

Omschrijving van de opdracht

1 Loop omhoog over de bank.

Uitleg situatie: Balanceren op een schuine bank in de kast. Maximaal 90 cm hoog.

2 Loop omhoog over de bank, draai in het midden om en loop weer terug naar beneden.

Uitleg situatie: Balanceren op een schuine bank in de kast. Maximaal 90 cm hoog.

3 Loop omhoog over de omgekeerde bank in een regelmatig tempo zonder balansverstoringen.

Uitleg situatie: Balanceer op een half instabiele omgekeerde bank die aan één kant in de ringen hangt op de trapezestok. Maximaal 90 cm hoog.

4 Loop omhoog en omlaag over de omgekeerde bank in een regelmatig tempo zonder balansverstoringen.

Uitleg situatie: Balanceer op een half instabiele omgekeerde bank die aan één kant in de ringen hangt op de trapezestok. Maximaal 90 cm hoog.

Loop omhoog over de omgekeerde bank zonder balansverstoringen en voer één van de volgende opdrachten uit:

- 5**
- De bank aantikken
 - Door een hoepel heen op een balanceervlak
 - Over een pylon heen bij het balanceervlak
 - Achteruit lopen over het balanceervlak

Uitleg situatie: Balanceer op een half instabiele omgekeerde bank die aan één kant in de ringen hangt op de trapezestok. Maximaal 90 cm hoog.

Loop omhoog over de omgekeerde bank, draai in het midden om en loop weer terug. Tijdens het balanceren voer je één van de volgende opdrachten uit:

- 6**
- De bank aantikken
 - Door een hoepel heen op een balanceervlak
 - Over een pylon heen bij het balanceervlak
 - Achteruit lopen over het balanceervlak

Uitleg situatie: Balanceer op een half instabiele omgekeerde bank die aan één kant in de ringen hangt op de trapezestok. Maximaal 90 cm hoog.

Omschrijving van de opdracht

1

- Gebruik de vogelbekgreep om de ringen vast te pakken.
- Zet af in de zwaai naar voren met 1 of 2 stappen.
- Banaantje voor, banaantje achter, banaantje voor, banaantje achter, banaantje voor, slepen met je voeten.

Tot stilstand komen:

- Sleep met je voeten over de grond in de zwaai naar achter.
- In de zwaai naar voren trek je je benen op.
- Hang de ringen in het midden stil en laat de ringen los. (Slepen, stoeltje, slepen stoeltje. Pas uitstappen wanneer de auto stilstaat)

Uitleg situatie: Ringzwaaien waarbij ringen op reikhoogte hangen.

2

- Zet af in de voorzwaai en de achterzwaai
- Vergroot de zwaai door snel en ver door te lopen bij de afzet

Uitleg situatie: Ringzwaaien waarbij ringen op reikhoogte hangen.

3

- Zet af in de voorzwaai en achterzwaai onder het ophangpunt.
- Maak een halve draai direct na een afzet.
- Draai weer terug in een volgende zwaai.

Uitleg situatie: Ringzwaaien waarbij ringen op reikhoogte hangen.

4

Zwaai harder door je benen op te schoppen (banaantje voor, banaantje achter).

Uitleg situatie: Ringzwaaien waarbij ringen op reikhoogte hangen.

5

Maak een halve draai op het dode punt en zwaai even hard door.

Uitleg situatie: Ringzwaaien waarbij ringen op reikhoogte hangen.

6

Houdt je voeten tegen elkaar aan tijdens het zwaaien. Zet af onder het ophangpunt met twee voeten tegelijkertijd.

Uitleg situatie: Ringzwaaien waarbij ringen op reikhoogte hangen.

ONDERDEEL: ROLLEN

Omschrijving van de opdracht

1

Maak een koprol en let op dat:

- Je handen op de mat steunen op schouderbreedte
- Je kin op je borst zit
- Je klaar staat met twee voeten naast elkaar
- Je klein blijft tijdens de rol (zo klein als een balletje)
- Je komt tot zit aan het einde van je koprol.

Uitleg situatie: Rollen op twee matjes die in de lengte aan elkaar vast liggen.

2

Maak een koprol en let op dat:

- Je steunt op gestrekte armen
- Je komt tot hurkzit aan het einde van je koprol

Uitleg situatie: Rollen op twee matjes die in de lengte aan elkaar vast liggen.

3

Maak een koprol en let op dat:

- Je af zet met twee voeten

Uitleg situatie: Rollen op twee matjes die in de lengte aan elkaar vast liggen.

