

Bal- en dingvaardigheden

INHOUD

Vangen en werpen

Individueel vangen	VW 01
Inhaalbal	VW 02
Bots en vang	VW 03
Partneroefeningen met 2 ballen	VW 04
Mikken	VW 05
Vakkentrefbal	VW 06
Bomwerpen	VW 07
Paintball	VW 08
Hakobal	VW 09
Kapitein Haak	VW 10
Kegels werpen	VW 11

Slaan

Hoepel ballonnenspel	S 01
Ballon hoog	S 02
Bal omhoog slaan met racket	S 03
Minigolf	S 04
Levende flipperkast	S 05
Slingerbal	S 06
Muurtje klop	S 07
Molentje	S 08
Sla er op los	S 09
Slaan met houten blokjes	S 10
Levende pingpong	S 11
Vuistbal	S 12
Smashvolley	S 13
Hockey	S 14

Trappen

Ballenoorlog	T 01
Plintrappen	T 02
Trappen naar doel	T 03
Hoepel trappen	T 04
Bescherm je kegels	T 05
Trap tegen de voorwerpen	T 06

Afwerken op doel	T 07
De beste trappers staan vooraan	T 08
Cijfer- en woordenspel	T 09
Kegelvoetbal	T 10
Trappen naar bewegende doelen	T 11
Hou de bal uit je vak	T 12
Trap de bal weg	T 13
Krab, hou de parels in de lucht	T 14
Trap die sokken uit	T 15
Krijgers trappen tegen obstakels	T 16
Stootkussen trappen	T 17
Netje trap	T 18

Dribbelen en drijven

Dribbelen op verschillende manieren	DD 01
Dribbelkoning(in)	DD 02
2-vakkenspel	DD 03
Haal de ballen	DD 04
Lijn dribbelen	DD 05
Tennisballenroof	DD 06
Dribbestafette	DD 07
3 tegen 0 of 1	DD 08
Blauw, geel of rood	DD 09

Glijden

Op de rug glijden	G 01
Glijden van banken	G 02
Estafette met doeken	G 03
Glijden op wieltjes	G 04
Estafette met glijdend materiaal	G 05
1-2-3 piano	G 06



Glijd de mat vooruit

Estafette met skeelers en steps

Schipper, trek je naar de oever

Levende bowling

G 07

G 08

G 09

G 10



Bal- en dingvaardigheden

Vangen en werpen



Omschrijving: Kegels werpen

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen. Elke groep staat achter een rij van 8 kegels. De groepen starten elk met 3 ballen. De kinderen proberen van achter hun rij kegels zoveel mogelijk kegels van de tegenpartij omver te werpen met kleine ballen. Wanneer een groep geen kegels meer heeft rechtstaan, wint de andere groep.

Variatie:

- ▲ Elke kegel die omvergegooid wordt, wordt in de eigen rij bijgezet.

Materiaal:

kegels, kleine ballen



Aandachtspunten:

- ▲ Haal geen ballen bij de tegenpartij, haal enkel een bal die aan jouw kant van het speelveld ligt.
- ▲ Blijf achter de rij kegels staan.
- ▲ Werp van achter de rij kegels.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Meer kleine ballen	Minder kleine ballen
Werpen met grotere ballen	Werpen met kleinere ballen
Kleiner speelveld	Groter speelveld

Bal- en dingvaardigheden

Slaan



Omschrijving: Hockey

De kinderen zijn verdeeld in 2 groepen. Bij elke groep staat er telkens 1 kind in doel. De andere kinderen staan op 10 m van doel. Het eerste kind van de groep slaat vanop 10 m met zijn stick een bal naar doel. Het kind dat naar doel slaat wordt keeper, het kind dat in doel stond sluit achteraan in de andere groep aan.

Variatie:

- ▲ Eén kind gaat tussen het doel en de eerste speler in staan. Het eerste kind slaat de bal naar het kind tussenin. Het kind tussenin slaat terug, het eerste kind slaat naar doel.
- ▲ Wanneer een kind scoort, krijgt het een kaart. Welk kind kan de meeste kaarten verzamelen?

