



Sportles groep 5 & 6

Samen ben je sterk

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Banken
- ▶ 2 korven in de laagste stand (2 m)
- ▶ Korfbal (voor korfbalspel)
- ▶ 1 staander (als wachtplek)
- ▶ 2 handballen (voor vijfbal en pylonbal)
- ▶ Krijt of schilderstape (of zaallijnen)
- ▶ 8 pylonen voor pylonbal

Leerdoelen

Het gaat er deze les om dat de leerlingen ervaren dat je door samen te werken -bij het sporten, maar ook daarbuiten- meer bereikt dan alleen.

Vorbereiding

Verdeel de zaal met banken in drie velden. Zet de velden alvast uit volgens de genoemde zaalopstelling.



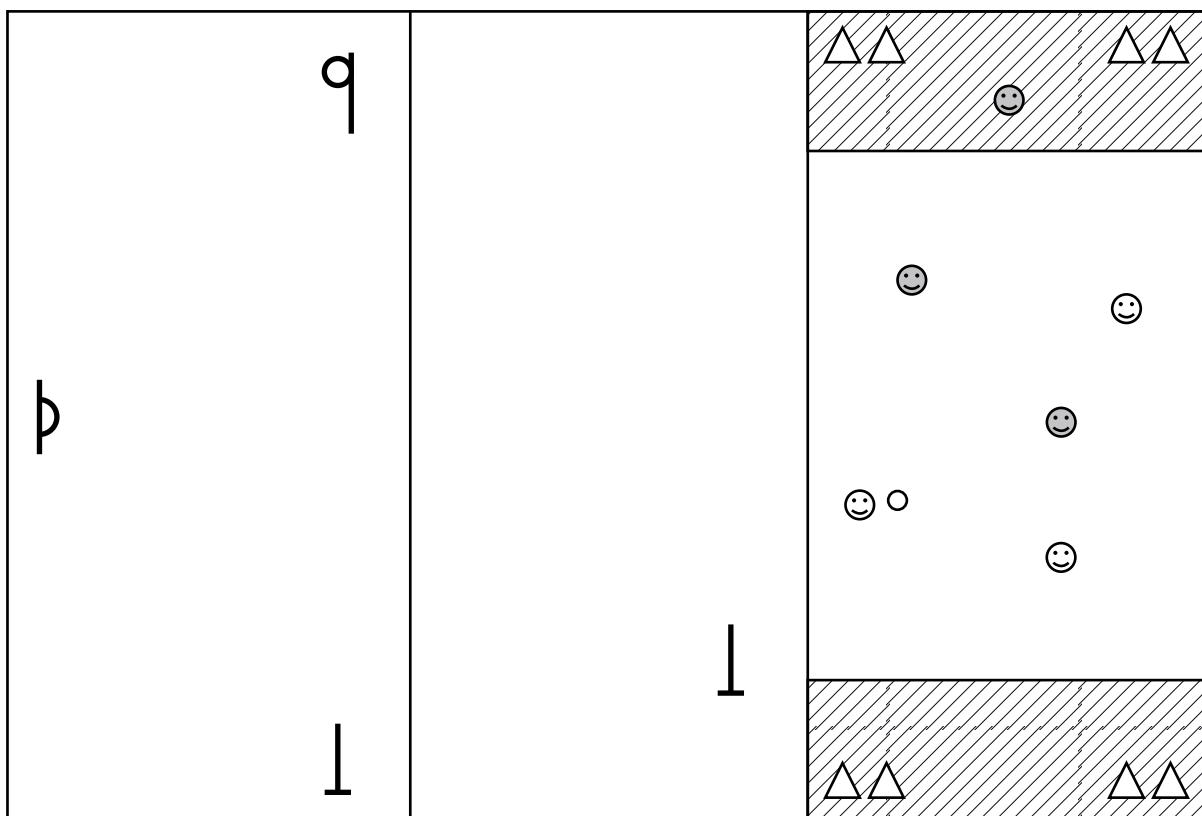
5&6

Zaalopstelling kern:

1. Monokorfbalspel

2. Vijfbal


3. Pylonbal





b = Basket


q = Korf

l = Staander

 = Doelgebied

 = Pylon

 = Kind

 = Bal



5&6

Introductie: Hinkel de pinkel (5 minuten)

Bij binnenkomst in de gymzaal even vrij ballen. De kinderen spelen met de handen. Ze proberen samen te spelen, waarbij de bal niet op de grond valt.

Kern: Monokorfbal, vijfbal, pylonbal (40 minuten)

Leg de drie onderdelen uit. (5 minuten)

Monokorfbal

Twee teams van 4 kinderen spelen tegen elkaar. Doel van het spel is om al samenspelend te scoren op de korf van de tegenstander. Het team dat in balbezit is, is in de aanval. Het andere team is in de verdediging. Het verdedigende team heeft één speler bij de wachtplek staan, zodat het aanvallende team altijd met een speler meer speelt.

