



Sportles groep 5 & 6

Sportiviteit en respect

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Banken
- ▶ 4 hockeysticks
- ▶ 2 hockeyballen
- ▶ 8 knotsen
- ▶ Korf of mand (om sticks en ballen in te verzamelen)
- ▶ 4 pylonen
- ▶ Schilderstape of krijt (afstandsstreepjes bij het overspelen en veldlijnen bij wissellijnbal)
- ▶ 1 zachte hockeybal (voor het knotshockey)
- ▶ 4 dunne matten (doeltjes voor het knotshockey)
- ▶ 6 hesjes/lintjes in 3 verschillende kleuren (teams bij knotshockey)
- ▶ Kastdeel (om knotsen en bal in te verzamelen)
- ▶ Net (of palen met toversnoer waaraan lintjes zijn gehangen) op 2 meter hoogte (wissel lijnbal)
- ▶ 1 volleybal of zachte bal (voor wissellijnbal)
- ▶ 2 x 5 kleine pylonen of blokjes als telsysteem (voor wissellijnbal)

Leerdoelen

Het gaat er deze les om dat de leerlingen ervaren dat het fijn is om sportief en respectvol te sporten.



5&6

Voorbereiding

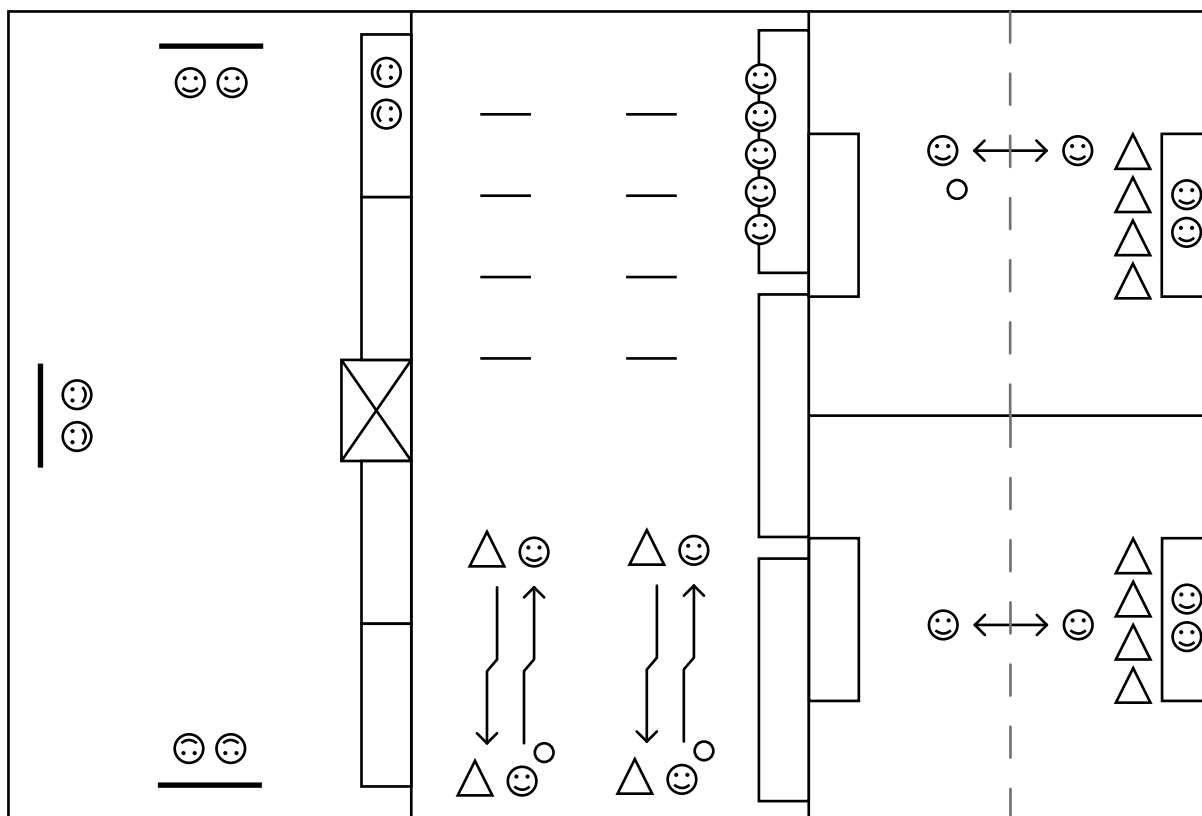
Verdeel de zaal met banken in drie vakken. Zet de vakken klaar volgens de genoemde zaalopstellingen en beschrijvingen bij de onderdelen.

Zaalopstelling:

1. Knotshockey

2. Overspelen van de bal

3. Wisselijnbal



= Kastdeel

— = Mat

→ = Pushen v/d bal



= Pylon



= Bank



= Kind

— = Tape op grond

○ = Bal



5&6

Introductie: Commando-spel (5 minuten)

Geef elke leerling bij binnenkomst een hand. Een echte hand, dus u kijkt de leerlingen aan en zegt daarbij iets als 'welkom' of 'leuk dat je er bent' of 'veel plezier deze les' of iets anders positiefs. Als iedereen binnen is, vertelt u de kinderen centraal dat u respect voor ze hebt en dat dat ook zo hoort. Deze les gaat over sportief zijn en respect hebben voor elkaar.

Het commando-spel is een levensgrote variant op het spel 'pinkelen'. U staat voor de groep, de leerlingen lopen kriskras rond in de helft van de zaal (vak 1). U vertelt wat ze moeten doen en de leerlingen doen het. Maar: uw opdracht is alleen geldig als het begint met 'commando ...'. Voorbeeld: 'commando arm omhoog', 'commando op 1 been staan', etc.