Materiaal:

hockeyballen, hockeysticks, doelen

Aandachtspunten:

- ▲ Er mag pas richting doel geslagen worden als de kinderen op hun plaats staan.
- ▲ Houd de hockeysticks en ballen laag bij de grond i.f.v. de veiligheid.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Dichter bij het doel staan	Verder van het doel staan
Slaan met voorkeurshand	Slaan met niet-voorkeurshand
Met controle	Zonder controle

Bal- en dingvaardigheden

Trappen



Omschrijving: Netje trap

Er staan 5 lijnen op een afstand van een doel (de eerste lijn op 5 meter, de tweede lijn op 10 meter, de derde lijn op 15 meter, ...). De kinderen leggen om te beginnen hun bal op de eerste lijn. Ze starten allemaal met 3 levens. De kinderen proberen de bal rechtstreeks tegen het net van het doel te trappen zonder dat de bal de grond raakt. Lukt dat, dan mogen ze een lijn verder gaan. Lukt dat niet, dan gaat er een leven af en mogen ze opnieuw proberen op dezelfde lijn als waar ze gemist hebben. Wie 3 keer mist heeft geen levens meer en voert een andere opdracht uit (of oefent zijn traptechniek in). Het kind dat het verst geraakt, wint.

Variatie:

- ▲ De kinderen proberen de paal te raken zonder dat de bal de grond raakt.
- ▲ De kinderen proberen de lat te raken zonder dat de bal de grond raakt.
- ▲ De kinderen trappen de bal vanuit hun handen in plaats van op de grond.
- ▲ De kinderen trappen toch van een lijn verder als ze gemist hebben, er gaat wel een leven af.
- ▲ Zonder levens, het kind mag blijven proberen. Van zodra het kind het net raakt, mag het een lijn verder.

Materiaal:

voetballen, kegels, doelen (met een net)

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen hun bal op de lijn leggen.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen hun bal voldoende ver uit elkaar leggen.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen hun bal pas ophalen als iedereen getrapt heeft.
- ▲ Niemand loopt voorbij de lijn vooraleer iedereen getrapt heeft.
- ▲ De kinderen trappen om de beurt, niet tegelijkertijd.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
De bal mag 1 keer (of meerdere keren) botsen	
De kinderen krijgen meer levens	De kinderen krijgen minder (of geen) levens
De lijnen liggen korter bij het doel	De lijnen liggen verder van het doel
De kinderen trappen met hun voorkeursvoet	De kinderen trappen met hun niet-voorkeursvoet

Bal- en dingvaardigheden

Dribbelen en drijven



Omschrijving: Blauw, geel of rood

De kinderen zijn verdeeld in 4 groepen. Elke groep heeft op een afstand 3 kegels klaarstaan (blauw, geel en rood). De lesgever roept de kleur 'rood', de kinderen drijven zo snel mogelijk met bal aan de voet rond de rode kegel terug naar hun beginpositie. De lesgever roept telkens een andere kleur waarop de kinderen gepast reageren. Welk kind kan het snelst rond de kegel drijven?

Variatie:

- ▲ De lesgever noemt verschillende kleuren, de leerlingen drijven rond verschillende kegels (in de juiste volgorde).
- ▲ Zonder snelheidscomponent. De kinderen voeren de oefening zo goed mogelijk uit en proberen balverlies te vermijden.

Materiaal:

4 blauwe kegels, 4 gele kegels, 4 rode kegels, 4 ballen

Aandachtspunten:

- ▲ De kinderen drijven rond hun eigen kegels.
- ▲ De kinderen vertrekken pas na het roepen van de juiste kleur.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen rond de kegel drijven.
- ▲ De kinderen gebruiken hun buitenste voet om de bal rond de kegel te drijven. Ze plaatsen de binnenste voet naast de kegel, als steunpunt en om kort te draaien.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Minder gekleurde kegels	Meer gekleurde kegels
1 kleur roepen	Meerdere kleuren roepen

Bal- en dingvaardigheden

Glijden



Omschrijving: Levende bowling

De kinderen worden verdeeld in 3 groepen. Elke groep staat achter de lijn en heeft op een afstand voor zich 6 kegels/petflessen staan. Het eerste kind zit op het skateboard, de andere kinderen duwen het kind op het skateboard vooruit richting de kegels. Wie kan de meeste kegels omver glijden?

Variatie:

- ▲ De kinderen gaan op hun buik op het skateboard liggen om de kegels omver te glijden.
- ▲ De kinderen gaan op het skateboard staan om de kegels omver te glijden.

Materiaal:

kegels/petflessen, skateboards

Aandachtspunten:

- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen afgeduwd worden voor de lijn.
- ▲ Zet de groepen ver genoeg uit elkaar zodat ze niet in elkaars baan komen.
- ▲ Zorg ervoor dat de kinderen die duwen hun kracht goed doseren i.f.v. de te overbruggen afstand.

Differentiatie:

Gemakkelijker	Moeilijker
Kegels kortbij plaatsen	Kegels ver plaatsen
De kinderen mogen bijsturen tijdens de glijfase	De kinderen mogen niet bijsturen tijdens de glijfase