middelgrote bal en een tennisbal



## Onderdeel 1: Strandbalspel

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals mikken. De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: doelspelen, afgooispelen en lijnspelen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal gericht onderhands rollen.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen rollen de ballen onderhands tegen de strandbal aan. Het is de bedoeling dat de strandbal tegen de bank aanrolt. Wanneer dit een team lukt scoren ze een punt. De strandbal komt weer in het midden te liggen en ze beginnen overnieuw.

- Aandachtspunten** - Onderhands rollen tegen de strandbal
- Achter de banken blijven
  - Indien de ballen "op" zijn allemaal stoppen met rollen en alle ballen oprapen zonder aan de strandbal te komen

## Onderdeel 2: 2-tallen overgooien

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen, vangen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen onderhands een bal gooien en vangen.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen moeten in 2-tallen de bal onderhands overgooien. Van de 4 minuten gaan ze 2 minuten oefenen, daarna 2 minuten tellen hoe lang ze dit kunnen volhouden zonder dat de bal valt. De hoogste serie telt. Na 4 minuten wisselen van ballen en oefening herhalen.

- Aandachtspunten** - Vanuit schredestand gooien, goede voet voor
- Rechte armzwaai, bal nawijzen
  - Met 2 handen vangen

## Onderdeel 3: Bal op mat gooien

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen kunnen gericht en v�er werpen met werpmateriaal.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal gericht onderhands gooien.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen moeten de bal op de mat gooien. Wanneer dit 2 keer lukt gaan ze 1 pylon naar achteren.
<b>Aandachtspunten</b>	- Om de beurt gooien, wanneer iedereen geweest is, bal ophalen - Onderhands gooien vanuit schredestand, goede voet voor, bal nawijzen

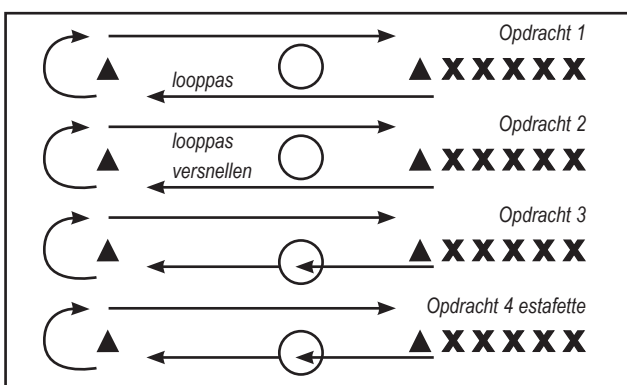
## Onderdeel 4: Kegelen

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als mikken.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal gericht onderhands rollen.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen moeten de kegels omrollen. Ze rollen om de beurt. Het gaat erom dat ze zoveel mogelijk kegels omver rollen. Iedere leerling zet zijn eigen omvergerolde kegels weer terug.

- Aandachtspunten** - Rollen vanuit schredestand, goede voet voor
- Rechte armzwaai

## Inleiding

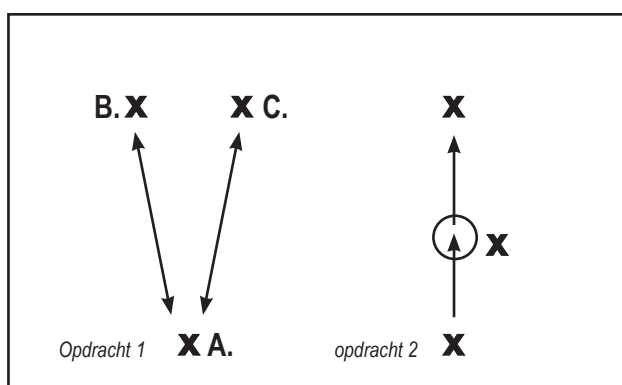
<b>Kerdoel</b>	De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: loopspelen. Leerlingen kunnen met respect voor de andere deelnemers om gaan met elementen als spanning, winst en verlies.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen samenwerken en hun conditie neemt toe.
<b>Tijd</b>	10 minuten
<b>Materiaal</b>	- Pylonen - Hoepels



