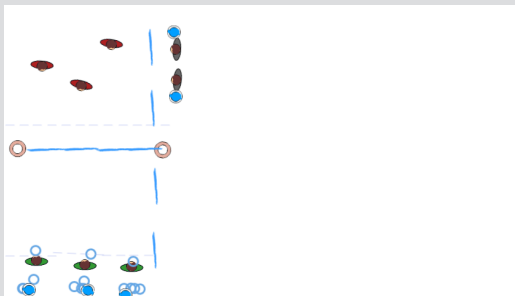
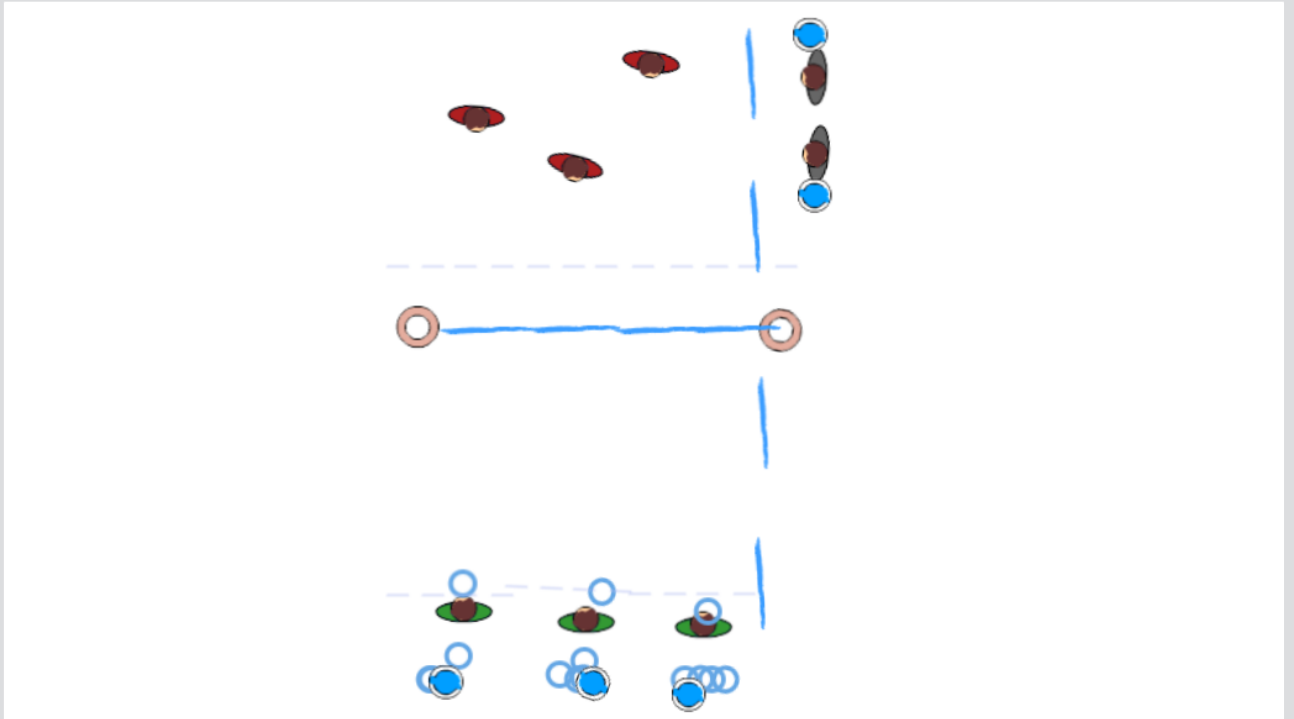




## Frisbee bewegend vangen



### Klaarzetten

- 1/3 zaal (minimaal 8 m. x 12 m.) verdeeld in een gooivak (van 2 m. x 8 m.) en een vangvak (van 6 m. x 8 m.)
- 8 kinderen: 3 werpers, 3 vangers en 2 rapers

### materiaal

- 15 foamfrisbees (voor de veiligheid)
- drie bakken voor 5 frisbee's per bak
- 2 korfbalpalen met een toverkoord op 80 cm hoogte in het midden van de ruimte
- 1 verzamelbak (omgekeerde kastkop, korf of plastic krat) voor de gescoorde frisbees
- 1 verzamelbak voor de ontvangen frisbees
- krijtstreep als afbakening van het veld
- krijtstreep om de vakken te markeren



### **Opdracht**

Gooiers: Probeer de frisbee over de lijn in het vak van de verdedigers te gooien.

Verdedigers: Probeer de frisbees in de lucht aan te tikken of te vangen.

