

Introductie

Met de Gene Move Multi Goal kunt u een groot scala aan vernieuwende en ludieke activiteiten verkrijgen. Deze stellen u in staat verschillende doelen te bereiken op het gebied van gezondheid, conditie, coördinatie en vaardigheden.

Hij helpt u een groot aantal motorische basisvaardigheden te ontwikkelen, meer specifiek voor verschillende groepssporten. Er wordt een beroep gedaan op de teamgeest door zich te concentreren op de communicatie en de samenwerking.

Montage

De zak bevat :

- 3 ringen voor de basis
- 3 ringen voor het bovenste deel
- 3 poten
- 1 net

Voor verdere montage zie illustraties.

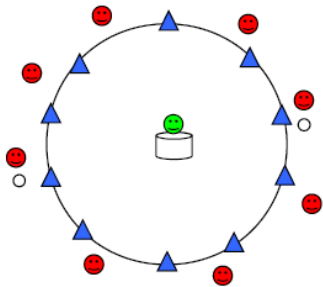
Opmerkingen :

Alle activiteiten kunnen worden aangepast worden aan de leeftijd, het niveau en de capaciteiten van de spelers.

De grootte van het speelveld kan groter of kleiner gemaakt worden naargelang dezelfde criteria.

Voor verschillende activiteiten kan het gebruik van meerdere doelen een goed idee zijn.

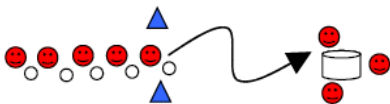
OM TE BEGINNEN : SPEL 1



Plaats het doel in het midden van een cirkel. Eén speler gaat in het doel staan, de anderen gaan er in een cirkel omheen staan. Hun bedoeling is zo snel mogelijk de 2 ballen in het doel te krijgen.

Zij mogen niet lopen maar wel passes geven. Zodra de 2 ballen zich in het doel bevinden, wordt er een andere verdediger gekozen.

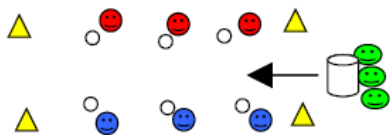
OM TE BEGINNEN : SPEL 2



De spelers werken samen om zo snel mogelijk te scoren. Elke speler bevindt zich achter een lijn op ongeveer 3m van het doel. Zij proberen een doelpunt te scoren dmv een stuitering op de grond.

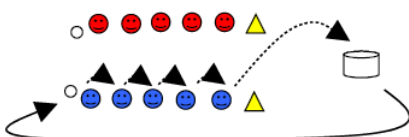
Drie andere spelers gaan om het doel staan, hun rol is het doel te verplaatsen en de ballen op te vangen die erbuiten worden gegooid.

OM TE BEGINNEN : SPEL 3



Het multigoal wordt rechtop geplaatst. Drie spelers gaan er achter staan en rollen deze tussen 2 rijen door. Hun doel is het goal zo snel mogelijk te verplaatsen tot aan de eindstreep en zo te voorkomen dat de spelers aan de zijkanten hun bal erdoorheen gooien.

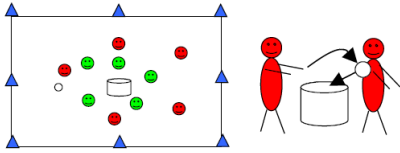
OM TE BEGINNEN : SPEL 4



Estafette. De 2 teams staan zij aan zij achter een lijn die zich 3m van het doel bevindt. De laatste speler van elke rij is in het bezit van de bal. De spelers van hetzelfde team geven de bal met de handen door, tot deze arriveert bij de eerste speler in de rij. Deze probeert te scoren. Doelpunt of niet, hij raapt zijn bal op en gaat achter in de rij staan.

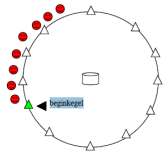
Het spel gaat op dezelfde manier door tot de vastgestelde tijd om is. Het winnende team is het team dat het meest gescoord heeft.

OM TE BEGINNEN : SPEL 5

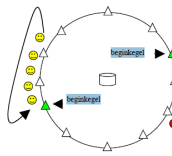


Winnen door zoveel mogelijk doelpunten te maken. Om het doelpunt te laten gelden is het de bedoeling dat de bal in het doel komt nadat hij gestuiter heeft tegen de rug, borst of het hoofd van een teamgenoot. De spelers mogen zich niet verplaatsen met de bal in de hand, of de bal meer dan 5 sec. vasthouden. Het verdedigende team probeert de bal te onderscheppen. Wanneer zij daarin slagen of er wordt gescoord, draaien de teams de rollen om.