<b>Opdrachten</b>	De estafette wordt uitgevoerd in vier groepen. De eerste 3 opdrachten zijn een loopvorm, de vierde opdracht is de daadwerkelijke estafette. 1. De leerlingen gaan in looppas, achterelkaar in de rij, om de pylon. 2. De leerlingen versnellen tot de pylon en gaan in een rustig looptempo terug. 3. De leerlingen gaan in looppas naar de hoepel, kruipen door de hoepel, gaan in looppas om de pylon en weer terug. 4. Estafette. De leerlingen strijden in groepen, zoals bij opdracht 3 aangegeven. De estafette kan 2 tot 4 keer worden herhaald.
-------------------	---

## Kern

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als gericht werpen en vangen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal bovenhands gooien en vangen.
<b>Tijd</b>	15 minuten
<b>Materiaal</b>	- Lucht-/tennisbal

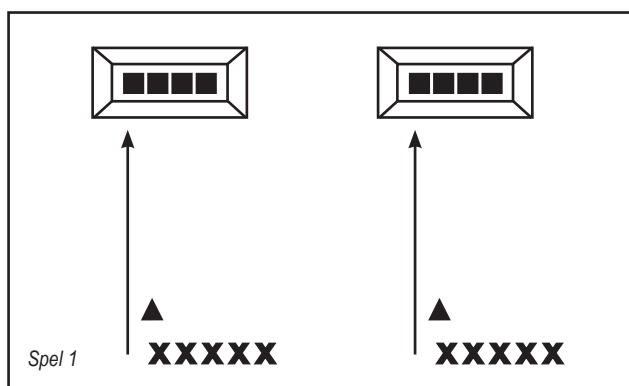


<b>Opdracht</b>	1. De leerlingen moeten in 3-tallen bovenhands gooien en vangen. A gooit naar B, B naar A, A naar C, C naar A etc. 2. De leerlingen moeten in 3-tallen bovenhands door een hoepel gooien en vangen. Na 5 keer wordt er gewisseld. 3. Spelvorm: tellen hoe vaak dit lukt in 1 minuut.
-----------------	--

<b>Aandachtspunten</b>	- Vanuit schredestand gooien, goede voet voor - Bal nawijzen
------------------------	---

# Afsluiting

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als gericht werpen, vangen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal bovenhands gooien en vangen.
<b>Tijd</b>	15 minuten (per onderdeel +/- 7 minuten)
<b>Materiaal</b>	Spel 1 - Blokken - Tennis-/luchtbal p.p. - 2 kasten Spel 2 - Strandbal, - Tennis-/luchtbal p.p. - 2 of 4 banken

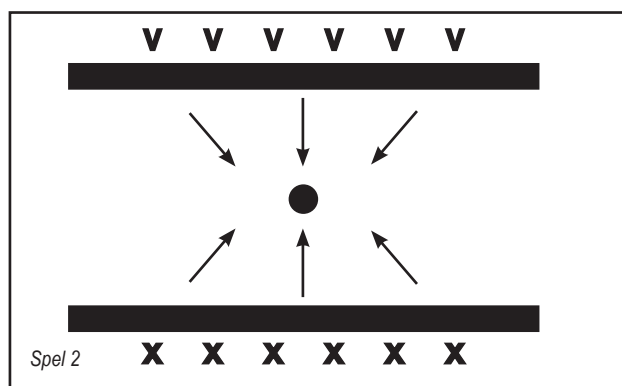


## Spel 1: Blok gooien (bovenhands)

Alle leerlingen krijgen een bal. Ze mogen om de beurt de blokken bovenhands omgooien. Als iedereen geweest is de blokken omhoog zetten en de ballen oprapen.

*Variatie:* i.p.v. blokken: kegels, pylonen, omgekeerde pylonen, pylon met strandbal erop, blikken etc. gebruiken.

