



Vrije Universiteit Brussel

Faculteit LK (BETR)
Pleinlaan 2
1050 Brussel
Tel. 02/629.27.25
Fax. 02/629.27.21
E-mail: mcrombez@vub.ac.be

LESFICHE Nr. 1

Student : Raf Cambré
Datum : 25 – 03 - 2011
Klas: 2 BALO
Aantal lln.: 20

School : VUB
Adres : Pleinlaan 2, 1050 elsene

Tel. :
Mentor : S. Goossens
Tel. :

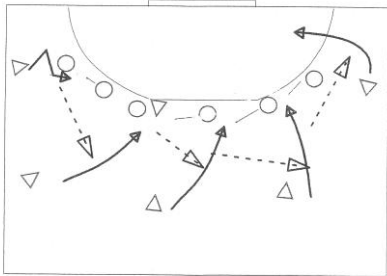
LESONDERWERP: Handbal : De harmonicabeweging en de enkelvoudige wissel

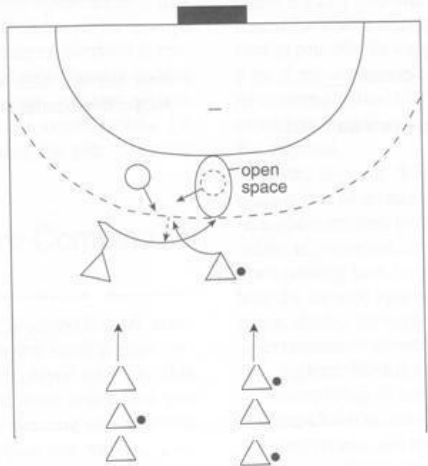
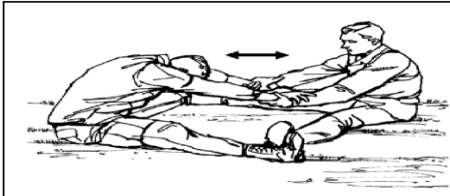
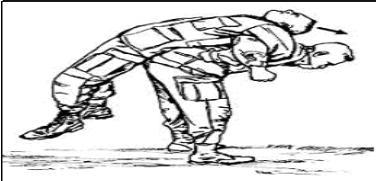
BEGINSITUATIE: lln hebben de werptechnieken onder de knie en bezitten voldoende balvaardigheid

MATERIAAL: vestjes, 1 handbal per 2 lln, 2 doelen, fluitje, potjes

LESDOEL(EN):

- Motorische vaardigheden: - beheersen van de harmonicabeweging en de enkelvoudige wissel
- verbeteren van de precisie en balvaardigheid
- Fitte en gezonde levensstijl:- ontwikkelen en onderhouden van de nodige fysiek
- Sociaal functioneren en positief zelfbeeld: - de lln werken samen als een team of groep, bv bij het creëren van een overtal situatie

TIMING	N°	SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	OEFENSTOF	ORGANISATIE	DIDACTISCH HANDELEN
Opwarming 5 min	1)	Opwarmen, losmaken en balgevoel krijgen	In groepjes van 5 volgende opdrachten uitvoeren en achteraan aansluiten (de bal volgen): - De bal naar elkaar gooien - Borstpas naar elkaar - Botspas naar elkaar Telkens wanneer de leerlingen overlopen kunnen ze oefenvormen uitvoeren om zich warm en los te maken. (Bv: schouders en polsen losdraaien in huppelpas)	- De groep splitst zich op en gaat tegenover elkaar staan op ong. 4, 5 meter afstand - Groepjes ordelijk naast elkaar, niet door elkaar. - 1 bal per groepje.	Aandachtspunten: - Er rollen geen andere ballen rond
5min	2)	De leerlingen leren oogcontact maken en precies gooien van de bal naar een bewegende medespeler	Lln lopen door elkaar. Als ik fluit plaatst de ll met bal, de bal op de grond en loopt hij weg. De ll zonder bal loopt naar de bal en geeft een gecontroleerde pas terug	-Lln kriskras door elkaar binnen het handbalterrein. - 1 bal per 2	- Lk geeft duidelijke signalen
Kern 10 min	3)	De lln beheersen de Harmonica-beweging (parallelstoot), waardoor ze 'overtal' creëren	Elke aanvaller tracht niet alleen de eigen verdediger te binden, maar zorgt er ook voor dat een tweede verdediger naar hem toe komt. Zo wordt er gepoogd om een voordeel aan de medespeler door te geven, die daardoor in een gunstige positie kan aanvallen Doorschuiven: De reservespelers => aanvallers => verdedigers => reservespelers...	 - 1 keeper - zes verdedigers tussen de 6- en 9 meterlijn - 6 aanvallers	- Het geven van de pas aan de medespeler moet op het juiste moment gebeuren - Het hoog wapenen is van groot belang (zo kan de aanvaller op elk moment zelf doorbreken of een pas geven)

10 min	4)	Enkelvoudige wissel	Per 2 lopen de spelers naar het doel, onderweg passen ze naar elkaar, rond de 9meter lijn wordt de enkelvoudige wissel ingezet door het naar binnen lopen van de speler met bal, en vervolgens wordt er afgewerkt op doel. De 2 verdedigers doen actief mee met het spel, maar verdedigen redelijk passief	 De lln staan in 2 rijen aan te schuiven, de eerste 2 lln in de rij (waarvan 1 iemand de bal heeft) vertrekken wanneer de spelers voor hun een enkelvoudige wissel hebben uitgevoerd.	-De aanvallers moeten voldoende dreiging hebben om de verdedigers naar zich toe te trekken -De timing en de loopwegen moeten op elkaar afgestemd worden - De pas naar achter wordt met de gestrekte arm gegeven die het verst verwijderd is van de verdediger (en zich dus het dichtst bij de medespel bevindt)
12min	5)	Het toepassen van de geleerde bewegingen	Het gebruiken van harmonica bewegingen en enkelvoudige wissels in een wedstrijdssituatie	Er wordt op een volledig veld gespeeld	- Lk zorgt ervoor dat de teams ong even sterk zijn, hij is scheidsrechter en corrigeert ook indien nodig
Cooling down 8 min	6)	Het lichaam is ontspannen	Partnerstretch a) Beide partners zitten tegenover elkaar met de benen gespreid en gestrekt. Ze nemen elkaars handen vast, en geven elkaar beurtelings een stretch door de partner naar zich toe te trekken b) Beiden gaan met de rug tegen elkaar staan, en haken de armen in elkaar. De ene trekt de andere op de rug	 	- De intensiteit van de stretch wordt geleidelijk aan opgebouwd - Om kwetsuren te vermijden moeten de partners constant communiceren met elkaar, het geven van feedback en goede instructies is belangrijk aangezien je niet kan voelen wat je partner voelt - Men mag niet verend stretchen -Tussen de oefeningen telkens de spieren losgooien

--	--	--	--	--	--

OPMERKINGEN MENTOR

Sterke(re) punten van de les:

•

.....

.

•

.....

.

•

.....

.

Zwakke(re) (aandachts)punten van de les:

•

.....

.

-
-

Leerproces: in hoeverre heeft de student rekening gehouden met vorig(e) aandachtspunt(en)?

.....
 Globale **appreciatie**¹

	eventuele korte motivering	1	2	3	4
lesvoorbereiding en vakkennis					
opbouw en inhoud van de les					
didactische praktijk					
klasorganisatie en contact met lln.					
persoonlijk optreden tijdens de les					

Datum en Handtekening Mentor

¹ 1 – duidelijke remediëring is vereist 2 – voor verbetering vatbaar 3 –goed 4 –uitstekend