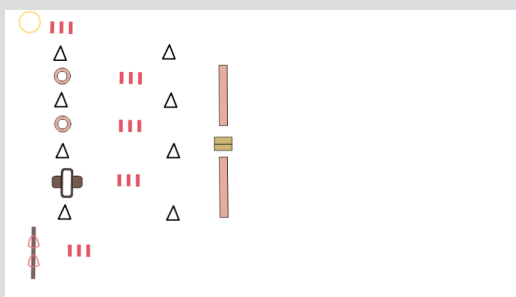
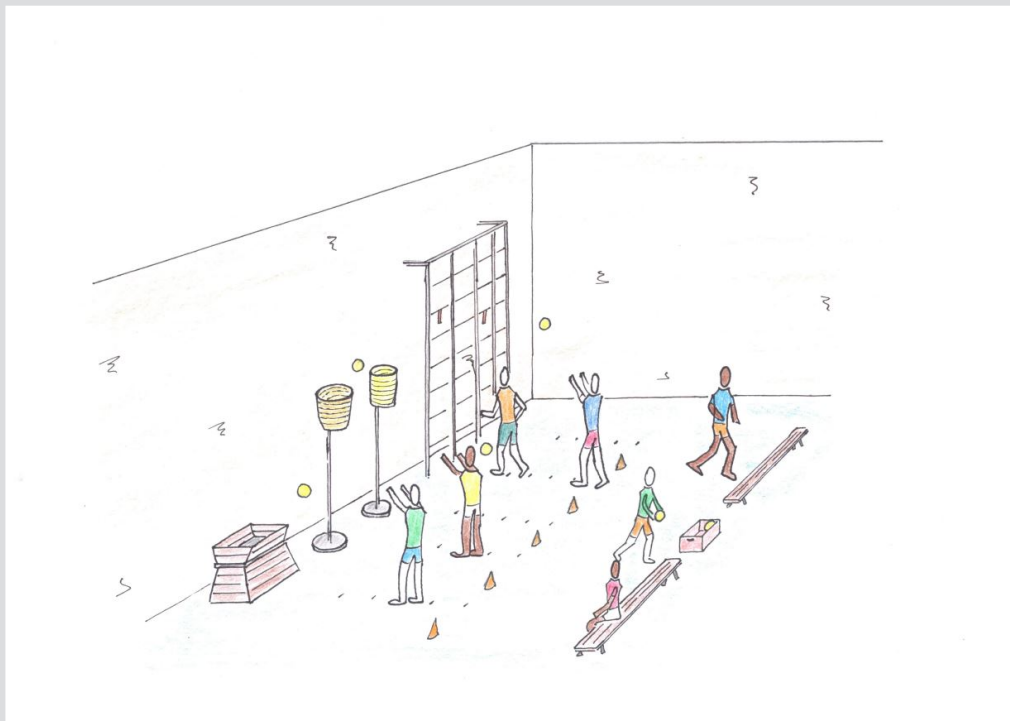




Bovenhands mikken



Klaarzetten

- 1/4 zaal (6 m. x 12 m.), met een blinde muur (vrij van toestellen)
- 8 kinderen

materiaal



- 8 (mini)volleyballen
- 1 bak/doos als verzamelplaats voor de ballen
- 5 mikstations:
 - 2 plekken bij het wandrek of mikpunten op de muur, waarbij de lintjes in het wandrek en de met krijt getekende cirkel op de muur het mikvak markeren (1 wandrek)
 - 2 situaties bij een korf op 2 m. hoogte (2 korfen)
 - 1 situatie bij een kast met omgekeerde kastkop erop (1 kast met omgekeerde kastkop)
- elk station heeft 5 startstrepen op 1,5 m., 2 m. en 2,5 m. van de mikstations (afbakenen met krijt, schilderstape of een hoedje)
- 5 vakken op de grond van 3 bij 1,5 m. afgebakend met pilonnen (8 pilonnen)
- 2 banken als afscheiding van het speelgebied

Opdracht

Probeer de bal met de bovenhandse techniek door de ramen van het wandrek, in de getekende cirkel op de muur, door de korf of in de kastkop te spelen.