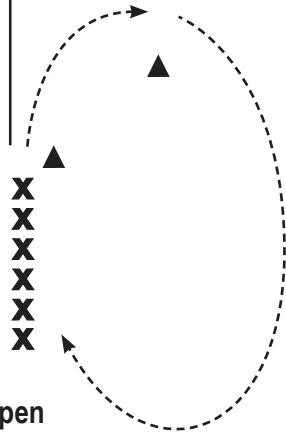
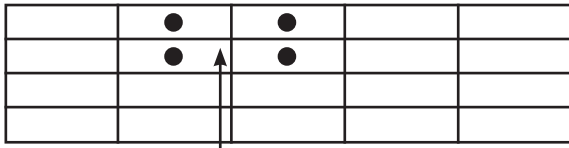
**Aandachtspunten** - Uit schredestand gooien, goede voet voor  
 - Bal nawijzen



## Spel 2: Strandbalspel

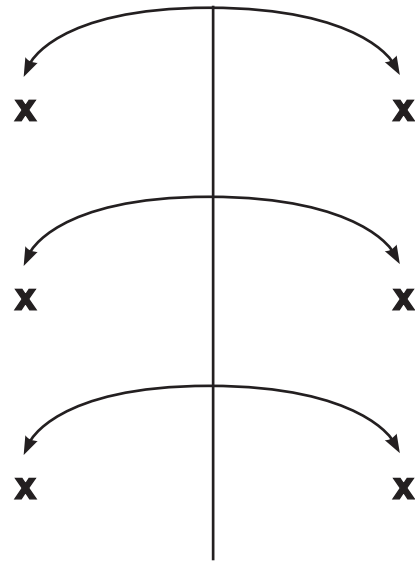
De leerlingen rollen de ballen onderhands tegen de strandbal aan. Het is de bedoeling dat de strandbal tegen de bank aanrolt. Wanneer dit een team lukt scoren ze een punt. De strandbal komt weer in het midden te liggen en ze beginnen overnieuw.

**Aandachtspunten** - Onderhands rollen tegen de strandbal  
 - Achter de banken blijven  
 - Indien de ballen "op" zijn allemaal stoppen met rollen en alle ballen oprapen zonder aan de strandbal te komen



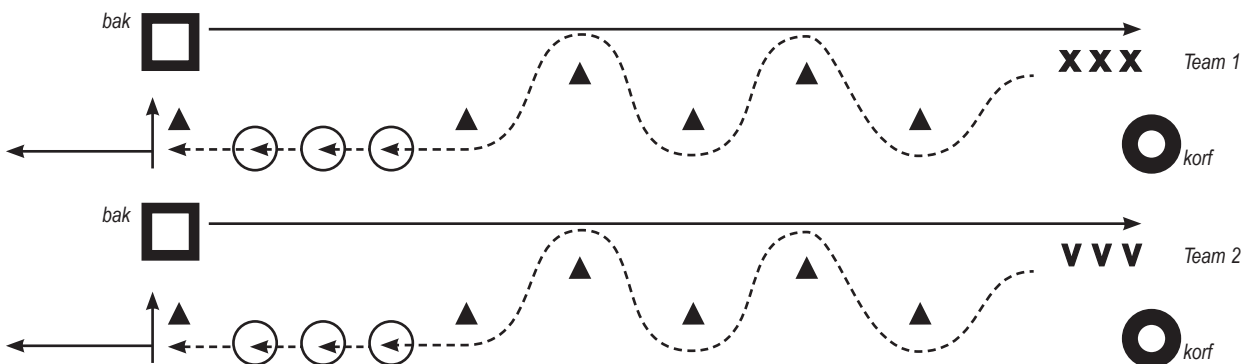
### 1. Hoog doel werpen

**Materiaal:** 1 Tennis/luchtbal pp  
Wandrek met lintjes



### 2. 2-tallen hoog bovenhands overgooien

**Materiaal:** 3 Verschillende ballen  
Net of touw hoog neerhangen



### 3. Parcours, wie heeft het eerst zijn bak leeg

**Materiaal:** 6 Verschillende ballen  
(x2) 3 Hoepels 2 Bakken/manden  
6 Pylonen



### 4. Pylon van kast afgooien

**Materiaal:** - 2 Pylonen (op de kop) 1 pylon met strandbal er bovenop  
- Kast  
- Tennisbal pp



## Onderdeel 1: Hoog doel werpen

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen kunnen gericht werpen met werpmateriaal.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal gericht bovenhands gooien.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen moeten de ballen bovenhands tegen het wandrek gooien. De vakken worden aangegeven met lintjes Ze moeten tellen hoe vaak dit lukt.

