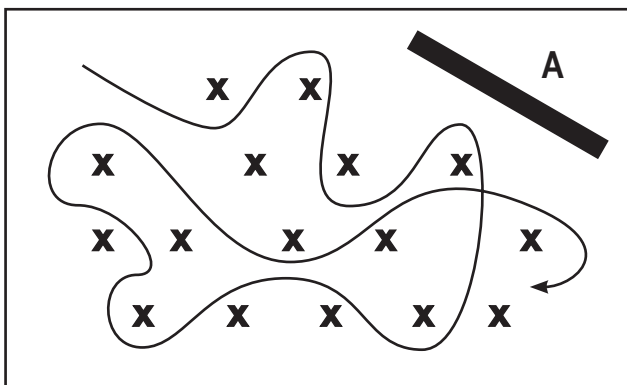


## Inleiding

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Kerdoel</b>   | De leerlingen beheersen vaardigheden zoals werpen, vangen en voortbewegen met een bal.<br>De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: tik en afgooispelen. |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen een bal gooien en vangen.  |
| <b>Tijd</b>      | 10 minuten  |
| <b>Materiaal</b> | - Kleine bal/stressbal<br>- Bank  |

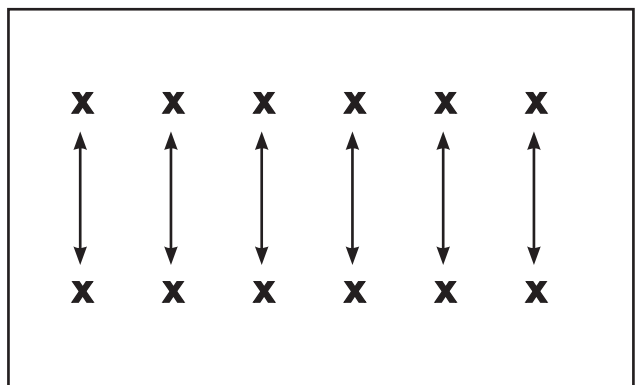


|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Opdracht</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De leerlingen gaan in looppas vrij door de zaal en houden de bal in beweging.</li> <li>2. De leerlingen gaan in looppas vrij door de zaal en gooien en vangen met de bal.</li> <li>3. De leerlingen gaan in looppas vrij door de zaal en spelen de bal onderhands op.</li> <li>4. Tikspel: Je speelt dit tikspel met 1 of 2 tikkers. De leerlingen en de tikkers zijn in looppas met de bal bezig. Wanneer de leerlingen getikt worden dan moeten ze in vak A de bal 10 keer opspelen, daarna zijn ze weer vrij.</li> </ol> |
|-----------------|---|

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Aandachtspunten</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitkijken</li> <li>- Goed op de bal letten</li> <li>- Hoeft niet snel maar goed (geen ballen door de zaal rollen)</li> </ul> |
|------------------------|---|

## Kern

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

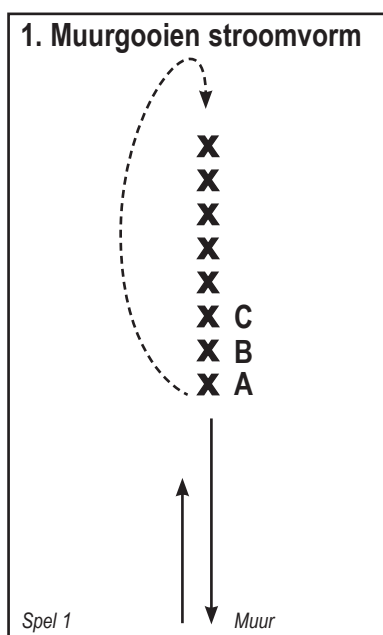


|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Opdracht</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De leerlingen moeten de bal tussen het poortje door rollen (spreidstand benen van de partner)</li> <li>2. Ze moeten de rollende bal voor het poortje tegenhouden.</li> <li>3. Ze moeten onderhands uit schredestand gooien en vangen.</li> <li>4. Ze moeten de bal op de grond stuiten zodat de partner deze na de stuit kan vangen.</li> </ol> |
|-----------------|---|

