

LESKAART 1 - GOOI- EN VANGKRING

OPDRACHT

- Maak met de groep een kring met de lesgever in het midden
- Lesgever gooit de schijf naar leerling 1, leerling 1 vangt, leerling 1 gooit de schijf terug

MATERIAAL

- 1 schijf

UITLEG VANGEN

- Kijken naar de schijf totdat je hem stil in je hand(en) hebt
- Met twee handen vangen, één bovenop de schijf, één eronder
- Handen boven elkaar - je moet kunnen klappen als de schijf er niet tussen zou zitten
- Met één hand vangen: wanneer mogelijk vingers in de rand (meer grip op de schijf), goed blijven kijken totdat je hem stil in je hand hebt

UITLEG GOOIEN BACKHAND

- Pak de schijf vast met 4 vingers in de rand en je duim bovenop de schijf
- Stap met je rechter been uit, kruislings voor je linker been
- Houd de schijf links langs je lichaam, ongeveer 5 centimeter onder je oksel
- Gooi de schijf naar voren, en wijs hem met je hand na

AANDACHTSPUNTEN VANGEN

- Handen wel in goede positie, maar de schijf wordt niet gevangen? Ga klaar staan met één hand onder en één hand boven
- Vanger heeft handen niet boven elkaar waardoor schijf valt? Paar keer klappen in je handen zodat de handen goed boven elkaar zijn

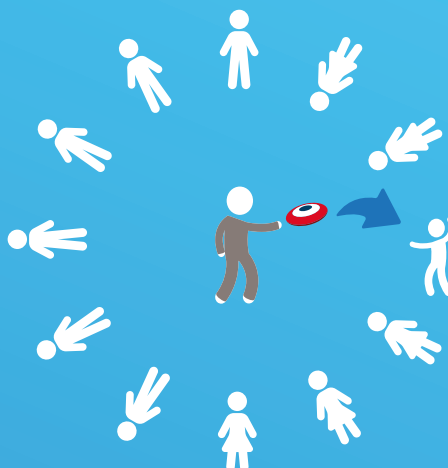
AANDACHTSPUNTEN GOOIEN

- Draait de schijf niet hard genoeg? Zorg er dan voor dat je met je pols het laatste "zetje" geeft
- Wiebelt de schijf veel? Blijven oefenen! Het gaat vanzelf beter naarmate je vaker gooit

UITDAGENDER (Wat kunnen de deelnemers doen om de activiteit uitdagender te maken)

- Maak de kring groter
- Zet een leerling in het midden

SITUATIESCHETS



LESKAART 2 - DE VERRE WORP!

OPDRACHT

- De leerlingen maken een rij achter de docent
- De eerste leerling in de rij rent recht voor de docent uit in een rechte lijn
- Na 5 passen gooit de docent de schijf voor de leerling uit
- De leerling rent door om de schijf te vangen
- Als de leerling de schijf heeft gevangen, rent hij weer terug naar de rij en levert de schijf in bij de docent

MATERIAAL

- 10 schijven

UITLEG VANGEN

- Kijken naar de schijf totdat je hem stil in je hand(en) hebt
- Met twee handen vangen, één bovenop de schijf, één eronder
- Handen boven elkaar - je moet kunnen klappen als de schijf er niet tussen zou zitten
- Met één hand vangen: wanneer mogelijk vingers in de rand (meer grip op de schijf), goed blijven kijken totdat je hem stil in je hand hebt.

AANDACHTSPUNTEN

- Laat de leerlingen om een boog terug rennen. Zodat ze niet in de baan van de volgende komen
- Zorg ervoor dat de leerlingen de schijf terug bij de docent leggen zodat die kan blijven gooien
- Duurt het wachten in de rij te lang? Vorm nog een rij 5 meter naast de oorspronkelijke rij en laat daar een leerling gooien

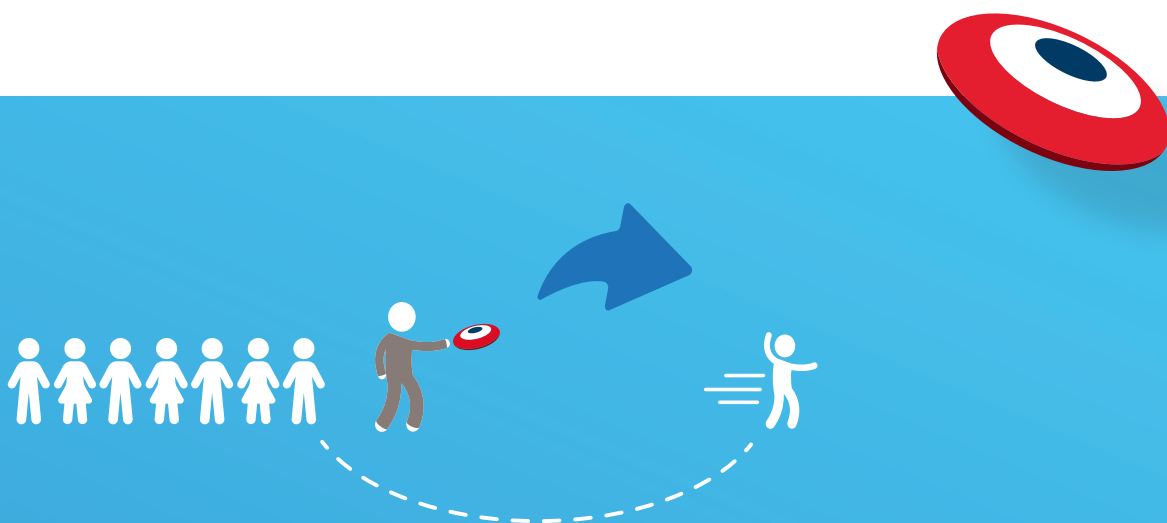
UITDAGENDER (Wat kunnen de deelnemers doen om de activiteit uitdagender te maken)

