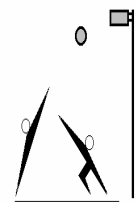
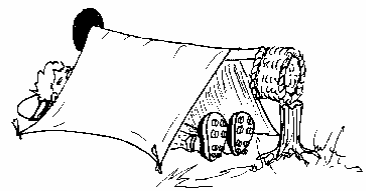
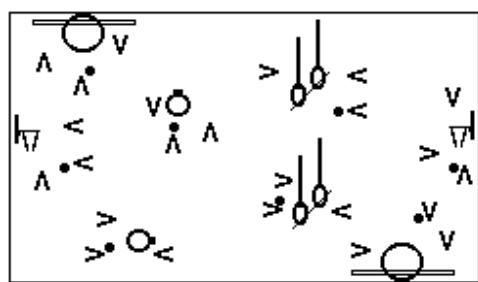
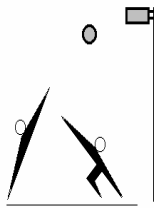


# Schoonkorfballes 1

1

<p><b>Lesdoelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kennismaken met korbball             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is korbball ?</li> </ul> </li> <li>■ Kennismaken met doelpunten maken             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanleren schieten (bovenhands)</li> </ul> </li> <li>■ Samenspelen en verhinderen van samenspelen             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partijball in overtalsituatie</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Tijd:</b> 40 Minuten</p> <p><b>Aantal leerlingen:</b> 24-30</p> <p><b>Il.(n)</b> = leerling(en)  <b>Ikr.</b> = leerkracht</p>	 <p><b>HENK DEEGENS</b></p>
<p><b>VERLOOP VAN DE LES</b></p>	<p><b>OPMERKINGEN</b></p>	<h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">K O R F B A L</h1>
<p>= inhoud / bedoelingen              = organisatie</p> <p><b>INLEIDING</b>              Wat is korbball ? Wie kan er iets over korbball vertellen ?</p> <p><b>BEGINSPEL: schiettent</b></p>  <p>De Ikr. zorgt voor de les begint dat er voldoende korfsituaties (korven en alternatieve korven) in de zaal aanwezig zijn en per drietal kan worden geoefend.</p> <p>De Ikr. verdeelt de groep in gemixte drietallen: meisjes én jongens.</p> <p>De Ikr. doet met twee Iln. de oefening voor en legt daarbij de loopregel uit (zo snel mogelijk stilstaan) en laat zonder er verder op in te gaan het bovenhands schieten zien.</p>  <p>De drietallen verplaatsen zich samenspelend (zonder met de bal te lopen) naar de verschillende korfsituaties. Bij de korf aangekomen doet iedere Il. een doelpoging. Eén van de drie vangt het schot af en gooit de bal naar de volgende schutter. Vervolgens weer samenspelend naar de volgende korf, enz. .... tot op alle korven gedoeld is.</p> <p><i>Schietspelletje.</i> Eerst samenspelen dan scoren.              Welk drietal lukt het tien of meer keer te scoren ?</p>	<p>= tips              = aanwijzingen</p> <p>De Ikr. geeft een inleiding over korbball aan de hand van korbballposters, flaps met krantenknipsels en -foto's, tekening van het speelveld. Of nog beter: een korte videopresentatie</p> <p>Het opbouwen en uitproberen van de alternatieven korven kost even tijd.</p> <p>Vrij laten oefenen, voorlopig nog geen technische aanwijzingen geven</p> <p>Een paar spelregels</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niet met de bal lopen (korbballregel)</li> <li>• iedere korf mag maar één keer worden gebruikt.</li> </ul> <p>Maak de Iln. erop attent als ze lopen en vertel dat "lopen met de bal" in deze oefening geen gevolgen heeft, maar dat dit in het korbball een vrije worp voor de tegenpartij betekent.</p>	



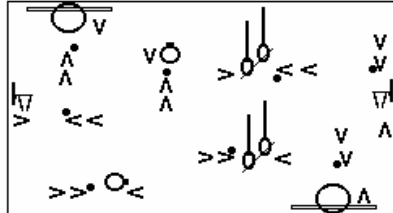
# K O R F B A L

## VERLOOP VAN DE LES

- = inhoud / bedoelingen
- = organisatie

### THEMA: aanleren schieten (bovenhands)

- Dezelfde drietallen als in de vorige oefening
- Ieder drietal een korf en een bal



De spelers oefenen in drietallen het bovenhands schieten

- Eén speler onder de korf voor het afvangen en aanspelen
- Twee spelers voor de korf oefenen om en om het (afstand)schot
- Wie scoort wisselt met de korfspeler of wisselen op teken van de lesgever.

Herhaling van het beginspel

Welk drietal lukt het om meer doelpunten te maken dan de winnaar van de vorige keer ?

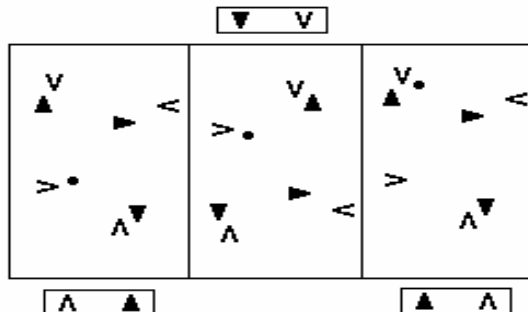
### SLOTSPEL - Partijbal

Samenspelen in overtalsituaties:

- vrijlopen en samenspel oefenen

Drie velden, vakken. Er wordt '4 tegen 3' gespeeld. De '4' spelen samen, de '3' hinderen en proberen de bal te onderscheppen.

Als er zes keer is samengespeeld zonder dat balverlies is geleden, krijgt de ploeg een punt. Na een balverlies opnieuw beginnen met tellen. Een onderschepte bal zo snel mogelijk weer teruggeven.



Na 2 minuten functiewissel en de wisselers op de bank inzetten. Welke ploeg haalt de meeste punten na 4 x 2 min.?

De volgende wedstrijd is tegen een andere tegenstander.

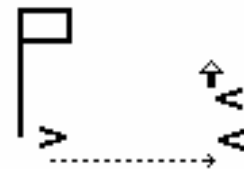
## OPMERKINGEN

- = tips
- = aanwijzingen

De lesgever laat het bovenhands schieten een paar keer zien en legt daarbij accent op de belangrijkste kenmerken.

*Als er met alternatieve korven wordt gewerkt dan regelmatig doorschuiven naar een andere korf.*

Laat regelmatig bij een groepje de uitvoering van het afstandschot zien.



Techniekaanwijzingen:

- handen aan de zijkanten van de bal, vingers licht gespreid, duimen wijzen naar elkaar.
- bal op borsthoogte
- benen inveren
- bij het uitstoten armen en benen strekken.

Met kleine velden wordt '3 tegen 2' gespeeld.

Vrijlopen is niet alleen aanbieden naar de bal toe (korte ballijn) maar ook van de bal wegstarten (lange ballijn)

Stimuleer richtingsveranderingen en tempowisselingen met snelle stops en starts

Korfbalregels:

- niet lopen met de bal
- de bal niet uit de handen pakken of slaan (beschermd balbezit)
- niet op de bal vallen of liggen (zoals een keeper)
- lichamelijk contact vermijden