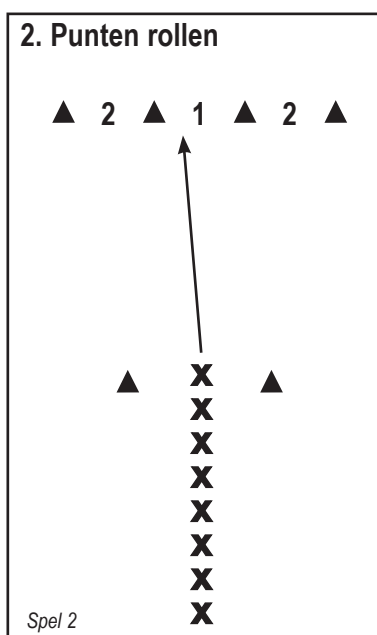
|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Aandachtspunten</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goede voet voor</li> <li>- Arm recht zwaaien, nawijzen</li> </ul> |
|------------------------|--|

# Afsluiting

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Kerdoel</b>   | De leerlingen beheersen vaardigheden zoals werpen, vangen, mikken gericht werpen met werpmateriaal.              |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen onderhands een bal gooien, vangen en rollen.  |
| <b>Tijd</b>      | 15 minuten   |
| <b>Materiaal</b> | Spel 1 - 1 tennisbal<br>Spel 2 - iedere leerling 1 luchtbal<br>Spel 3 - iedere groep +/- 10 verschillende ballen |

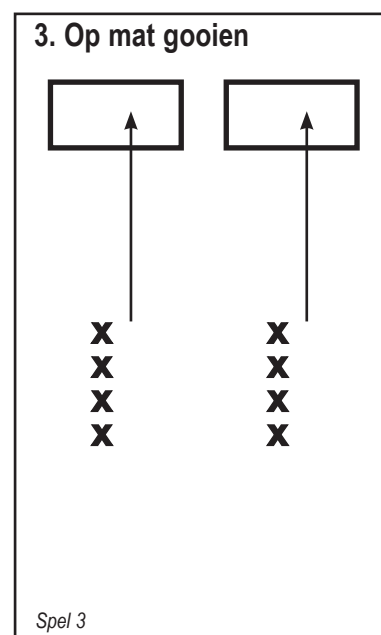


**Spel 1** A gooit de bal onderhands tegen de muur, B vangt de bal, B gooit vervolgens de bal, C vangt de bal en A sluit achteraan. De leerlingen moeten tellen hoe vaak dit lukt.



**Spel 2** De leerlingen moeten om de beurt de bal rollen tussen pylonen. De buitenste vakken zijn 2 punten, het middelste vak 1 punt. Wanneer iedereen geweest is haalt iedereen zijn bal op. De leerlingen houden hun eigen score bij.

**Variatie:** meerdere smallere vakken maken, zodat de leerlingen gericht moeten scoren.



**Spel 3** De leerlingen moeten de egelballen/andere ballen op de mat gooien. De groep die als eerste alle ballen op de mat heeft, is de winnaar.

**Aandachtspunten** - Goede voet voor (evt. instappen)  
- Arm recht zwaaien, nawijzen



**1. Kaatstennis**  
**Materiaal:** 2 banken  
 3 luchtballen

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

**3. Dienbladestafette**  
**Materiaal:** Dienblad met ballen  
 10 pylonen

**4. Flyball (over achterlijn = punt)**  
**Materiaal:** Middelgrote bal  
 Pylonen om veld uit te zetten



## Onderdeel 1: Tenniskaatsen

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals slaan.   |
| <b>Lesdoel</b>  | De leerlingen kunnen een bal in beweging houden.   |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten  |
| <b>Opdracht</b> | Leerling A slaat de eerste bal met stuit in het vak van tegenstander B. B slaat naar A en A weer naar B. Wordt de bal gemist of buitengeslagen dan krijgt de andere partij een punt. De bal mag maximaal 1 keer stuiten.<br>Na iedere slag wisselen van opslagbeurt. |