ACTIVITEIT 1 : DE RACE OP Z'N AMERIKAANS



het speelplezier.



Motorische- en sociale vaardigheden :

- Teamgeest en communicatie
- Cardio-vasculaire activatie
- De competitiegeest ontwikkelen, het individuele - en groepsgedrag effectief afstemmen op de gezondheid en

VARIANTEN

Makkelijker/moeilijker :

- De grootte van de cirkel aanpassen om de positie van de spelers af te wisselen en de lengte van de passes te vergroten of verkleinen.
- Leg uit aan de kinderen dat ze klaar moeten staan met de benen gespreid, om zich zo snel mogelijk te kunnen verplaatsen.

Materiaal :

- Een multigoal
- 10 à 30 ballen van soft schuim naar gelang het aantal deelnemers.
- 12 afbakeningskegels.

Organisatie :

- Plaats het doel in het midden van het speelveld met alle ballen erin.
- Zet de kinderen in een cirkel met een diameter van ong. 9m.
- Vraag aan elk kind een afbakeningskegel voor zijn voeten te zetten om de cirkel te markeren.
- Vraag vervolgens aan de kinderen dicht bij elkaar te gaan staan met de schouders tegen elkaar om zo een groot gedeelte van de cirkel vrij te maken.

Spelregels :

A : Eénvoudige race

- De spelers bevinden zich naast elkaar tegenover het doel. De eerste van de rij aan de rechterkant brengt de bal in het spel.
- Hij geeft de bal met zijn handen door aan de speler links van hem en deze doet hetzelfde met de volgende speler.
- Wanneer de laatste speler van de rij de bal ontvangt, rent hij achter zijn teamgenoten langs en gaat vooraan staan. Hij geeft vervolgens de bal door aan de volgende speler en zo gaat het spel verder.
- Eens de bedoeling van het spel duidelijk is, proberen de spelers de snelheid op te voeren.
- Na een paar minuten van de oefening, gaat de leraar dicht bij het doel staan en brengt geleidelijk meerdere ballen in het spel om de snelheid van de uitvoering te verhogen.

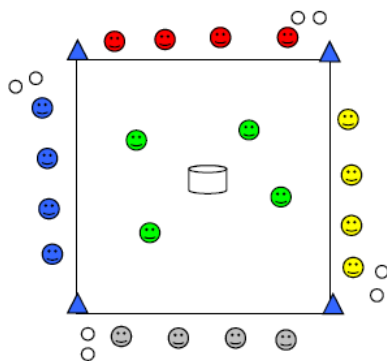
B : Race op z'n amerikaans

- Verdeel de groep in twee gelijke teams
- Plaats 2 afbakeningskegels van verschillende kleur om het vertrekpunt van elk team aan te geven, 1 speler neemt plaats achter de kegel. De andere spelers staan in een rij naast elkaar achter de cirkel.
- Het spel begint zoals hiervoor met het doorgeven van de bal, doch deze keer is het de bedoeling zo snel mogelijk te zijn teneinde de tegenstanders in te halen.
- Geef aan elk team hetzelfde aantal ballen.
- Het team waarvan iemand als eerste erin slaagt een speler van de tegenstanders aan te raken, heeft gewonnen.

Tips :

De kinderen kunnen zich op verschillende manieren bewegen om weer terug in de rij te komen : hinkelen, kruispassen, dribbelen.

ACTIVITEIT 2 : HET VIERKANT



Motorische- en sociale vaardigheden :

- Teamgeest en communicatie
- Snelheid en coördinatie
- De competitiegeest ontwikkelen, het individuele – en groepsgegedrag effectief afstemmen op de gezondheid en het speelplezier.