Regels

startregels

- de speler pakt een bal uit de bak/doos en kiest een mikstation

speelregels

- begin bij de eerste startstreep
- speel de bal altijd ter hoogte van je voorhoofd weg
- als je twee keer achter elkaar scoort, mag je een mikstreep naar achteren
- je mag dan ook een andere miksituatie proberen

einde spel

- als de tijd om is, dan leg je de ballen terug in de bak/doos



Tips - Bovenhands mikken

Loopt 't

WAT ZIE JE?

WAT DOE JE?

de bal gaat te vaak naar de andere miksituaties of de andere activiteit(en)

zet er banken of kasten tussen als afbakening

de strepen werken niet als duidelijk mikplekken

leg een mat of hoepel neer waar ze vandaan moeten spelen

de bal stuit steeds uit de kastkop

bedek de bodem van de kastkop met een zacht voorwerp (bijv. een deken of T-shirt)

Lukt 't

de bal niet door het mikpunt heen gespeeld

maak het mikpunt groter, bijv. meer vakken in het wandrek of het wandrek schuin (voor de succesbeleving)

de bal wordt tegen de korf aangespeeld

zet de korf lager

beloon het tegen de korf aanspelen ook met een punt

het mikpunt in het wandrek lijkt te hoog

laat ze met een grote boog spelen (tip geven om meer in te veren)

de bal wordt bijna altijd door het mikpunt gespeeld

startstreep verder naar achteren plaatsen (startafstand vergroten)

korf (mikpunt) verhogen

mikpunt in het wandrek verkleinen

spelen met de bovenhandse techniek is te moeilijk

laat ze met een bovenhandse techniek gooien (inveren en uitstoten)

de bal wordt teveel achter zich of voor het gezicht weggespeeld (gaat vlak weg of niet ver genoeg)

geef de tip: Speel de bal boven het voorhoofd weg

de bal wordt met platte en gespannen handen gespeeld

geef de tip: Maak een 'kommetje' van de handen

de bal wordt lang vastgehouden (plakken/kleven)

zeg dat de bal heel warm is en dat de bal snel door het mikpunt moet

Leeft 't

de kinderen zijn toe aan een nieuwe uitdaging (zijn minder precies bezig)	wedstrijdelement toevoegen: Wie kan in 20 seconden de meeste ballen door het mikpunt spelen?
de kinderen raken verveeld	meer variatie in soorten ballen en mikdoelen aanbieden

- Zorg ervoor dat ieder kind op zijn/haar eigen niveau tot succeservaring komt. De activiteit leent zich voor differentiatie, maar de kinderen gaan vaak (te) snel naar een te grote afstand (overvragen zichzelf). Laat ze hun eigen grens (persoonlijk record) ontdekken.
- Veel kinderen willen liever de bal gooien, dan bovenhands volleyballend spelen. De begeleider kan door voorbeelden en leerhulp de kinderen vragen om de techniek te oefenen.

Tips en trics om kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Het kind mag de bal gooien in plaats van met een bovenhandse techniek wegspele.
- Gebruik een strandbal.

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Maak gebruik van de grote zachte volleybal en speel vanaf de borst weg, als het niet lukt om de bal met de bovenhandse techniek weg te spelen.
- Gebruik de punchballon in hoes en sla/tik de bal weg, als het niet lukt om de bal met de bovenhandse techniek weg te spelen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Maak gebruik van de grote zachte volleybal en speel vanaf de borst weg, als het niet lukt om de bal met de bovenhandse techniek weg te spelen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Gebruik de punchballon in hoes en sla/tik de bal weg, als het niet lukt om de bal met de bovenhandse techniek weg te spelen.

Tips en trics om kinderen met een gedragsmatige problematiek (cluster 4) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Deel de kinderen vanaf het begin zelf in als begeleider bij de diverse mikstations.



Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Neem doelen die een goed contrast vormen met de wand of vloer (niet alle wanden hebben altijd dezelfde kleur!) en accentueer de startstrepen en mikstations met contrasterend tape (*slechtziend*).
- Laat een wachter feedback geven op de mikpogingen, met de commando's: iets te veel naar links/recht of iets verder of hoger waarbij het inschatten van diepte een probleem kan zijn (*slechtziend*).
- Laat een wachter feedback geven op de mikpogingen, met de commando's: iets te veel naar links/recht of iets verder of hoger om de diepte beter in te schatten (*blind*).
- Laat een wachter de terugkaatsende ballen ophalen (*blind*).

Veiligheid

