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

# Lesvoorbereiding: Handbal – Kennismakingsspelen + balgewenning (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (5 min)**

**Overloop jagersbal:**

2 leerlingen staan in het midden van het veld met een bal, zij proberen iedereen aan te gooien. De andere leerlingen proberen op het fluitsignaal naar de overkant te lopen zonder geraakt te worden door een bal. Ben je geraakt door een bal, dan probeer je mee iedereen aan te gooien.

**Kern: Spelvormen (25 min)**

**King of the bal:**

De leerlingen worden in 2 groepen verdeeld. Elke groep staat op de achterlijn, in het midden ligt een grote yogabal. Op het fluitsignaal proberen de leerlingen de yogabal naar de andere kant te krijgen door met een handbal op de yogabal te gooien.

**5-passen spel**

probeer in je team 5 passen naar elkaar te geven zonder dat de bal op de grond valt of de tegenstander de bal kan onderscheppen. Na 5 passen verdien je een punt en krijgt de andere ploeg de bal. Je mag niet lopen met de bal

**kegelbal:**

Idem zoals het 5 passenspel maar nu staan er per ploeg 5 kegels opgesteld aan het uiteinde van het terrein. Het ene team probeert de kegels van het andere team omver te gooien. (= Punt)

**Slot: wedstrijdje (10 min)**

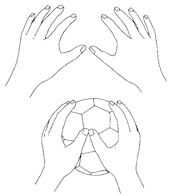
De klas wordt in 2 ploegen verdeeld. Elke ploeg krijgt een plint als doel.

Doel = punten scoren door de plint van de tegenstander aan te gooien.

* Niet lopen met de bal
* Dribbel mag

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**



**De bal vangen**

* Steeds oogcontact met de bal houden
* Draai de romp in de richting van de bal met de schouders loodrecht naar de bal gericht
* De romp, armen en beide handen gaan de bal tegemoet
* De handen bevinden zicht ter hoogte van het aangezicht
* De vingers zijn naar boven gericht
* Na het vangen wordt de bal onmiddellijk in de werppositie gebracht

**strekworp**

**Beginhouding:**

We gaan uit van een rechtshandige werper. De voeten staan iets uit elkaar, de linkervoet voor. De knieën en heupen licht gebogen. De bal ligt op de hand en word naast en achter het hoofd gebracht, waardoor de rechterschouder meedraait naar achteren. het lichaamsgewicht rust op het achterste been.

**Verloop:**

 De rechterarm word naar voren gebracht, waarbij tevens de rechterschouder en romp naar voren komen. het lichaamsgewicht verplaatst zich van het achterste naar het voorste been. de arm strekt zich snel en de vingers duwen de bal tijdens een krachtige strekking van het polsgewricht.

**Eindhouding:**

 Lichaamsgewicht rust op het voorste been. De romp helt voorover. De arm is gestrekt en de hand omgeklapt en wijst in de richting van het doel of werkinrichting.

**Fouten:**

* Het verkeerde been staat voor.
* De bal wordt niet ver genoeg naar achter het lichaam gebracht.
* Onvoldoende strekking van de werp-arm.
* De bal wordt in zijn beweging van achter naar voren te ver naast het hoofd gebracht.

**Slagworp**

* Bij rechtshandige staat linker been voor
* In de voorbereidingsfase van de beweging wordt de bal met beide handen naar boven gebracht voor de wapening van de werparm
* De volledige hand licht achter de bal
* We hebben een licht gebogen arm hoger dan de schouder
* Het lichaamsgewicht wordt op het rechterbeen gebracht
* In de rom ontstaat een spanning door het uitstrekken van de werparm
* Wanneer we willen werpen wordt de werparm naar voor gebracht zodat de worp uit 'lichaamsspanning' voort komt
* Wanneer de bal weg is wordt het lichaamsgewicht op het linkerbeen over gebracht

**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 10** De leerlingen nemen in alle bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

**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.