Materiaal :

- Een multigoal
- 8 ballen van soft schuim
- 12 kegels
- 4 verschillende kleuren hesjes

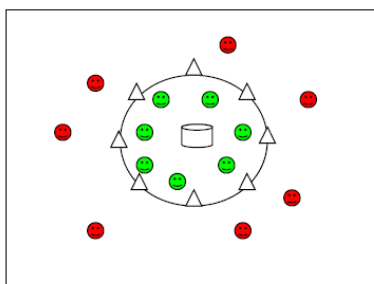
Organisatie :

- Plaats het doel in het midden van het speelveld.
- Baken de verdedigingszone af door de kegels op de hoeken van een vierkant van 4x4m te zetten.
- Geef elk aanvallend team hesjes en 2 ballen.
- Plaats het team dat verdedigt binnen de verdedigingszone.
- De andere teams gaan langs de vier zijden van het veld staan.

Spelregels :

- De spelers van hetzelfde team mogen zich bewegen aan die kant van het veld die hen is toegewezen.
- Zij mogen zich niet in de andere zones begeven, niet die aan de zijanten, noch de verdedigingszone.
- Zij mogen onderling passes geven.
- De verdediging werkt de ballen weg, zowel met handen als voeten.
- Een bal die via de bovenkant wordt gescoord levert 3 punten op, de scores via de zijkant slechts 1.
- Elk team telt zijn punten.
- De ballen die gescoord zijn, worden terug in het spel gebracht door de verdediging.
- Het team met de meeste doelpunten binnen de vastgestelde tijd heeft gewonnen.
- Het spel is afgelopen als alle teams verdedigd hebben.

ACTIVITEIT 3 : DE WIJZIGING



- Een draagbare stereo

Motorische- en sociale vaardigheden :

- Gooien en vangen – laten rollen en stuiten
- Beginselen van het aanvallen en verdedigen.
- Teamgeest en communicatie
- Het bereiken en behouden van een zekere lichamelijke conditie.

Materiaal :

- Een multigoal
- Een bal
- 8 afbakeningskegels

Organisatie :

- Plaats het doel in het midden van het speelveld.
- Plaats de 8 kegels in een cirkel om het doel, op ongeveer 4,5m om de doelzone vast te stellen.
- Verdeel de leerlingen in 2 teams : 1 team dat verdedigt van binnen de cirkel en een team dat aanvalt van buiten de cirkel.

Spelregels :

- 1) Het spel begint als de muziek gaat spelen. Het aanvallende team brengt de bal in het spel, gooit passes en probeert te schieten op het doel. De aanvallers mogen niet in de doelzone komen.
- 2) De aanvallers scoren 3 punten als de bal direct van boven gescoord wordt en 1 punt als de bal via de zijkant het doel ingaat.
- 3) Elke keer als er gescoord wordt, wisselen de teams van plaats en gaat het spel verder.
- 4) Er zijn 3 andere manieren om van plaats te wisselen :

VARIANTEN

Makkelijker/moeilijker :

- De grootte van het speelveld vergroten, dus de afstand tussen de aanvallers en het doel. Dit vergemakkelijkt de rol van de verdediging maar verzwaart die van de aanvallers.
- Het speelveld verkleinen.
- Het aantal ballen per team verdubbelen, dit maakt het makkelijker voor de aanvallers maar moeilijker voor de verdediging.

VARIANTEN

Makkelijker :

- De doelzone kleiner maken waardoor het voor de verdediging en de aanvallers makkelijker wordt.
- Meerdere ballen gebruiken, de aanvallers zijn hiermee in het voordeel.

Moeilijker :

- De doelzone groter maken.
- De aanvallers verplichten met hun andere hand te gooien.
- Het aantal en de moeilijkheidsgraad van de oefeningen opvoeren die door de aanvallende partij uitgevoerd moeten worden bij elke wissel.
- Meerdere ballen gebruiken wat de taak van de verdediging moeilijker zal maken.

- Als een speler van de verdediging de bal onderschept en de speler roept « wisselen »
- Als het doel gemist wordt roept het hele verdedigingsteam « wisselen »
- Als een speler binnen de zone van de tegenstanders komt, roept het team in de zone waar de fout gemaakt wordt « wisselen ».

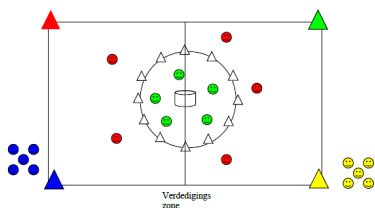
5) Als er « wisselen » geroepen wordt, moeten de aanvallers een makkelijke spieroefening doen (bijv. 10X springen, 10x opdrukken, 10x buikspieren.....) Wanneer de teamleden klaar zijn met de oefening, wisselen de teams van plaats.