- Aandachtspunten** - Goed achter de bal blijven  
- Rechte armzwaai

## Onderdeel 2: Strandbalspel

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren, doelspelen, afgooispelen, lijnspelen.<br>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 ballen onderhands tegen de strandbal aan rollen, zodat deze tegen de bank aanrolt. Wanneer dit lukt scoren ze 1 punt en moet de strandbal weer in het midden liggen. |

- 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 3: Dienbladestafette

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: loopspelen.   |
| <b>Lesdoel</b>  | De leerlingen kunnen het parcours afleggen.  |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten  |
| <b>Opdracht</b> | De leerlingen doen een estafetteslalom met een dienblad waar diverse ballen opliggen. Vallen de ballen van het dienblad dan moeten ze deze oppakken en weer verder gaan. De groep die als eerste binnen is, is de winnaar. |

*Variatie: i.p.v. een dienblad een plankje gebruiken, dit is moeilijker*

## Onderdeel 4: Flyball

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen beheersen basisvaardigheden als slaan.   |
| <b>Lesdoel</b>  | De leerlingen kunnen naar een bal toe bewegen en slaan.  |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten  |
| <b>Opdracht</b> | Team A speelt de bal naar B, team B naar A. Het doel van het spel is om de bal over de achterlijn te spelen. Wanneer dit lukt scoor je een punt. De eerste bal moet met een mooie boog gegooid worden. De bal mag binnen een team maar 1 keer aangeraakt worden. |

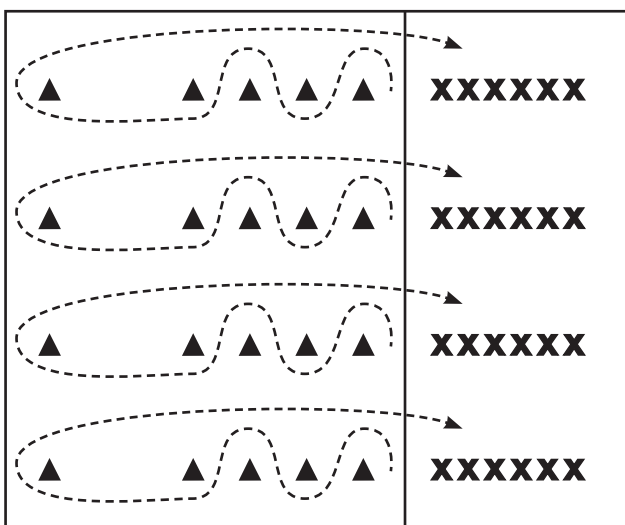
- Aandachtspunten** - Goed achter de bal blijven  
- Rechte armzwaai

## Inleiding

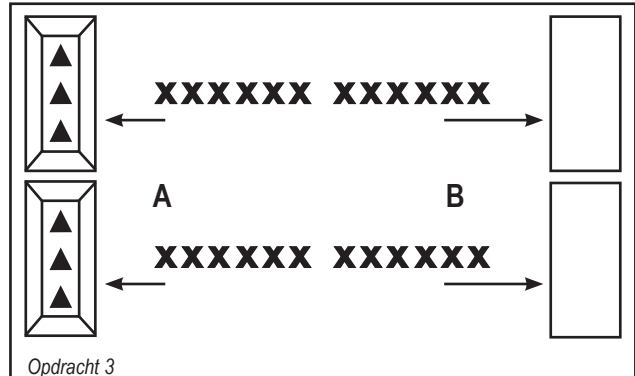
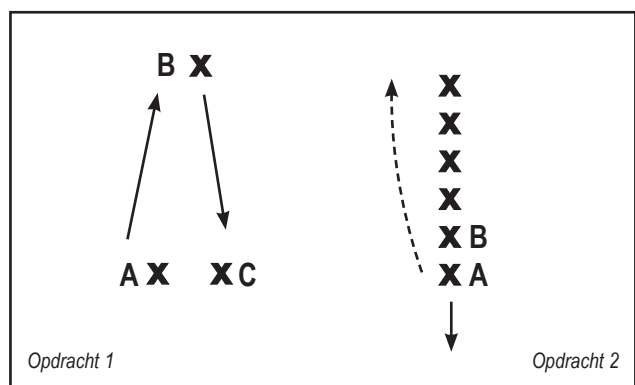
|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Kerdoel</b>   | Leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals werpen en vangen<br>Leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: loopspelen. |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen in looppas gooien en vangen.  |
| <b>Tijd</b>      | 10 minuten   |
| <b>Materiaal</b> | - 4 tennisballen<br>- Pylonen  |