**Variatie:** *Op basket gooien*

- Aandachtspunten** - Bovenhands gooien vanuit schredestand, goede voet voor
- Bal bovenhands gooien vangen of oppakken achteraan sluiten

## Onderdeel 2: 2-tallen hoog overgooien

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal bovenhands gooien en vangen.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen moeten in 2-tallen bovenhands overgooien, over het net of touw. Ze moeten gaan eerst oefenen, daarna de serie tellen. De hoogste serie telt.

- Aandachtspunten** - Vanuit schredestand gooien, goede voet voor
- Bal/voorwerp nawijzen
  - Met 2 handen vangen
  - Wisselen van ballen

## Onderdeel 3: Parcours

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: loopspelen. De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal gooien en vangen in competitievorm.
<b>Tijd</b>	8 minuten

- Opdracht** De leerlingen moeten in slalom om de pylonen, door de hoepel heen, de bal tegen de muur gooien en de retournerende bal vangen.  
Indien bal gevangen wordt doen ze deze in de bak. Daarna moeten ze de volgende leerling aantikken.  
Het team die het eerste alle ballen in de bak heeft is de winnaar.

- Aandachtspunten** - Bal / voorwerp nawijzen
- Met 2 handen vangen
  - Wisselen van ballen

## Onderdeel 4: Pylon gooien

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden als gericht en v�erwerpen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal gericht bovenhands gooien.
<b>Tijd</b>	8 minuten
<b>Opdracht</b>	De leerlingen moeten de pylonen / strandbal van de kast afgooien. Wanneer dit lukt gaan ze 1 pylon naar achteren.

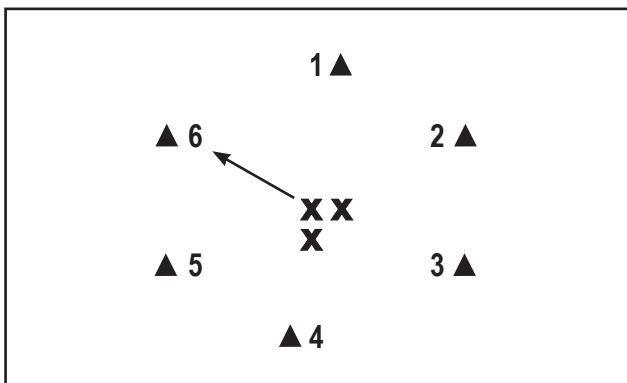
- Aandachtspunten** - Bovenhands gooien vanuit schredestand, goede voet voor
- Bal nawijzen
  - Wanneer de pylon eraf gegooid wordt moeten ze zelf de pylon weer op de kast plaatsen
  - Op elkaar wachten





## Inleiding

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: loopspelen.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen samenwerken en verbeteren hun conditie.
<b>Tijd</b>	10 minuten
<b>Materiaal</b>	- Genummerde pylonen - Dobbelstenen

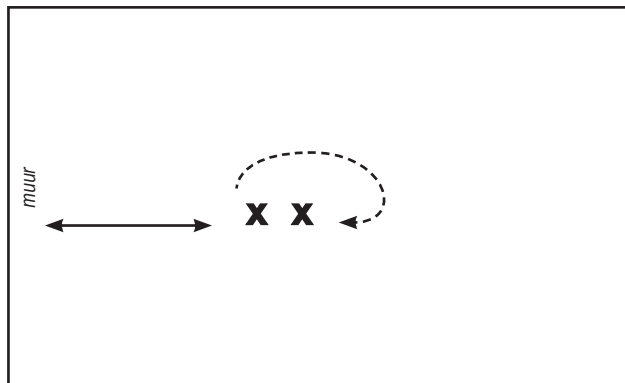


**Opdracht** De leerlingen moeten met de dobbelstenen gooien.  
Ze gooien een aantal ogen bijvoorbeeld 6.  
Ze gaan in looppas naar pylon 6 tikken de pylon aan, gaan weer terug naar de dobbelstenen en dobbelen nogmaals.  
Deze opdracht kan 2 keer 5 minuten of 3 keer 3 minuten uit worden gevoerd.  
De leerlingen tellen de punten/aantal ogen bij elkaar op.