- Laat de leerling verder rennen
- Gooi als docent de schijf harder/verder
- Geef een curve aan de schijf met gooien
- Laat een leerling de schijf gooien
- Laat twee leerlingen tegelijk naar voren rennen. Diegene die de schijf vangt wint!
- Zet een eindvak uit. Leerlingen moeten de schijf in het vak proberen te vangen

MAKKELIJKER

- Gooi de schijf eerder naar de leerling zodat die makkelijker gevangen kan worden.
- Gooi de schijf dichterbij de leerling

SITUATIESCHETS



LESKAART 3 - PIVOTEER-TIKKERTJE

OPDRACHT (Deze oefening is gebaseerd op een groep van 15 leerlingen)

- Zet een vak uit van ongeveer 10 bij 10 meter
- Verdeel over het vak 13 pylonen. Tussen elke pylon is 3 meter ruimte
- Wijs een tikker aan
- Als een leerling is getikt, gaat de leerling bij een pylon staan en hoort de leerling bij de tikker
- Als je bij een pylon staat moet je altijd 1 voet tegen de pylon aan houden
- Het spel is voorbij als iedereen is getikt

MATERIAAL

- 5 hesjes
- 17 pylonen

UITLEG PIVOTEREN

- Pivoteren is met één voet op de grond ronddraaien
- Je kunt dus 360 graden draaien en helemaal om je heen kijken, terwijl je toch op dezelfde plek blijft staan
- Eén voet moet op zijn plek blijven, de ander mag je bewegen

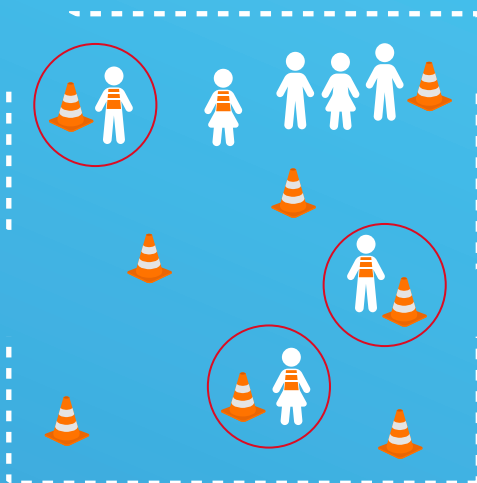
UITDAGENDER (Wat kunnen de deelnemers doen om de activiteit uitdagender te maken)

- Wijs minder tikkers aan
- Maak het veld groter
- Als een leerling bij een pylon een andere leerling tikt, is hij weer vrij

MAKKELIJKER

- Maak het veld kleiner
- Wijs meer tikkers aan
- Leg de pylonen dichterbij elkaar

SITUATIESCHETS



LESKAART 4 - JAGER-TIKKERTJE

OPDRACHT (Deze oefening is gebaseerd op een groep van 15 leerlingen)

- Zet een vak uit van ongeveer 10 bij 10 meter
- Deel de groep op tot groepjes van 5 tot 8 leerlingen
- Wijs 1 leerling aan die getikt moet worden
- De rest werkt samen om diegene te tikken
- Je mag alleen tikken als je de schijf vast hebt
- Je mag niet lopen met de schijf, wel pivoteren
- Door de schijf over te spelen kom je dichterbij de diegene die getikt moet worden
- Je mag niet afgooien met de schijf!
- Als je getikt hebt, ben jij de volgende die getikt moet worden

MATERIAAL

- 3 hesje
- 12 pylonen
- 3 schijven

UITLEG PIVOTEREN

- Pivoteren is met één voet op de grond ronddraaien
- Je kunt dus 360 graden draaien en helemaal om je heen kijken, terwijl je toch op dezelfde plek blijft staan
- Eén voet moet op zijn plek blijven, de ander mag je bewegen

UITDAGENDER (Wat kunnen de deelnemers doen om de activiteit uitdagender te maken)

- Wijs minder tikkers aan
- Maak het veld groter
- Extra regel: als de leerling die getikt moet worden de schijf onderschept, wint de leerling!