4

Maak een koprol en let op dat:

- Je afduwt met twee armen (buig-strekactie)
- Je rolt zonder je hoofd te raken (rol over de nek)
- Je recht op staat aan het einde van je koprol

Uitleg situatie: Rollen op twee matjes die in de lengte aan elkaar vast liggen.

5

Maak een koprol en let op dat je hard afduwt met twee benen (buig-strekactie).

Uitleg situatie: Rollen op twee matjes die in de lengte aan elkaar vast liggen.

6

Maak een koprol en let op dat je afduwt met twee armen (buig-strekactie).

Uitleg situatie: Rollen op twee matjes die in de lengte aan elkaar vast liggen.

SUCCESCRITERIA LEERLIJN SPRINGEN
ONDERDEEL: STREKSPRONG

Omschrijving van de opdracht

1 Maak een streksprong met twee benen tegelijk in de trampoline en land in balans met twee voeten naast elkaar op de mat.

Uitleg situatie: Streksprong in de minitrampoline met aanloop vanaf twee banken, landen op een dikke mat.

2 Spring naar de trampoline met één voet en spring in de trampoline met twee voeten.

Uitleg situatie: Streksprong in de minitrampoline met aanloop vanaf twee banken, landen op een dikke mat.

3 Spring omhoog vanuit de trampoline en landt op de mat op ongeveer 1 meter van de trampoline.

Uitleg situatie: Streksprong in de minitrampoline met aanloop vanaf twee banken, landen op een dikke mat.

4 Voer in de lucht een eenvoudige truc uit en landt in balans met twee benen op de mat.

Uitleg situatie: Streksprong met eenvoudige truc in de minitrampoline met aanloop vanaf twee banken, landen op een dikke mat.

5 Zet af op 1 meter van de trampoline.

Uitleg situatie: Streksprong (eventueel met eenvoudige truc) in de minitrampoline met aanloop vanaf de vloer, landen op een dikke mat.

6 Maak een zwaaibeweging met je armen om hoger te kunnen springen.

Uitleg situatie: Streksprong in de minitrampoline met aanloop vanaf de vloer, landen op een dikke mat.

SUCCESCRITERIA LEERLIJN MIKKEN

ONDERDEEL: MIKKEN

Omschrijving van de opdracht

- 1** Gooi de bal geconcentreerd in de open kast.
Van de 5 pogingen moeten er 2 raak zijn.

Uitleg situatie: Mikken vanaf 1,5 meter afstand op een open kast op 1 meter hoogte.

- 2** Gooi de bal geconcentreerd in de open kast.
Van de 5 pogingen moeten er 2 raak zijn.

Uitleg situatie: Mikken vanaf 2,5 meter afstand op een open kast op 1 meter hoogte.

- 3** Gooi de bal geconcentreerd in de korf of de basket.
Van de 5 pogingen moeten er 2 raak zijn.

Uitleg situatie: Mikken vanaf 1,5 meter afstand op een korf of basket die op 2,5 meter hoogte hangt.

- 4** Gooi de bal geconcentreerd in de korf of de basket.
Van de 5 pogingen moeten er 2 raak zijn.

Uitleg situatie: Mikken vanaf 2,5 meter afstand op een korf of basket die op 2,5 meter hoogte hangt.

- 5** Gooi de bal geconcentreerd in de korf of de basket.
Van de 5 pogingen moeten er 2 raak zijn.

Uitleg situatie: Mikken vanaf 1,5 meter afstand op een korf of basket die op 3,05 meter hoogte hangt.

- 6** Gooi de bal geconcentreerd in de korf of de basket.
Van de 5 pogingen moeten er 2 raak zijn.

Uitleg situatie: Mikken vanaf 2,5 meter afstand op een korf of basket die op 3,05 meter hoogte hangt.

SUCCESCRITERIA LEERLIJN DOELSPELEN**ONDERDEEL: KEEPER SPELEN****Omschrijving van de opdracht**

1	Werper Scoor regelmatig.	Verdediger Verdedig het doel door de bal tegen te houden.
Uitleg situatie: Er wordt 3 tegen 3 mattentrefbal gespeeld met 3 ballen in het vak.		

2	Werper Scoor door gebruik te maken van schijnbewegingen.	Verdediger <ul style="list-style-type: none">• Verdedig het doel tegen 2 of meer geworpen ballen.• Verdedig als het nodig is ook het doeltje van je teamgenoot.
Uitleg situatie: Er wordt 3 tegen 3 mattentrefbal gespeeld met 3 ballen in het vak.		