**Aandachtspunten** - Op elkaar letten  
- Om de beurt dobbelen  
- Niet bij elkaar opbotsen!

## Kern

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden vangen en slaan.
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal slaan.
<b>Tijd</b>	15 minuten
<b>Materiaal</b>	- Luchtballen



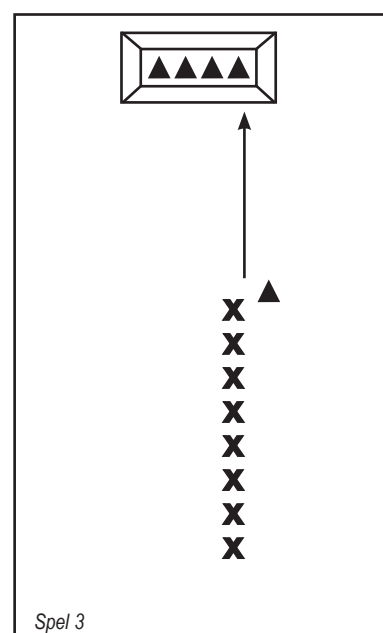
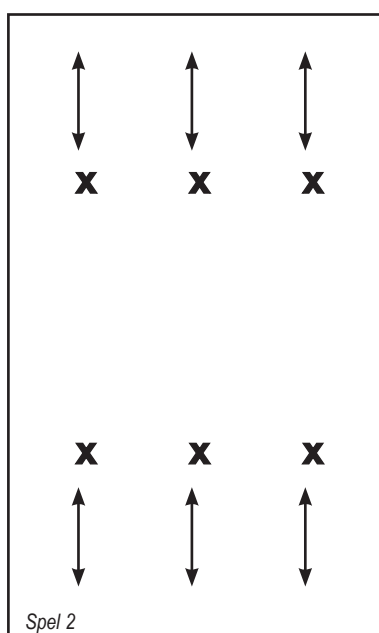
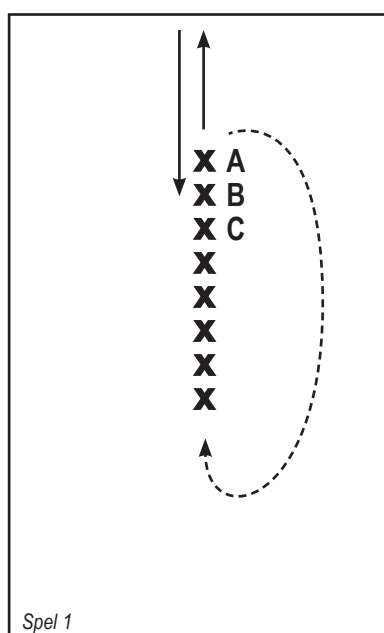
**Opdracht**

- De leerlingen moeten in 2-tallen de bal bovenhands tegen de muur gooien en de terugkerende bal vangen.  
Daarna is de volgende aan de beurt.
- De leerlingen moeten in 2-tallen de bal voor zichzelf opgooien, de bal bovenhands tegen de muur slaan en de terugkerende bal vangen.  
Daarna is de volgende aan de beurt.
- De leerlingen moeten in 2-tallen de bal voor zichzelf opgooien, de bal bovenhands tegen de muur slaan en de terugkerende bal weer slaan met maximaal 1 stuit (bal in beweging houden).  
Daarna is de volgende aan de beurt.
- Idem als opdracht 3 maar nu in spelvorm: De leerlingen tellen hoe vaak de bal achterelkaar wordt geslagen.  
De hoogste serie telt. 1 leerling voert de opdracht uit, de andere telt.  
Wanneer de serie is afgelopen is de volgende leerling aan de beurt

**Aandachtspunten** - Bal op ooghoogte vóór je raken

# Afsluiting

<b>Kerdoel</b>	De leerlingen beheersen basisvaardigheden vangen, slaan
<b>Lesdoel</b>	De leerlingen kunnen een bal slaan
<b>Tijd</b>	15 minuten (4 minuten per onderdeel, wisselen)
<b>Materiaal</b>	Spel 1 - Tennis-/ luchtbal Spel 2 - ledere leerling 1 luchtbal Spel 3 - Kast - Pylonen - ledere leerling 1 luchtbal of tennisbal



**Spel 1** **Vangen**  
A gooit de bal bovenhands tegen de muur, B vangt de bal (evt. met 1 stuit), A sluit achteraan, B gooit de bal bovenhands, B vangt etc..