6) Het spel gaat verder tot de muziek stopt (5 à 10 min). De winnaar is natuurlijk diegene met de meeste doelpunten.

Tips :

- De bal mag met de voet gespeeld worden door de verdediging of de aanvallers om op het doel te schieten of tegen de zijanten hiervan. Bij een hoge bal mag men het hoofd gebruiken of de bal via de buik op de grond laten komen, alvorens hem onder controle te krijgen met de voet.
- De aanvallende partij de opdracht geven dat ze allemaal de bal aangeraakt moeten hebben alvorens ze mogen scoren.
- Verschillende balsoorten gebruiken voor het schieten : volleybal, strandbal, voetbal..

ACTIVITEIT 4 : HANDBAL



Motorische- en sociale vaardigheden :

- Teamgeest en communicatie
- Snelheid (gooien-vangen)

Materiaal :

- Een multigoal

- Een handbal
- 12 afbakeningskegels.
- 4 kegels van verschillende kleuren
- Een set van 24 hesjes (6x4 verschillende kleuren), een fluitje

Organisatie :

- Plaats het doel in het midden van het speelveld.(op een basketbalveld , op de middenlijn, in het midden van de cirkel)
- Plaats de 12 kegels in een cirkel om het doel op een afstand van ongeveer 3m hiervan, om de doelzone vast te stellen, Alleen de verdediging mag hier komen.
- Zet op elke hoek van het speelveld een kegel van een verschillende kleur.
- Verdeel de leerlingen in 4 teams. Elk team ontvangt hesjes van dezelfde kleur als de kegel op de hoek van het speelveld.(rode hesjes, rode kegel)

Spelregels :

1) De aanvallers :

- Gooien en vangen de bal alleen met de handen.
- Moeten via passes vooruitkomen om de mogelijkheid te hebben om te scoren.
- Mogen niet in contact komen met de verdediging.
- Mogen niet meer dan 3 passen doen met de bal in de hand.
- Mogen de bal niet langer dan 3 sec vasthouden.
- Mogen niet in de doelzone komen.

2) De verdedigers :

- Gebruiken alleen de handen om de bal te onderscheppen.
- Mogen de tegenstander met het lichaam hinderen, zowel die met als zonder bal.
- Mogen de bal niet uit de handen van de aanvallers trekken of slaan.
- Mogen de bal niet met de voeten stoppen.
- Mogen in de doelzone komen maar er niet blijven.
- Moeten op z'n minst op 3m afstand blijven van de aanvaller als deze de bal opnieuw in het spel brengt.

3) Het team dat mag beginnen met aanvallen, wordt bepaald door loting. Zij mogen vervolgens het team kiezen dat begint met verdedigen.

4) Het spel begint met het fluitsignaal. De speler van het aanvallende team begint het spel met een pass vanaf zijn kegel naar een teamgenoot.

5) Na elk doelpunt begint het spel weer op deze wijze.

6) Idem, als de bal buitenspel is of de verdediging heeft een fout gemaakt, wordt de bal in het spel gebracht op de plaats van de fout door de aanvallende partij.

VARIANTEN

Makkelijker :

- Het speelveld vergroten
- De spelers toestaan de bal meer dan 3 sec. vast te houden.
- De spelers toestaan meer dan 3 stappen te doen met de bal in de hand.

Moeilijker :

- De spelers verplichten passes te geven met 1 hand.
- Een aantal passes vaststellen alvorens er op het doel geschoten mag worden.
- De spelers toestaan de bal maar 1 sec. te mogen vasthouden.

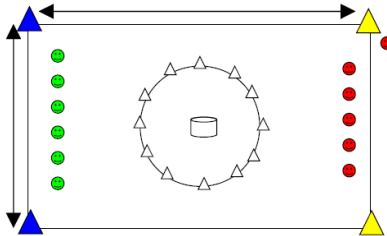
7) Geen enkel contact is toegelaten.

8) Als de bal de grond raakt tussen 2 passes of buitenspel raakt door het aanvallende team, gaat hij over naar het verdedigende team dat nu aanvallend wordt.

9) Een schot op doel wordt niet gezien als een pass. Het aanvallende team blijft in het spel als het doelpunt is gemist en zij als eerste de bal weer heeft, zelfs als deze de grond heeft geraakt.