## Kern

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Kerdoel</b>   | Leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals werpen en vangen.   |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen een bal bovenhands gooien en vangen.  |
| <b>Tijd</b>      | 15 minuten   |
| <b>Materiaal</b> | Spel 1,2 - Lucht/tennisballen<br>Spel 3 - Lucht/tennisballen<br>- 6/8 pylonen<br>- 2 kasten en<br>- 2 matten |



- Opdracht**
- De leerlingen worden verdeeld in 4 groepen.
1. Ze gaan in looppas in slalom om de pylonen heen, terug gaan ze langs de zijkant.
  2. Ze gaan in looppas in slalom om de pylonen heen, terug gaan ze in sprint langs de zijkant.
  3. Idem als 2 maar nu als estafette, de bal moet overgegeven worden, de groep die als eerste binnen is, is de winnaar.

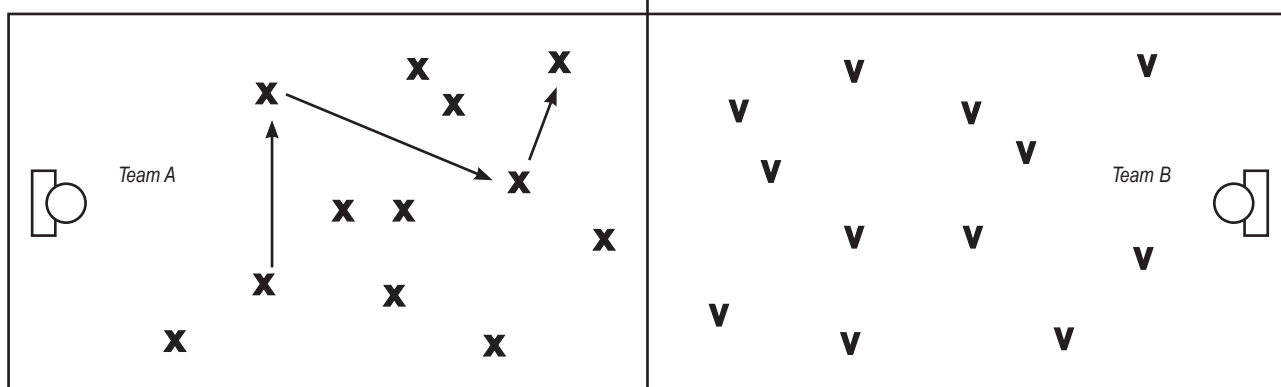


- Opdracht**
1. De leerlingen gooien en vangen bovenhands vanuit schredestand.  
(A naar B, B naar C, C naar B, B naar A etc.)
  2. De leerlingen staan in een rij en gooien de bal tegen de muur en vangen de terugkomende bal. +/- 6 leerlingen per rij.  
(A gooit B vangt, A sluit achteraan)
  3. De leerlingen moeten bovenhands tegen het doel aangooien  
A. 3/4 pylonen (op de kop) op de kast  
B. Op de mat