Regels:

- ▶ Er mag niet worden gelopen of gedribbeld met de bal in de handen.
- ▶ Je mag elkaar niet aanraken.
- ▶ De bal mag niet uit de handen worden getikt/gepakt.
- ▶ Er mag maar één tegenstander tegelijk voor de balbezitter staan. Hij mag het samen spelen moeilijk maken, maar niet zo dichtbij gaan staan dat de balbezitter niet meer kan gooien. Verdedigen op armlengte afstand.
- ▶ Na het onderscheppen van de bal wordt er gewisseld van functie.
- ▶ De balbezittende partij begint bij de wachtplek met de bal, gaat samenspelen naar de korf en probeert te scoren.
- ▶ Van de niet-balbezittende partij moet om beurten één speler bij de 'wachtplek' (staander) staan. De anderen proberen de bal te onderscheppen. Is dat gelukt, dan wordt de bal naar de speler bij de wachtplek gespeeld en wordt de verdedigende partij de (nieuwe) aanvallende partij.



5&6

De speler die bij de wachtplek staat, moet telkens iemand anders zijn. De spelers van een team moeten samen afspreken hoe ze het wisselen op een eerlijke wijze handen en voeten geven.

Vijfbal

De balbezittende partij probeert de bal vlot over te spelen. De niet-balbezitters moeten de bal proberen te onderscheppen.

Regels:

- ▶ Er mag niet worden gelopen of gedribbeld met de bal in de handen.
- ▶ Je mag elkaar niet aanraken.
- ▶ De bal mag niet uit de handen worden getikt/gepakt.
- ▶ Er mag maar één tegenstander tegelijk voor de balbezitter staan. Hij mag het samen spelen moeilijk maken, maar niet zo dichtbij gaan staan dat de balbezitter niet meer kan gooien. Verdedigen op armlengte afstand.
- ▶ Na het onderscheppen van de bal wordt er gewisseld van functie.
- ▶ Van de niet-balbezittende partij moet om beurten één speler bij de 'wachtplek' (staander) staan.

Beloning: Lukt het om 5 keer over te spelen, dan heeft een team een groot punt. Na een groot punt krijgt de tegenpartij de bal en mogen zij proberen 5 x over te spelen. Lukt het een team om 10 x over te spelen, dan krijgen ze een bonuspunt. Ze krijgen in dat geval dus 3 grote punten.

Pylonbal

Elk team bestaat uit 3 spelers, waarbij 1 van de spelers mag keepen binnen het doelgebied.

Een team draagt lintjes, de keeper heeft 2 lintjes gekruist om.

Doel: Probeer via samenspel vanuit het speelveld een van de pylonen om te gooien.

Regels:

- ▶ Je speelt met beschermd balbezit (= zonder contact en op 1 meter afstand verdedigen).
- ▶ De keeper mag bij balbezit van de eigen partij meespelen in het speelveld en moet bij balbezit van de tegenpartij terug naar het eigen doelgebied.
- ▶ Na een score wordt de pylon weer rechtop gezet.

Pylonbal wordt gespeeld met teams van 3 spelers. Als er 9 spelers zijn, maakt u 3 groepjes van 3 kinderen. Ze spelen dan 3 wedstrijdjes van 3 minuten. Zijn er 8 spelers, dan zijn er 2 teams en heeft elk team een wisselspeler. In dat geval spelen de twee teams 1 wedstrijd van 9 minuten waarbij de wisselers telkens na 3 minuten wisselen.



5&6

U verdeelt de klas in drie groepen. Groep 1 begint met het korfbalspel, groep 2 begint met vijfbal, groep 3 begint met pylonbal. Na 9 minuten doorwisselen. Als ze de drie onderdelen gedaan hebben, verzamelen in het midden van de zaal.

Evaluatie (5 minuten)

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. Ging het samenwerken goed? Wat kan er beter? Hebben de kinderen gemerkt dat het sterkste team niet altijd bestaat uit de sterkste spelers? Als je goed samenwerkt, ben je als team sterker! Probeer tijdens het tienbal in de afsluiting weer goed samen te werken. Probeer toe te passen wat je geleerd hebt.

Afsluiting: Tienbal met kameleon (10 minuten)

Als afsluitend spel spelen de kinderen op de 3 velden parallel naast elkaar het spel tienbal. Op elk veld twee teams van vier of vijf spelers tegen elkaar. Tienbal lijkt erg op vijfbal, dat ze in de kern hebben gespeeld. Nu krijgen ze echter pas een groot punt als er 10 x is overgespeeld. De variant is dat er nu geen wachtplek is, maar dat er gespeeld wordt met een kameleon. De kameleon is een extra speler. De kameleon speelt mee met het team dat in balbezit is.