10) Drie punten worden gegeven als de bal direct via de bovenkant wordt gescoord, 1 punt als de bal via de zijkanten het doel ingaat.

ACTIVITEIT 5 : VOLLEYBAL



- 4 kegels
- Een set hesjes van dezelfde kleur
- Een grote lichte bal (omnikin volleybal, omnikin six, reuzebal)
- Een fluitje

Organisatie :

- Plaats het doel in het midden van het speelveld.
- Plaats de afbakeningskegels in een cirkel om het doel, op een afstand van ongeveer 3m, om de doelzone vast te stellen. Alleen de verdediging is hier toegelaten.
- Zet de kegels neer om de basis- en de achterlijn aan te duiden, afstand ongeveer 9m.
- Verdeel de leerlingen in 2 teams, 1 team doet de hesjes aan.

Spelregels :

1) De spelers nemen plaats op het veld.

Degene die serveert gaat achter de basislijn staan terwijl de rest van zijn team tegen de basislijn gaan staan maar dan aan de binnenkant. Het andere team staat tegen de achterlijn.

2) Op het fluitsignaal wordt de bal geserveerd richting tegenstanders en het spel begint .

3) Zodra de bal in het spel is, moet het aanvallende team zien vooruit te komen in het veld door volleybalpasses te geven volgens de volgende instructies.

- De bal mag de grond raken zonder dat de teams wisselen van rol.
- Het aanvallende team krijgt het voordeel als 2 spelers tegelijkertijd met de bal in contact komen. De verdediger wordt gestraft.
- Als de verdediger de bal heeft op het moment van het contact, dan geldt de fout voor de aanvaller.
- De sanctie voor elk contact is uitsluiting van de speler die de fout begaan heeft.
- Het spel stopt als de bal buiten de lijnen gaat, als een « dode » bal opgepakt wordt of als er een punt gescoord wordt.
- Alle ballen die op de grond vallen, rollen en niet meer goed gespeeld kunnen worden, worden beschouwd als « dood ». Hij wordt door de tegenstanders weer in het spel gebracht door een service van achter de basislijn.
- Als de tegenstanders een bal onderscheppen mogen ze direct doorspelen met volleybalpasses en proberen te scoren.

4) Het wordt aangeraden een doelman aan te wijzen die in de doelzone blijft, alle andere verdedigers mogen over het hele terrein bewegen.

5) Drie punten worden gegeven als de bal direct via de bovenkant wordt gescoord, 1 punt als de bal via de zijkanten het doel ingaat.

6) Na een doelpunt of als de bal uitgaat, wordt deze door de tegenstanders in het spel gebracht vanaf de basislijn, het andere team bevindt zich bij de achterlijn.

Motorische- en sociale vaardigheden :

- Teamgeest en communicatie
- Het leren van specifieke volleybaltechnieken

Materiaal :

- Een multigoal
- 12 afbakeningskegels.

VARIANTEN

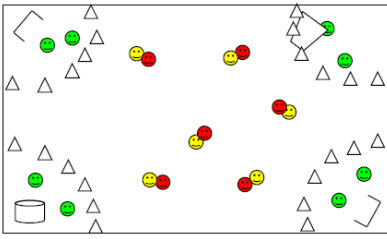
Makkelijker :

- Het speelveld vergroten
- De spelers toestaan de bal te vangen en daarna te gooien.

Moeilijker :

- Een kleinere bal gebruiken (type volleybal)
- Het doel verhogen door er twee op elkaar te zetten.

ACTIVITEIT 6 : DE VIER HOEKEN



Motorische- en sociale vaardigheden :

- De bal met de voet spelen
- Samenwerking, teamgeest en communicatie
- Aanvals- en verdedigingstechnieken
- Cardio-vasculaire activatie
- Rol van de doelverdediger
- Bij deze activiteit wordt er gewerkt aan het individuele- en sociale gedrag van iedereen en het ontwikkelen van

het respect voor zichzelf en de anderen.

Materiaal :

- Vier doelen : 1 Gen Move en drie andere doelen van verschillende afmetingen.
- 24 Afbakeningskegels
- 1 bal per 2 leerlingen.

Organisatie :

- Plaats een doel op elke hoek van het speelveld. Kies de afstand tussen de doelen naar gelang de leeftijd en het niveau van de leerlingen.
- Plaats 6 kegels in een boog voor elk doel op een afstand van ongeveer 3m, om de doelzone vast te stellen waar alleen de doelmannen mogen komen.
- Wijs 4 paar doelmannen aan zonder bal en zet ze in de verschillende doelzones.
- Groepeer de spelers per paar en geef elk een bal.

