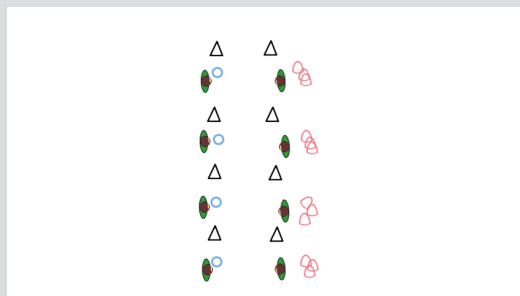
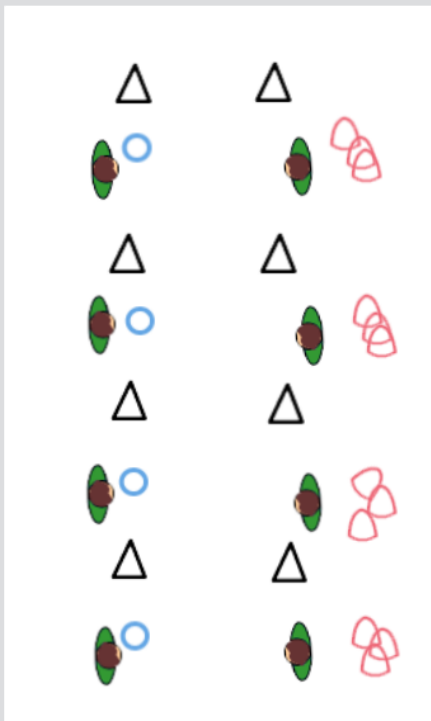




Frisbee gooien en vangen



Klaarzetten

- 1/4 zaal (6 m. x 12 m.) in de breedte, verdeeld in 4 werkplekken
- 8 kinderen: 4 tweetallen, met in elk tweetal 1 gooier en 1 vanger

Materiaal per werkplek

- 2 pilonnen op 3 meter
- 1 frisbee
- 3 lintjes als telobjecten



Opdracht

Gooi de frisbee naar je medespeler, zodat die de frisbee makkelijk kan vangen. Gooi na het vangen de frisbee weer terug.

Regels

startregels

- maak tweetallen en ga bij de pilonnen staan
- één van het tweetal heeft de frisbee

speelregels

- blijf bij het gooien achter de pilon staan
- als de frisbee achter de pilon door een medespeler gevangen wordt dan hebben jullie een punt
- na een serie van 5 succesvolle vangacties mag één speler een lintje pakken
- nieuwe tweetallen maken en opnieuw beginnen

stopregels

- als een tweetal alle drie de lintjes heeft verdiend, dan stoppen alle tweetallen
- maak daarna nieuwe tweetallen en begin een nieuw spel



Tips - Frisbee gooien en vangen

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de tweetallen hebben last van elkaars frisbee	maak de speelruimte breder, zodat ieder tweetal meer tussenruimte heeft
		laat 3 tweetallen tegelijk spelen, met 1 tweetal als wachters
Lukt 't	de tweetallen halen geen serie van 5 keer overgooien, waardoor het spel niet stopt	de regel aanpassen naar een serie van 3 keer overgooien en dan een lintje pakken
	een speler kan een goed gegooide frisbee niet vangen	aanwijzing geven; vang de frisbee met 1 hand op de frisbee en 1 hand onder de frisbee
		gebruik een open frisbee (ring), zodat het vangen ervan makkelijker is
	de frisbee komt niet bij de vanger	verklein de afstand
		aanwijzing geven: wijs de frisbee rustig na richting de vanger
		gebruik een makkelijkere (open) frisbee
	het overgooien en vangen lukt goed	vergroot de afstand tussen de pilonnen
		laat het kind proberen de frisbee met 1 hand te vangen
		geef informatie (uitleg) over het gooien met een fellere polsactie
		laat ze sneller naar elkaar overgooien (verhogen van het tempo)
Leeft 't	de activiteit is minder boeiend voor de kinderen	wedstrijdelement invoeren: welk tweetal heeft als eerst 20 keer overgegooid of gooit het vaakst in 1 minuut over?



laten oefenen van andere manieren
(technieken) van overgooien

De tweetallen moeten wel met elkaar willen samenwerken, anders andere tweetallen maken. Door korte beurten (wedstrijdjes met veel series/pogingen) en vaak wisselen van tweetallen, leren de kinderen met iedereen samen te spelen. Het gericht over een afstand van 3 meter kunnen overgooien, zodat de frisbee ook door de ander gevangen kan worden, is nodig om het lummelspel te kunnen spelen.

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

- Gebruik foamfrisbees (slechtziend).
- Laat leerlingen zelf een frisbee uitkiezen (slechtziend).
- Combineer een leerling die blind is samen met iemand die goed kan gooien (blind).
- Coach een blinde leerling (blind).
- Als een leerling die blind is de frisbee aanraakt in plaats van vangt, is het ook een punt (blind).
- Stel een fysieke werpplek in die haaks staat op de werprichting naar de medeleerling (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

- Gebruik foamfrisbees.
- Zet een rolstoel op de rem tijdens het gooien.
- Als het te moeilijk is krijgen leerlingen die de frisbee aanraken in plaats van vangen ook 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



- Zet de rolstoel op de rem tijdens het gooien.
- Zorg dat leerlingen in een handbewogen rolstoel iets meer ruimte hebben om de frisbee te vangen in verband met doorrollen.
- Het kan helpen om vanaf verder weg te gooien. De frisbee is dan langer onderweg en de vanger heeft daardoor meer tijd om in te schatten waar de frisbee gaat komen. Dit kan alleen als de werper de frisbee op redelijke wijze kan gooien.

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

- Gebruik een afwerpplek in plaats van 'achter de pion'. Een hoepel, of stip op de grond is voldoende.
- Daag leerlingen uit om verder te gaan staan. Eerst vijf keer op de aangegeven afstand, dan naar de volgende stip op de grond. Geef van te voren aan waar de volgende afstand zich bevindt (zorg voor voldoende ruimte, of gebruik foamfrisbees om ongelukken te voorkomen).
- Behoudt de lintjes, ook na het maken van nieuwe tweetallen. De leerling met de meeste lintjes aan het einde van het spel heeft gewonnen.

Veiligheid