- Aandachtspunten** - Vanuit schredestand gooien, goede voet voor (evt. instappen)  
- Bal nawijzen

## Afsluiting

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Kerdoel</b>   | De leerlingen kunnen de volgende spelvorm uitvoeren: doelspelen.<br>De leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals werpen en vangen v er-werpen en gericht werpen. |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen een bal bovenhands gooien/vangen en spelen fairplay  |
| <b>Tijd</b>      | 15 minuten  |
| <b>Materiaal</b> | - Middelgrote bal of lucht-/tennisbal   |



### Spel

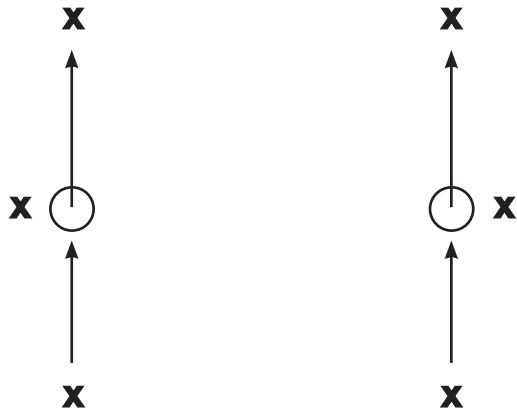
#### Basketbordspel

De leerlingen strijden in 2 groepen tegen elkaar (A tegen B). De bal moet bovenhands over worden gegooid (niet lopen of dribbelen!). A scoort op het doel van B en andersom (het doel is het basketbal bord). Indien de bal tegen het basketbord wordt gegooid wordt er 1 punt gescoord. Daarna gaat iedereen weer naar zijn eigen helft, de verliezende partij mag weer met de bal beginnen.

**Variatie:** Zaal in 2 helften verdelen, iedere partij moet op de zelfde basket scoren, minimaal 3 keer overgooien. Partijen moeten op matten scoren.

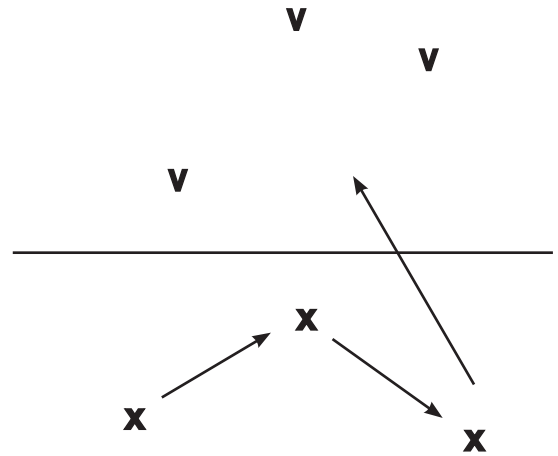
#### Aandachtspunten - Iedereen doet mee