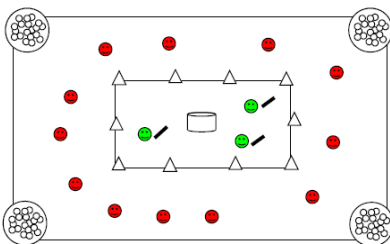
Spelregels :

- 1) De paren (behalve de doelmannen) zitten aan elkaar vast ter hoogte van de ellebogen of houden elkaars hand vast. Ze mogen elkaar onder geen beding loslaten.
- 2) De aanvallende paren komen al dribbelend vooruit of met kleine pasjes en proberen te scoren, maakt niet uit in welk doel.
- 3) De doelmannen verdedigen hun doel door de bal te vangen .
- 4) Als de verdediger de bal blokkeert, gaan de aanvallers door met spelen maar moeten verplicht hun kans wagen bij een ander doel, en dit tot ze erin slagen te scoren.
- 5) Als er gescoord is, worden de rollen aanvallers/verdediger omgekeerd.
- 6) Als 2 paren moeten wisselen, mogen de andere teams niet op het doel schieten voordat de verdedigers klaar staan.
- 7) Elke keer dat de bal in het doel komt, wordt er een punt gegeven. Elk team telt zijn punten.

Tips :

- Kijk hoe de spelers samenwerken. Dezelfde speler mag niet de hele tijd de bal hebben ; ze moeten op het hele veld samenwerken.
- Er kunnen verschillende ballen en kleuren gebruikt worden om verwarring te voorkomen als 2 teams op hetzelfde doel schieten.
- Het spel is afgelopen wanneer de vastgestelde speeltijd om is.
- Het winnende paar is die met de meeste punten.

ACTIVITEIT 7 : DE STOKKEN



Motorische- en sociale vaardigheden :

- Snelheid
- De bal slaan met een hulpmiddel
- Aanvals- en verdedigingstechnieken
- Cardio -vasculaire toename

Materiaal :

- Een multigoal
- 10 afbakeningskegels.
- Een honderdtal balletjes van schuim (softbal 9 mm)
- Drie lange stokken van schuim
- Vier hoepels.

Organisatie :

- Plaats 25 balletjes van soft schuim in een cirkel, op elke hoek van het speelveld.

VARIANTEN

Makkelijker :

De spelers niet straffen als ze het contact verbreken.

Moeilijker :

De spelers per 3 groeperen
De doelverdedigers verbieden hun handen te gebruiken om de bal tegen te houden.

VARIANTEN

Makkelijker :

Het aantal verdedigers terugbrengen om het aanvallen makkelijker te maken.
De doelzone kleiner maken.

Moeilijker :

De aanvallers verplichten met hun andere hand te gooien.
De doelzone vergroten .
Het aantal verdedigers uitbreiden om het de aanvallers moeilijker te maken.

- Plaats het multigoal in het midden van het speelveld.
- Zet de 12 kegels in een rechthoek om het multigoal, om de doelzone vast te stellen.
- De grootte van het speelveld en de doelzone hangen af van de leeftijd en het niveau van de kinderen en hun aantal.

Spelregels :

- 1) Wijs 3 spelers aan als verdedigers. De verdedigers moeten verplicht binnen de doelzone blijven en hun lange stokken van softschuim gebruiken om de ballen buiten te houden en terug te slaan.
- 2) De andere spelers zijn allemaal aanvallers. Op het fluitsignaal rennen zij naar de hoeken van het speelveld om een bal te halen en proberen vervolgens te scoren.
 - Elke aanvaller mag maar 1 bal per keer pakken.
 - De aanvallers mogen niet in de doelzone komen om te proberen te scoren.
 - Zij mogen gelijk welke bal oppakken en gooien zodra deze buiten de doelzone is.
- 3) Het spel gaat door tot er geen ballen meer over zijn in de hoepels (de speltijd wordt genoteerd) en tot de speeltijd om is (3 à 4 min.)
- 4) De verdedigers tellen de ballen in het goal en de ballen die zich in de doelzone bevinden.
 - 1 punt wordt gegeven als de bal zich in de doelzone bevindt.
 - 2 punten als de bal in de goal zit.
- 5) Elk team aanvallers telt zijn eigen punten.
- 6) Alvorens een nieuwe ronde te beginnen, worden alle ballen opgeraapt en weer in de hoepels op de 4 hoeken van het speelveld gelegd.
- 7) Het spel gaat door tot alle leerlingen als verdediger hebben gespeeld.

