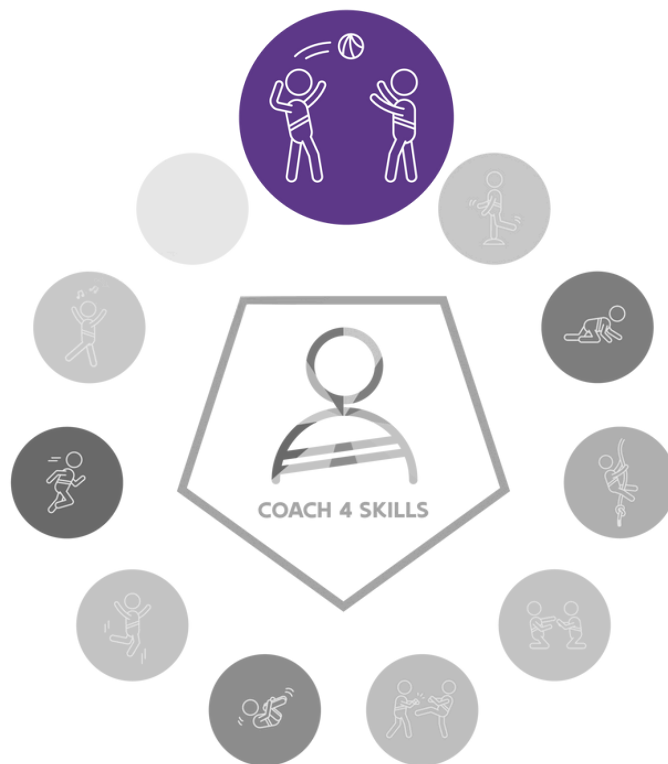


Lesfiches

Doelspelen en terugslagspelen



Bal overspelen



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste sporter van elke rij start. Per 3 proberen ze een bal al passend naar de overkant te brengen. Op het terrein staat er 1 tegenstander die de bal probeert te onderscheppen.

Wie de bal verliest, wordt de nieuwe tegenstander in het terrein.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in 3 rijen aan de beginlijn.

1 sporter staat in het terrein.

Ballen | *Hockeysticks*

Variatie of uitbreiding

- De bal met een botspas naar elkaar gooien.
- Met hockeysticks de bal naar elkaar slaan.
- Tegen de bal trappen i.p.v. gooien.

Ballon meppen



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters slaan per 2 een ballon over en weer. Dit kan met de hand of met verschillende soorten racketjes.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Elke sporter heeft evt. een racketje vast.

Ballonnen | Racketjes | Pluimpjes | Balletjes

Variatie of uitbreiding

- De afstand variëren tussen de sporters.
- Regelmatig wisselen van soorten racketjes.
- Een balletje/pluimpje/... gebruiken i.p.v. een ballon.
- Afwisselen met linker- en rechterhand.
- Na elke slag doet de sporter een opdracht: de grond tikken, racket op de grond leggen en erover springen, rond eigen as draaien, ...
- met 1 racket: racket doorgeven na elke slag.
- zonder racket, maar met de hand.



Doel gooien



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste van elk team start. Hij gaat op één van de markeerschijven staan en gooit zijn bal naar het doel. Is het raak, dan mag hij de markeerschijf meenemen naar zijn team. Welk team kan de meeste schijven verzamelen?

Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 rijen voor het doel.
2 hoepels worden bevestigd aan een doel, muur, ...
Voor het doel liggen allerlei markeerschijven.

(Tennis)ballen | Hoepels | Markeerschijven | Touw

Variatie of uitbreiding

- Trappen i.p.v. gooien naar de goal.
- Meer teams maken.

Doelwerpen



Wandelen en lopen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters slalommen tussen de kegels met de bal in de handen. Op het einde proberen ze de bal in het doel te werpen.

Organisatie & materiaal

Er staat een rij kegels voor een doel.

Kegels of Potjes | Doel | Bal | Looppladder

Variatie of uitbreiding

- Al dribbelend tussen de kegels gaan/lopen.
- Bal voortdrijven met hockeysticks of tennisracket.
- Variëren in afstand van het doel.
- Een looppladder leggen i.p.v. kegels.
- Variëren in soorten van doel (tussen palen, voetbaldoel, korf, ..).
- Een keeper in het doel zetten.



Kamp veroveren



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De 2de groep moet het kamp omgooien met ballen. Wanneer je kamp stuk is, moet je een oefening aan de kant doen, daarna mag je het kamp terug maken. Oefeningen aan de kant: 5x op en neer springen, 20x jumping jacks, ...

De eerste groep gooit de ballen ook terug naar de overkant.

Organisatie & materiaal

In 2 groepen.

De 1ste groep maakt per 2 een huisje van 2 matten en gaat er achter liggen.

Matten | Ballen | Kegels

Variatie of uitbreiding

- In het zwembad: een kegel op een mat zetten.
- Een kegel gebruiken als kamp i.p.v. de matten.
- Variëren in afstand om te gooien.

Kegel vangen



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste sporter gooit een tennisbal tegen de muur.
De tweede sporter probeert de bal op te vangen in de kegel.

Organisatie & materiaal

Per 2, voor een muur.

Kegels | Tennisballen | Muur | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Met of zonder tussenbots op de grond.
- Variëren in afstand tot de muur
- Een doel aan de muur hangen om in te gooien (hoepel,...).
- Meerdere ballen snel na elkaar gooien
- Met je rechterhand en linkerhand gooien.
- Op 1 been staan en de tennisbal vangen.
- De 2de sporter begint vanuit buiklig.

Koning veroveren



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

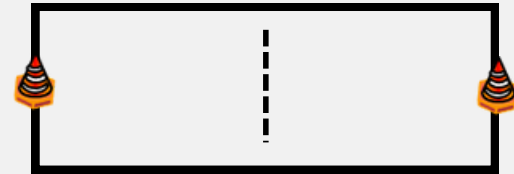
De sporters proberen de kegel van de tegenstander om te gooien met een bal. De sporters mogen niet voor de kegel gaan staan.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Een klein terreintje afgebakend met op de achterlijn een kegel.

Elke sporter staat in zijn eigen terrein.



Ballen | Kegels

Variatie of uitbreiding

- Meerder kegels gebruiken.
- Meerdere spelers op het terrein.
- Tegen de bal trappen i.p.v. gooien.

Trap en klap



Wandelen en lopen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste speler trapt de ballon met zijn voet in de lucht en klopt hem dan over het net. Daarna gaat hij de kegel tikken. Speler 2 doet dezelfde oefeningen.

Organisatie & materiaal

Per 2 op een terrein met een net ertussen
Op de achterlijn staat een kegel.
Elke sporter staat op zijn eigen terrein.

Ballonnen | Kegels | Net of Lint | Strandbal

Variatie of uitbreiding

- Een strandbal i.p.v. een ballon.
- Met een volleybal: onderhands spelen en bovenhands toetsen met ballon/strandbal/bal
- De bal onderhands vangen, opgooien en bovenhands toetsen.
- Op de buik gaan liggen en rechtstaan i.p.v. de kegel tikken





In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram