|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DON BOSCO GENK** |  | | |  | | | |  |  | |
| **Graad: 2de graad BSO** | | |  | | |  |  | **Datum:** | | |
| **Vak: LO** | | |  | | | |  | **Thema: Hockey - Meerderheidssituaties** | | |
| **Leerkracht: K. Van Genechten** | | | |  | | |  | **lesvoorbereiding** | | |
|  | |  |  | | |  | | | |  | |

# Lesvoorbereiding: Meerderheidssituaties (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (7,5 min)**

**Spelvorm- ijshockey**

De Klas wordt in 2 ploegen verdeeld.

We spelen een wedstrijdje maar nu mag je achter de goal ook verder spelen.

**Kern: Meerderheidssituaties (22,5 min)**

**Oefenvorm**

Lln proberen in verschillende meerderheidssituaties tot scoren te komen en passen technieken toe die we in vorige lessen hebben gezien:

* 2 tegen 1
* 3 tegen 1
* 3 tegen 2
* 4 tegen 2

Aanval wordt telkens opgezet vanaf de middellijn.

Verdedigers en keeper blijven staan tot de leerkracht ze wisselt.

Aanvallers hebben telkens 30 seconden om een doelpoging te ondernemen.

**Slot: Wedstrijdje (10 min)**

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

* Gebruik van gezien technieken (verdedigen, duw pass, slag,…)
* Nadruk leggen op vrijlopen en aanspeelbaar zijn.
* Tijd aanvallen bewaken

**Leerplandoelstellingen**

**LPD 1** De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

**LPD 2** De leerlingen passen, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, technieken en geleerde vaardigheden toe om eenvoudige, samengestelde en complexe bewegingen uit te voeren.

**LPD 7** De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe in verschillende bewegingssituaties.

**LPD 12** De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

**LPD 17** De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

**LPD 20** De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.