Tips :

- Als een speler betrapt wordt met 2 of meer ballen in zijn hand ; wordt hij gestraft. Hij moet de ballen neerleggen en het spel verlaten.
- Een aanvaller die in de doelzone komt moet eveneens het spel verlaten. Mocht hij scoren, dan telt het doelpunt niet.
- Het verlaten van het spel kan definitief zijn of tijdelijk (30 sec tot 1 min)

ACTIVITEIT 8 : HET BOWLEN**Motorische- en sociale vaardigheden :**

- Gooien, vangen en rollen.
- Teamgeest en communicatie
- Ontwikkeling van verschillende competenties om doelstellingen te behalen tijdens gevarieerde fysieke activiteiten .

Materiaal :

- Een multigoal
- 6 afbakeningskegels.
- 2 kegels
- 14 ballen van soft schuim.

Organisatie :

- Plaats het doel rechtop.
- Zet de 8 afbakeningskegels in een rechthoek achter het doel en leg een klein balletje op elk ervan.
- Trek een lijn op 6m van het doel en plaats de 2 kegels als referentiepunt voor elke gooier.
- Verdeel de spelers in 2 teams en geef een bal (type volleybal) aan de eerste speler van elk team.

Spelregels :

- 1) Wijs een speler aan van elk team om de ballen achter het doel te verzamelen en de punten te tellen voor zijn team.
- 2) Stel de speeltijd vast (2 à 5 min.)
- 3) Op het fluitsignaal, laat de eerste speler zijn bal richting het doel rollen.
- 4) De bal moet door het doel heen rollen en de kegels erachter omgooien.
Er wordt een punt gescoord elke keer als er een balletje van de kegel valt.
- 5) De bal wordt opgehaald door de speler die zich bij het doel bevindt en gegeven aan de volgende speler. Hij legt ook de kleine balletjes weer terug op de kegels.

VARIANTEN**Makkelijker :**

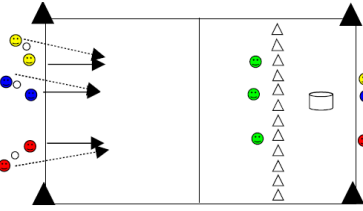
- Het doel dichterbij de lijn om te gooien plaatsen.
- Een grotere bal nemen.

Moeilijker :

- Het doel verder van de lijn om te gooien plaatsen.
- De spelers verplichten de bal alleen met hun andere hand te gooien.

- 6) De tweede speler gooit op zijn beurt nu.
- 7) En zo gaat het door tot de speeltijd om is.
- 8) Het andere team speelt op zijn beurt gedurende dezelfde tijd.
- 9) Het winnende team is dus diegene die de meeste balletjes eraf heeft gegooit.

ACTIVITEIT 9 : DE LANGE PASS



Motorische- en sociale vaardigheden :

- Gooien en vangen
- Teamgeest en communicatie

Materiaal :

- Een multigoal

- 12 afbakeningskegels.
- 1 bal van soft schuim per groepje van 3, indien mogelijk van een verschillende kleur.

Organisatie :

- Verdeel het speelveld in 2 gedeeltes en markeer de basis-, midden- en achterlijn.
- Plaats het doel op ongeveer 3m van de basislijn.
- Plaats de afbakeningskegels op een lijn voor het doel, op 3m van deze en parallel aan de middenlijn.
- Deze afgebakende zone is de veiligheidszone en verboden voor de verdedigers.