3	Werper Kom zo dicht mogelijk bij het doeltje van je tegenstander en scoor regelmatig.	Verdediger Verdedig het doel door de bal tegen te houden.
Uitleg situatie: Er wordt 3 tegen 3 mattentrefbal gespeeld met 3 ballen in het vak.		

4	Werper <ul style="list-style-type: none">• Scoor door gebruik te maken van schijnbewegingen.• Gooi met bovenhandse strekwerp.	Verdediger <ul style="list-style-type: none">• Verdedig het doel tegen 2 of meer geworpen ballen.• Verdedig als het nodig is ook het doeltje van je teamgenoot.• Durf risico te nemen als keeper om doelpogingen uit te lokken.
Uitleg situatie: Er wordt 3 tegen 3 mattentrefbal gespeeld met 3 ballen in het vak.		

SUCCESCRITERIA LEERLIJN DOELSPELEN
ONDERDEEL: KEEPER SPELEN

Omschrijving van de opdracht

5

Werper

- Kom zo dicht mogelijk bij het doeltje van je tegenstander.
- Scoor regelmatig.
- Gooi met bovenhandse strekwerp.

Verdediger

- Verdedig het doel door de bal tegen te houden.
- Pak een bal snel op en werp op het doeltje waar je de meeste kans hebt om te scoren.

Uitleg situatie: Er wordt 3 tegen 3 mattentrefbal gespeeld met 3 ballen in het vak.

6

Werper

- Scoor door gebruik te maken van schijnbewegingen.
- Gooi met bovenhandse strekwerp.

Verdediger

- Verdedig het doel tegen 2 of meer geworpen ballen.
- Verdedig als het nodig is ook het doeltje van je teamgenoot.
- Durf risico te nemen als keeper om doelpogingen uit te lokken.

Uitleg situatie: Er wordt 3 tegen 3 mattentrefbal gespeeld met 3 ballen in het vak.

SUCCESCRITERIA LEERLIJN DOELSPELEN
ONDERDEEL: LUMMEL SPELEN

Omschrijving van de opdracht

1	Lummel: <ul style="list-style-type: none"> • Let vooral op de balbezitter. • Houd makkelijk ballen tegen. 	Balbezitter: <ul style="list-style-type: none"> • Gooi de bal naar een speler die vrij staat. 	Ontvanger: <ul style="list-style-type: none"> • Bied jezelf aan op een matje waar een open afspeellijn is. • Vang makkelijk gepaste ballen.
----------	--	---	--

Uitleg situatie: Matlummelspel 3 spelers tegen 1 lummel op vier matjes die een vierkant vormen.

2	Lummel: Kies een positie waarbij je de bal kunt tegenhouden.	Balbezitter: <ul style="list-style-type: none"> • Kies uit één van de twee afspeellijnen. • Maak schijnbewegingen. 	Ontvanger: <ul style="list-style-type: none"> • Ga op het juiste matje staan waardoor er twee afspeellijnen zijn. • Sta gelijk klaar om de bal te ontvangen.
----------	---	---	---

Uitleg situatie: Matlummelspel 3 spelers tegen 1 lummel op vier matjes die een vierkant vormen.

3	Lummel: Stem je eigen positie voortdurend af op de positie van de andere lummel.	Balbezitter: Draai naar een medespeler die vrij staat.	Ontvanger: Verander geregeld van positie als er geen open afspeellijn is.
----------	---	---	--

Uitleg situatie: Opbouwend teambal van 5 tegen 1 naar 5 tegen 5. Het spel start met 5 spelers tegen 1 lummel. Na elke 5 aangekomen passes komt er een extra lummel in het veld. Lukt het om tegen 5 lummels nog steeds 5 keer te passen dan verdient je team een punt. De lummels winnen wanneer ze de bal drie keer onderscheppen.

4	Lummel: <ul style="list-style-type: none"> • Pas je positie aan door naar de ontvangers te kijken. • Lok door schijnbewegingen een verkeerde pass uit. 	Balbezitter: <ul style="list-style-type: none"> • Kan snel de bal ontvangen en doorspelen. • Maak schijnbewegingen en speel medespelers nauwkeurig aan. 	Ontvanger: <ul style="list-style-type: none"> • Maak gebruik van het hele speelveld • Maak contact met de balbezitter om te laten zien waar je bal de wil ontvangen.
----------	---	--	---

Uitleg situatie: Opbouwend teambal van 5 tegen 1 naar 5 tegen 5. Het spel start met 5 spelers tegen 1 lummel. Na elke 5 aangekomen passes komt er een extra lummel in het veld. Lukt het om tegen 5 lummels nog steeds 5 keer te passen dan verdient je team een punt. De lummels winnen wanneer ze de bal drie keer onderscheppen.