- Goede voet voor
- Bal nawijzen



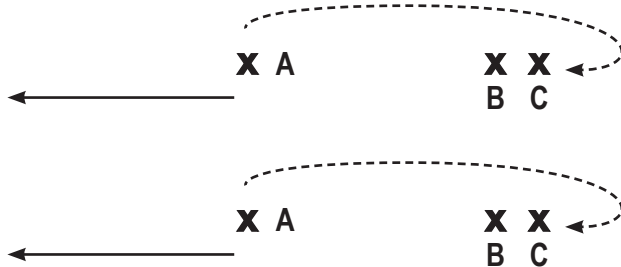
### 1. Hoepel gooien

Materiaal: Luchtbal/tennisball  
2 hoepels



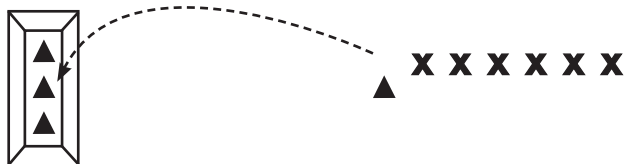
### 2. Hoog overgooien

Materiaal: Net/touw  
2 palen  
Luchtbal



### 3. Bovenhands gooien/vangen in stroomvorm

Materiaal: 2 luchtballen



### 4. Bovenhands pylonen gooien

Materiaal: 1 luchtbal pp  
Kast  
3 pylonen



## Onderdeel 1: Hoepel gooien

- Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen, vangen en mikken.
- Lesdoel** De leerlingen kunnen een bal gericht bovenhands gooien.
- Tijd** 8 minuten
- Opdracht** De leerlingen moeten proberen de bal bovenhands door de hoepel te gooien, wanneer dit lukt krijgen ze 1 punt. Na 5 keer gooien wordt er gewisseld. De leerlingen houden zelf bij hoe vaak het lukt.
- Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen  
- Goede voet voor

## Onderdeel 2: Hoog overgooien

- Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.
- Lesdoel** De leerlingen kunnen een bal gericht bovenhands gooien.
- Tijd** 8 minuten
- Opdracht** De leerlingen moeten de bal bovenhands overgooien en vangen, De 3e worp moet over het net, wanneer de tegenpartij de bal niet vangt verdienen ze 1 punt. Het team met de meeste punten is de winnaar.
- Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen  
- Goede voet voor

## Onderdeel 3: Bovenhand gooien/ vangen in stroomvorm

- Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.
- Lesdoel** De leerlingen kunnen een bal gooien en vangen.
- Tijd** 8 minuten
- Opdracht** A gooit de bal bovenhands tegen de muur, A sluit achteraan  
B probeert deze bal te vangen, B gooit de bal weer tegen de muur, C probeert deze te vangen etc. De bal mag per gooibeurt 1 keer stuiten en de leerlingen moeten tellen hoe vaak dit achter elkaar lukt (serie).

*Variatie: hoe vaak lukt dit zonder stuit?*

- Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen, goede voet voor  
- Naar de bal toe bewegen om te vangen

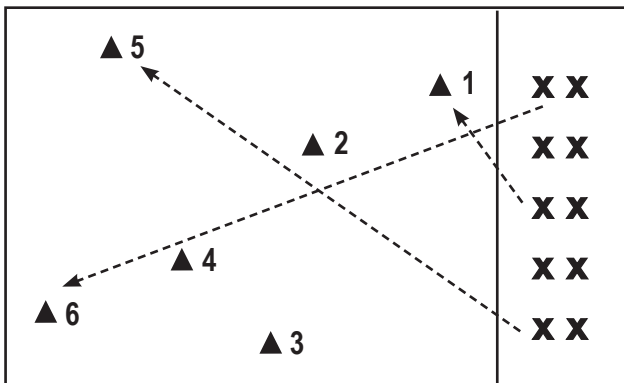
## Onderdeel 4: Tegen pylon/kast slaan

- Kerdoel** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als slaan en mikken.
- Lesdoel** De leerlingen kunnen een bal gericht gooien.
- Tijd** 8 minuten
- Opdracht** De leerlingen moeten de pylon door middel van bovenhands gooien proberen te raken. Wanneer dit lukt krijgen ze 1 punt. De leerlingen houden zelf hun score bij.
- Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen, goede voet voor



## Inleiding

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Kerdoel</b>   | De leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals werpen en vangen. |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen in looppas een bal gooien en vangen.         |
| <b>Tijd</b>      | 10 minuten  |
| <b>Materiaal</b> | - Dobbelstenen<br>- Pylonen<br>- Tennis/luchtbal                  |