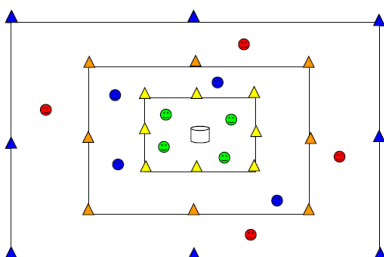
Spelregels :

- 1) De spelers in groepjes van 3 verdelen.
- 2) Plaats een groepje van 3 voor de veiligheidszone, dit zijn de verdedigers .
- 3) De andere groepjes plaatsen zich als volgt : 2 spelers achter de achterlijn, 1 speler achter de basislijn.
- 4) Op het startsignaal rent 1 speler naar de middenlijn en krijgt een pass van zijn partner.
- 5) Hij vangt de bal en rent tot aan de middenlijn.
- 6) Vanaf hier doet hij een lange pass richting doel en probeert te scoren.
- 7) De speler achter de basislijn haalt de bal op (gescoord of niet) van zijn team en komt rennend terug achter de achterlijn om een pass te geven aan de volgende speler.
- 8) De speler die als eerste heeft aangevallen, neemt plaats achter de basislijn enz. Elke speler doet een pass, valt aan en haalt de bal weer op.
- 9) Elke speeltijd duurt 2 à 5 min. Het spel is afgelopen als alle groepjes van 3 verdediger zijn geweest.

Tips :

- De verdedigers proberen de ballen te onderscheppen, als ze erin slagen scoren ze een punt.
- Een bal die via de zijkant gescoord wordt levert 1 punt op, een bal die via de bovenkant binnenkomt 3 punten.
- Elk team telt zijn punten, het winnende team is het team dat het meeste punten gescoord heeft als aanvaller en verdediger.

ACTIVITEIT 10 : VOETBAL



Motorische- en sociale vaardigheden :

- Vangen, rollen en het controleren van de bal met de voet.
- Teamgeest en communicatie
- De algemene en motorische vaardigheden ontwikkelen zonder verschillende soorten activiteiten.

Materiaal :

- Een multigoal (of meer)
- 24 afbakeningskegels.
- 4 ballen van soft schuim (of lichte ballen)

VARIANTEN

Makkelijker :

- Het speelveld verkleinen zodat het doel dichterbij de middenlijn staat .
- De veiligheidszone verkleinen.

Moeilijker :

- Het speelveld vergroten en de afstand tussen het doel en de middenlijn.
- Als de bal niet gevangen wordt, verplicht de speler dan terug te komen achter de achterlijn.
- Na het vangen van de bal moet de speler dribbelend voortbewegen tot aan de middenlijn.
- De lange pass mag alleen met de niet-dominante hand gegeven worden.

- 3 sets hesjes van verschillende kleuren.

| Meerdere ballen toevoegen maakt de
| taak van de verdedigers moeilijker.
|

Organisatie :

- Verdeel de kinderen in 3 groepen ; de verdedigers, de passanten en de aanvallers. Geef elke groep een kleur en elke leerling een vestje in die kleur.
- Plaats het doel in het midden van het speelveld.
- Plaats een gedeelte van de kegels op zo'n manier dat er een rechthoek wordt gevormd op ongeveer 6m van het doel, om de verdedigingszone aan te geven .
- Plaats een tweede gedeelte op dezelfde manier zodat er een 2e rechthoek ontstaat op ongeveer 6m van de eerste, om de passantenzone aan te geven.
- Plaats uiteindelijk een derde serie kegels op een afmeting van 30x20m, om zowel de aanvalzone als het speelveld af te bakenen.

Spelregels :

1) Plaats de 3 groepen spelers in hun respectievelijke zones : verdedigers, passanten en aanvallers. Alle spelers behalve de passanten, moeten in hun eigen zone blijven.

2) Leg de rol van de verdedigers, passanten en aanvallers uit :

- De verdedigers gebruiken alleen hun voeten om het doel te verdedigen. (Zij mogen hun handen alleen gebruiken om hun gezicht en hoofd te beschermen).
- De passanten mogen over het hele speelveld bewegen : zij rapen de ballen op die de aanvallers zijn kwijt geraakt en ook de ballen die gescoord zijn .
- Ze brengen ze weer in het spel door ze over de grond naar een aanvaller te rollen.
- De aanvallers ontvangen de bal van eender welke passant en verplaatsen zich dribbelend met de bal aan de voet buiten de zone van de passanten en dit tot ze de mogelijkheid hebben om te scoren.

3) Een punt wordt gescoord als de bal door het net gaat en in het doel belandt.Elke speler telt zijn punten.

4) Spreek een vaste speeltijd af voor elk wedstrijdonderdeel (2 à 3 min).

5) Aan het eind van elk onderdeel wisselen de groepen van zone. Let er op dat elke groep even vaak in de verschillende zones verblijft.