Rapers: Pak de frisbees die direct op de grond kwamen en leg ze in de scoringsbak (geslaagde aanvallende actie) en de aangetikte of gevangen frisbees in de verdedigingsbak (geslaagde verdedigende actie)

### **Regels**

#### **startregels**

- verdelen van de functies en klaarstaan: 3 gooiers in het gooivak staan, 3 verdedigers in het verdedigingsvak en 2 rapers staan naast het verdedigingsvak
- op aangeven van een raper (bijv. "Klaar? Start!") mogen de gooiers beginnen

#### **regels gooiers**

- pak uit je eigen bak 1 frisbee en gooi deze naar het verdedigingsvak, daarna mag je de volgende frisbee gaan pakken
- je mag 5 frisbees per persoon gooien
- de frisbee moet over de lijn naar het andere vak
- als de frisbee op de grond landt zonder dat een verdediger de frisbee heeft aangeraakt (of heeft gevangen), heeft jouw partij een punt. Het punt telt ook als de frisbee via de muur op de grond landt.

#### **regels verdedigers**

- als je de frisbee aanraakt als die door de lucht vliegt (of zelfs vangt), dan heb je een punt verdiend. Pak de frisbee en geef de frisbee aan de rapers.

#### **regel rapers**

- de frisbees die rechtstreeks op de grond komen in de scoringsbak stoppen en de aangeraakte of gevangen frisbees in de andere bak (verdedigingsbak) stoppen

#### **einde spel**

- als alle frisbees (15 stuks in totaal) gegoooid zijn
- de rapers tellen de punten

#### **wisselregel**

- alle spelers wisselen van functie (doordraaien)



### Tips - Frisbee bewegend vangen

|                 | WAT ZIE JE?                                                                                               | WAT DOE JE?                                                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Loopt 't</b> | er ontstaat een gevaarlijke situatie, bijvoorbeeld botsingen tussen lopers of een frisbee tegen het hoofd | maak het veld (iets) groter                                                                                       |
|                 |                                                                                                           | verminder het aantal verdedigers (2 i.p.v. 3)                                                                     |
|                 | de frisbees gaan te vaak uit het veld                                                                     | maak een andere opstelling, waarbij de gooiers richting de hoek van de gymzaal gooien (draaien van het speelveld) |
|                 |                                                                                                           | geef de rapers en functie om de afwijkende frisbees tegen te houden                                               |
|                 | het wisselen van functies duurt lang of verloopt niet eerlijk                                             | maak een wisselsysteem met nummers om in een vaste volgorde door te draaien                                       |
| <b>Lukt 't</b>  |                                                                                                           | geef één speler de functie om het wisselen te regelen                                                             |
|                 | het lukt weinig om de frisbee in het veld te gooien                                                       | maak het gooivak groter, dichterbij her verdedigingsvak (gooi afstand verkleinen)                                 |
|                 |                                                                                                           | speel met minder verdedigers                                                                                      |
|                 |                                                                                                           | maak het verdedigingsvak groter                                                                                   |
| <b>Leeft 't</b> | het vangen of aanraken van de frisbee lukt niet in voldoende mate                                         | maak het verdedigingsvak kleiner                                                                                  |
|                 |                                                                                                           | speel met een extra verdediger                                                                                    |
|                 | de kinderen vinden de activiteit niet meer uitdagend                                                      | hanteer een andere punten telling, bijv. een gevangen frisbee telt voor 2 punten                                  |
|                 |                                                                                                           | maak vaste teams, die een wedstrijd tegen elkaar spelen                                                           |



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

- Laat leerlingen zelf een frisbee uitkiezen (slechtziend).
- Laat leerlingen die blind zijn gooien (blind).
- Gebruik een fel gekleurde band tussen de palen in plaats van een toversnoer (slechtziend).
- Stel een coach in voor een blinde leerling. Geef daarbij ook aan wanneer er gegooid wordt (blind).

**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**

- Gooi eerste alle frisbees voordat de frisbees worden geraapt (geen rapers nodig die in de weg kunnen staan).
- Ga dicht bij staan.
- Maak punten scoren persoonlijk in plaats van team gebonden: wanneer een frisbee gevangen wordt heeft zowel de werper als vanger een punt.

**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**

- Voor leerlingen in een handbewogen rolstoel: maak het veld smaller en zet minder leerlingen neer.
- Geef elke leerling een eigen vak.
- Geef leerlingen die niets vangen een flexibeam om meer frisbees aan te kunnen raken.

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

- Stel een telsysteem in met blokjes of pionnen.
- Geef leerlingen een eigen vak waarin ze moeten verdedigen.
- Geef elke werpende leerling evenveel frisbees.
- Maak de afstand tussen de werpers en verdedigers groter.
- Hang boven het eerste toversnoer een ander toversnoer om een vak te maken waar leerlingen doorheen moeten gooien. Zo worden de frisbees niet naar het dak gegooid.



Stichting  
Special Heroes  
Nederland

## Veiligheid

*Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten*

 **bewegen**  
samen regelen