**Spel 2** **Muurkaatsen**  
De leerlingen moeten de bal voor zichzelf opgooien, de bal bovenhands tegen de muur slaan en de terugkerende bal weer slaan met maximaal 1 stuit (bal in beweging houden).  
De leerlingen tellen hoe vaak de bal achterelkaar wordt geslagen. De hoogste serie telt.

**Spel 3** **Pylonen van kast afslaan**  
De leerlingen moeten de bal voor zichzelf opgooien, de bal bovenhands tegen de pylonen slaan. Het doel is om de pylonen van de kast af te slaan.

**Variatie:** slaan uit onderhandse opgooi van de leerkracht.  
*I.p.v. pylonen blokken, blikken of andere voorwerpen gebruiken om van de kast af te slaan.*

**Aandachtspunten** - Bal niet te laag gooien, recht gooien  
- Bal op ooghoogte vóór je raken



**1. Kris-kras overgooien**  
Materiaal: 1 luchtbal

**2. Flyball 3x3**  
Materiaal: Middelgrote bal

**3. Tegen pylonen/kast slaan**  
Materiaal: 1 luchtbal pp

**4. Dobbelspel 2-tallen**  
Materiaal: - 6 genummerde pylonen  
- Dobbelstenen



## Onderdeel 1: Kriskras overgooien

**Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.  
**Lesdoel** De leerlingen kunnen een bal overgooien.  
**Tijd** 8 minuten

**Opdracht** De leerlingen moeten de bal bovenhands kriskras overgooien. Ze oefenen eerst, daarna gaan ze tellen hoe vaak ze de bal achter elkaar (serie) kunnen vangen. De hoogste serie telt.

**Aandachtspunten** - Bovenhands gooien vanuit schredestand, goede voet voor

## Onderdeel 3: Tegen pylon/kast slaan

**Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als slaan en mikken.  
**Lesdoel** De leerlingen kunnen gericht een bal slaan.  
**Tijd** 8 minuten

**Opdracht** De leerlingen moeten de bal zelf opgooien en daarna bovenhands slaan waarbij ze proberen de pylon of de kast te raken. Slaan ze tegen de pylon dan krijgen ze 2 punten, tegen de kast 1 punt. De leerlingen houden zelf hun score bij.

**Aandachtspunten** - Slaan vanuit schredestand of instappen, goede voet voor  
- Bal vóór je raken

## Onderdeel 2: Flyball 3x3

**Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als slaan.  
De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: slagspelen en lijnspelen.  
**Lesdoel** De leerlingen kunnen tegen een bal aan slaan.  
**Tijd** 8 minuten

**Opdracht** De leerlingen moeten in teams van 3 spelers, de bal in de vak van de tegenstander slaan. Deze proberen de bal weer terug te slaan. Maken ze een zitbal dan krijgen ze een punt. De bal mag 1 keer in het vak stuiten. Sla je de bal buiten het vak dan is de punt voor de tegenstander.

**Aandachtspunten** - Iedereen doet mee  
- Verdelen in het veld

## Onderdeel 4: Dobbelstenen spel

**Kerdoel** De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: loopspelen.  
De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.  
**Lesdoel** De leerlingen kunnen een bal gooien en vangen.  
**Tijd** 8 minuten

**Opdracht** De leerlingen moeten in 2-tallen met de dobbelstenen gooien.  
Ze gooien een aantal ogen bijvoorbeeld 6. Ze gaan in looppos naar pylon 6, ze gooien de bal 6 keer over, gaan weer terug naar de dobbelstenen en dobbelen nogmaals. Deze opdracht kan 2 keer 5 minuten of 3 keer 3 minuten uit worden gevoerd. De leerlingen tellen de punten/aantal ogen bij elkaar op.

**Aandachtspunten** - Onderhands gooien vanuit schredestand, goede voet voor  
- Bal nawijzen