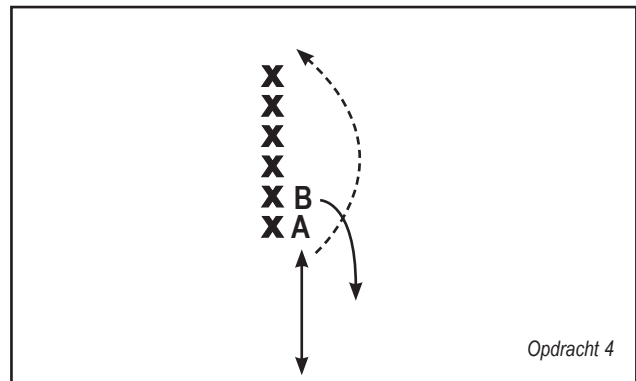
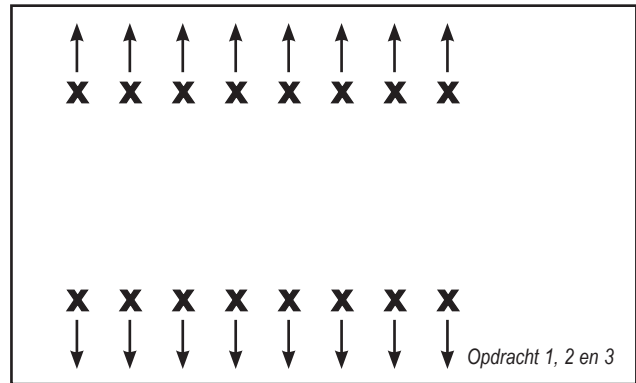
**Opdracht** De leerlingen moeten met de dobbelstenen gooien.  
Ze gooien een aantal ogen bijvoorbeeld 6  
Ze gaan in looppas naar pylon 6 daar gooien en vangen ze 6 keer, gaan weer terug naar de dobbelstenen en dobbelen nogmaals  
De leerlingen tellen de punten/aantal ogen bij elkaar op.

**Variatie:** gooi-klap-vang; gooi-klap klap-vang etc.; met 1 hand vangen.

**Aandachtspunten** - Goed naar de bal kijken  
- Recht omhoog gooien

## Kern

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Kerdoel</b>   | Leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals slaan. |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen een bal bovenhands slaan.      |
| <b>Tijd</b>      | 15 minuten  |
| <b>Materiaal</b> | - Tennis-/luchtbal                                  |



**Opdracht** De leerlingen zoeken allemaal een plekje bij de muur.

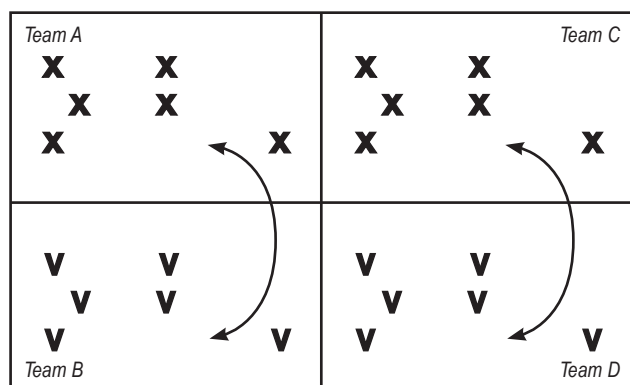
1. De leerlingen gooien zelf de bal op en vangen de bal bovenhands.
2. Idem als 1 maar nu slaan ze de bal tegen de muur en vangen de terugkomende bal.
3. Idem als 2 maar nu proberen ze de bal in beweging houden (rally).  
De leerlingen tellen hoe vaak dit in een serie lukt. De hoogste score telt.
4. Nu een rally met 6 leerlingen, A slaat de bal tegen de muur, B retourneert de bal, C idem etc. De leerlingen tellen hoe vaak dit achter elkaar lukt.

**Aandachtspunten** - Bal voor je houden, voor je raken op ooghoogte.



## Afsluiting

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Kerdoel</b>   | Leerlingen beheersen basisvaardigheden zoals slaan.  |
| <b>Lesdoel</b>   | De leerlingen kunnen verschillende vaardigheden toepassen in een spel en ze spelen fairplay. |
| <b>Tijd</b>      | 15 minuten   |
| <b>Materiaal</b> | - Luchtbal<br>- Banken/net   |



**Spel** **Kaatsvolley**  
Er zijn 2 velden. A speelt tegen B, C tegen D.  
De 1e bal wordt onderhands met een boog gegooid, de tegenpartij moet de bal over de middellijn terugslaan. De bal mag maar 1 keer stuiten. Meerdere spelers van 1 partij mogen de bal aanraken voor hij over de middellijn wordt geslagen. Alleen de opslagpartij kan punten verdienen. Je kunt spelen op tijd of wie het eerste 10 punten heeft.