SUCCESCRITERIA LEERLIJN DOELSPELEN
ONDERDEEL: LUMMELSPELEN

Omschrijving van de opdracht

5	Verdediger: <ul style="list-style-type: none"> • Ga tussen de balbezitter en het eindvak staan. • Ga in de afspeellijn van de tegenstanders staan. • Onderschep de bal bij fouten van de tegenstander. 	Balbezitter: Speel de bal naar een medespeler die vrij staat.	Medeaanvaller: Maak een open afspeellijnen door vrij te lopen.
	Uitleg situatie: Eindvakbal in twee teams waarbij 4 tegen 4 gespeeld wordt op een speelveld met twee eindvakken. Er wordt een punt gescoord wanneer een speler de bal vangt in het eindvak van de tegenstander. De leerlingen wisselen tijdens het spel tussen verschillende rollen: balbezitter, medeaanvaller en verdediger.		

6	Verdediger: <ul style="list-style-type: none"> • Onderschep de bal wanneer het kan • Houdt rekening met de positie van medeverdedigers • Lok fouten van de balbezittende partij uit 	Balbezitter: <ul style="list-style-type: none"> • Speel de bal snel naar een medespeler in het eindvak • Speel de bal snel naar een medespeler die zich verplaatst naar het eindvak 	Medeaanvaller: <ul style="list-style-type: none"> • Open op het goede moment de afspeellijnen • Sta op het goede moment in scoringspositie • Open in samenwerking met anderen de afspeellijnen
	Uitleg situatie: Eindvakbal in twee teams waarbij 4 tegen 4 gespeeld wordt op een speelveld met twee eindvakken. Er wordt een punt gescoord wanneer een speler de bal vangt in het eindvak van de tegenstander. De leerlingen wisselen tijdens het spel tussen verschillende rollen: balbezitter, medeaanvaller en verdediger.		

SUCCESCRITERIA LEERLIJN TIKSPELEN**ONDERDEEL: TIKKEN****Omschrijving van de opdracht****1****Loper:**
Loop versnellend langs de tikker.**Tikker:**
Loop naar twee kanten om te tikken.

Uitleg situatie: Overloopspel waarbij de tikker op een matje staat in het midden van het loopgebied. De lopers kunnen links of rechts langs het matje oversteken.

2**Loper:**
Maak schijnbewegingen waardoor de tikker wordt afgeleid.**Tikker:**
Sta na een tikpoging direct weer in een gunstige positie.

Uitleg situatie: Overloopspel waarbij de tikker op een matje staat in het midden van het loopgebied. De lopers kunnen links of rechts langs het matje oversteken.

3**Loper:**

- **Krijgt samen met andere loper de tikker uit positie.**
- **Maak schijnbewegingen.**

Tikker:
Tik een loper onverwachts.

Uitleg situatie: Overloopspel met duotickers. Twee tickers staan in tikgebied. Vijf lopers proberen zonder getikt te worden naar de overkant te komen en lopen buitenom terug.

4**Loper:**

- **Lok de tikker om andere lopers oversteekmogelijkheden te geven en wordt zelf niet getikt.**

Tikker:

- **Bedreig verschillende lopers tegelijkertijd.**
- **Stem je eigen positie voortdurend af op de positie van de andere tikker.**

Uitleg situatie: Overloopspel met duotickers. Twee tickers staan in tikgebied. Vijf lopers proberen zonder getikt te worden naar de overkant te komen en lopen buitenom terug.

SUCCESCRITERIA LEERLIJN TIKSPELEN

ONDERDEEL: TIKKEN

Omschrijving van de opdracht

5

Loper:
Probeer samen tegelijkertijd over te steken zonder getikt te worden.

Tikker:
Dreig naar beide lopers.

Uitleg situatie: Overloopspel met duolopers en één tikker. Probeer samen zonder getikt te worden het tikgebied over te steken. De tikker is geslaagd als beide lopers getikt worden en de lopers zijn geslaagd als ze beide niet getikt worden.

6

Loper:

- **Lok de tikker als die zich meer op de andere loper richt.**
- **Maak verschillende schijnbewegingen.**

Tikker:

- **Neem na een tikactie snel weer een nieuwe goede positie in.**
- **Verhul de dreiging om te tikken voor de lopers.**

Uitleg situatie: Overloopspel met duolopers en één tikker. Probeer samen zonder getikt te worden het tikgebied over te steken. De tikker is geslaagd als beide lopers getikt worden en de lopers zijn geslaagd als ze beide niet getikt worden.