Zegt u geen commando, dus alleen: 'grond aantikken' dan moeten de kinderen dit juist niet doen. Wie het wel doet, is af. Omdat dit een 'warming-up' is, speelt u een paar rondjes proef, zodat alle leerlingen mee kunnen blijven doen. De laatste keer kunnen de kinderen wel afgaan. Wie af is, gaat op de bank zitten. U speelt dit met een tijdslimiet (bijv. 1 minuut). Als er op dat moment nog twaalf kinderen over zijn, zijn er twaalf winnaars. Zij voegen zich bij de andere kinderen op de bank zodat iedereen klaar zit voor de centrale uitleg.

Kern Knotshockey, overspelen van de bal en lijnbal (40 minuten)

De zaal is verdeeld in drie vakken, waarin de volgende spelen worden gespeeld:

1. Knotshockey
2. Overspelen van de bal
3. Wissellijnbal

Leg de drie onderdelen uit. (5 minuten)

1. Knotshockey

Vier teams van tweetallen spelen tegen elkaar. Elke tweetal verdedigt een mat (het doel).

Probeer te scoren in de andere doelen en probeer je eigen doel te verdedigen. Telkens is er een tweetal aan het wachten op een bank. Zodra er op een doel gescoord is, dan wisselt dat tweetal met de wachtpartij.



5&6

De wachtpartij krijgt de bal uit. Ook als de bal buiten het veld gaat, wordt er gewisseld.

Regels:

- ▶ De bal moet op de grond blijven.
- ▶ De spelers moeten de knotsen laag houden (niet hoog doorzwaaien).
- ▶ Je mag de bal niet stoppen met je lichaam.

2. Overspelen van de bal

De kinderen oefenen de basisbeginselen van hockey. Ze spelen de bal (pushen) in tweetallen naar elkaar over. Leg eerst uit hoe je een stick vasthoudt:

- ▶ Linkerhand stick bovenaan stevig vasthouden.
- ▶ Rechterhand is ontspannen beneden.
- ▶ De ruimte tussen beide handen is 2 volwassen vuisten.
- ▶ Armen vrij van het lichaam.
- ▶ Rug recht, knieën licht gebogen.
- ▶ Bal rechts naast je.
- ▶ Houd het stickblad recht achter de bal (stickblad 'open').

Regels:

- ▶ Twee tweetallen beginnen, twee tweetallen wachten op de bank.
- ▶ Eén leerling staat bij de pylon op 4 meter, de andere leerling staat er tegenover.
- ▶ Speel de bal (pushen, niet slaan) naar elkaar over.
- ▶ De stick op de grond houden.
- ▶ De bal met de platte kant van de stick raken.
- ▶ Stop de bal en leg hem stil (met de platte kant) voordat je deze terugspeelt.
- ▶ Wanneer de bal 8 keer door beide leerlingen is gespeeld, ruilen met de wachtende kinderen.
Bij de volgende beurt verplaats je de pylon naar het streepje dat op 6 meter staat. De
- ▶ beurt daarna naar 8 meter en de beurt daarna naar 10 meter.
In verband met de veiligheid hebben alleen de spelende kinderen een stick. Als een nieuw tweetal gaat overspelen, krijgen zij de sticks van het andere tweetal.

Tip: Zet een korf neer om de ballen en sticks in te verzamelen als de groepen doorwisselen naar het volgende onderdeel.



5&6

3. Wisselijnbal

Een team bestaat uit 2 spelers. Twee tweetallen spelen, twee tweetallen zitten op de bank: de tellers/wachters. Zij houden de puntentelling bij door elke keer als er een punt gescoord wordt een pylon om te leggen. Zijn er 5 pylonen bij een team om, dan heeft het andere team gewonnen. Elk veld is verdeeld in 2 vakken. Elke speler verdedigt zijn eigen vak, door de bal te vangen. Elke keer als de bal over het net wordt geworpen, moeten de spelers van het werpende team van positie wisselen.

Doel: Probeer de bal bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen. Probeer de bal te vangen, die in jouw vak komt.

Regels:

- ▶ Gooi de bal uit stand.
- ▶ Gooi de bal onderhands of bovenhands over het net.
- ▶ Er mag niet overgespeeld worden.
- ▶ Een speler mag alleen in zijn eigen vak de bal vangen.
- ▶ Als een team 5 punten heeft, wisselen alle teams.

Scoren. Je hebt een punt als:

- ▶ De bal aan de andere kant in het veld op de grond komt;
- ▶ De bal via 1 van de tegenstanders uitgaat;
- ▶ De bal door een verkeerde speler gevangen wordt;
- ▶ De tegenstander de bal rechtstreeks uitgooit of onder het net doorgooit.

Tip: Laat de kinderen afspreken wie bij het wisselen voorlangs en wie er achterlangs loopt, zodat ze niet tegen elkaar aan botsen. Begrijpen ze het wisselen van vak niet, laat dan het wisselen achterwege.



5&6

Afsluiting: Evaluatie

Ga met de leerlingen in het midden van de zaal in een kring op de grond zitten en praat kort na over hoe het ging. Lukte het de leerlingen goed om zich aan de regels te houden? Wat was makkelijker: je aan de gewone spelregels houden of aan de afspraken die de kinderen zelf gemaakt hebben? Hoe komt dat? Zijn er kinderen die complimenten gegeven hebben? Laat enkele leerlingen een compliment geven aan een klasgenoot.