**Aandachtspunten** - Bal voor je houden, voor je raken op ooghoogte  
- Goed communiceren wie de bal gaat slaan



**1. Hou je vak schoon**  
**Materiaal:** 1 luchtbal pp  
 4 pylonen  
 Kookwekker

**2. Bal onderhands op mat gooien**  
**Materiaal:** Mat  
 Bal p.p.  
 6 pylonen

**3. Stroomvorm bovenhands overgooien**  
**Materiaal:** 2 pylonen  
 1 luchtbal

**4. Darts**  
**Materiaal:** Mat, hoepel en korf (op de grond)  
 1 bal p.p.



## Onderdeel 1: Hou je vak schoon

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen.<br>De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: doelspelen en lijnspelen.  |
| <b>Lesdoel</b>  | De Leerlingen kunnen een bal onderhands gooien.  |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten  |
| <b>Opdracht</b> | De leerlingen van team A staan in het vak, de leerlingen van team B staan buiten het vak. Team B probeert zoveel mogelijk ballen in het vak te gooien en team A probeert zijn vak zo schoon mogelijk te houden. Na twee minuten moeten de leerlingen stoppen en wordt er geteld hoeveel ballen in het vak van team A liggen en hoeveel bij team B. Het team met minste aantal ballen heeft gewonnen. Daarna kun je wisselen van positie. |

**Aandachtspunten** - Denk goed om elkaar  
- Gooi vanuit schredestand of instappen, goede voet voor, bal nawijzen

## Onderdeel 2: Onderhands op mat gooien

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen beheersen basisvaardigheden als v er en gericht werpen.   |
| <b>Lesdoel</b>  | De leerlingen kunnen gericht onderhands gooien.   |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten   |
| <b>Opdracht</b> | De leerlingen moeten de bal (om de beurt) onderhands op de mat gooien.<br>Wanneer dit 2 keer lukt mogen ze 1 pylon naar achteren. |

**Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen, goede voet voor, bal nawijzen

## Onderdeel 3: Stroomvorm bovenhands gooien

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen en vangen.   |
| <b>Lesdoel</b>  | De leerlingen kunnen bovenhands gooien en vangen.   |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten   |
| <b>Opdracht</b> | A gooit de bal bovenhands naar B, B vangt de bal. B gooit de bal bovenhands naar C, A en B sluiten bij de andere groep achteraan aan etc.<br>De bal mag niet stuiten.<br>Je kunt eerst 4 minuten oefenen daarna kunnen de leerlingen de serie tellen.<br>De hoogste serie telt. |

**Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen, goede voet voor  
- Naar de bal toe bewegen om te vangen

## Onderdeel 4: Darts

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kerdoel</b>  | De leerlingen beheersen basisvaardigheden als slaan en mikken.  |
| <b>Lesdoel</b>  | De leerlingen kunnen gericht een bal gooien.  |
| <b>Tijd</b>     | 8 minuten   |
| <b>Opdracht</b> | De leerlingen moeten de bal onderhands op de mat, in de hoepel of in de korf gooien. Als de bal in de korf blijft liggen 5 punten, in de hoepel 3 punten op de mat 1 punt. Als een leerling is geweest blijft zijn bal liggen. Als alle leerlingen zijn geweest wordt de score van de hele groep bij elkaar opgeteld. Dit wordt gedurende 8 minuten herhaalt. Wat is de hoogste score die de groep gegooit? |

**Aandachtspunten** - Gooi vanuit schredestand of instappen, goede voet voor