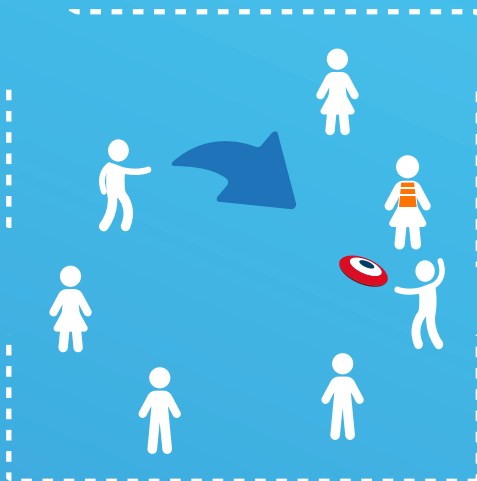
MAKKELIJKER

- Maak het veld kleiner
- Wijs meer tikkers aan

AANDACHTSPUNTEN

- Kleine korte passes zijn effectiever dan lange passes
- Gooi naar iemand die ook naar jou kijkt, anders komt de schijf onverwacht en wordt die vaak niet gevangen.
Dit kost veel tijd

SITUATIESCHETS



LESKAART 5 - TIENEN

OPDRACHT (Deze oefening is gebaseerd op een groep van 15 leerlingen)

- Zet een vak uit van ongeveer 10 bij 10 meter
- Deel de groep op tot groepjes van 6 tot 8 leerlingen, bij oneven wijs je een kameleon aan die altijd meespeelt met de aanvallende partij
- Maak teams 3 tegen 3 of 4 tegen 4
- Doel van het spel: 10 keer overspelen binnen je team
- Als de schijf op de grond komt, onderschept wordt of buiten het speelvak terecht komt, is de schijf voor het andere team
- De schijf mag niet worden over gegeven, hij moet worden gegoid

MATERIAAL

- 12 hesjes
- 12 pylonen
- 3 schijven

UITDAGENDER (Wat kunnen de deelnemers doen om de activiteit uitdagender te maken)

- Maak het veld kleiner
- Extra regel: als de verdedigende partij de schijf onderschept, mogen ze verder tellen waar het vorige team is gebleven (stel dat de schijf wordt gevangen door de verdedigende partij na 7x overspelen, dan telt de partij die de schijf heeft onderscheept door vanaf 7)

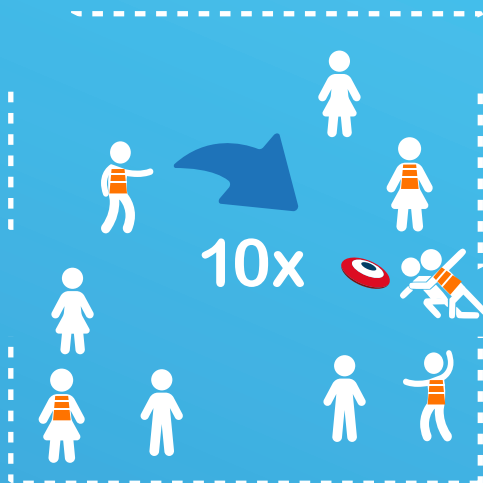
MAKKELIJKER

- Maak het veld groter
- Maak grotere teams

AANDACHTSPUNTEN

- Kleine korte passes zijn effectiever dan lange passes
- Gooi naar iemand die ook naar jou kijkt, anders komt de schijf onverwacht en wordt die vaak niet gevangen. Dit kost veel tijd
- Als je de schijf vangt binnen het vak en je rent door je snelheid uit het vak, dan telt dit als vangen. Loop terug het vak in om verder te spelen.
- De verdedigende partij moet één armlengte afstand houden van de schijf

SITUATIESCHETS



LESKAART 6 - LEREN OM TE SCOREN

OPDRACHT (Deze oefening is gebaseerd op een groep van 15 leerlingen)

- Deel de groep op tot groepjes van 3 leerlingen
- Doel van het spel is om de schijf in de korf/bak te gooien
- De drie leerlingen spelen tegen de docent
- De docent verdedigt de korf/bak. De leerlingen spelen samen om de schijf in de korf te gooien
- Gooien de leerlingen de schijf in de korf/bak, dan winnen de leerlingen
- Valt de schijf op de grond of wordt hij onderschept door de docent, dan wint de docent
- Als er wordt gescoord door de leerlingen of de docent, dan is het volgende drietal aan de beurt
- De schijf mag niet worden over gegeven, hij moet worden gegooid
- Zet meerdere veldjes uit bij een grotere groep

MATERIAAL

- 2 hesjes
- 5 schijven
- 2 korven of bakken
- 8 pylonen

VARIATIE

- Stel twee korven of bakken op waar de leerlingen kunnen scoren
- In plaats van een korf/bak zet je een vierkant vak uit. Wordt binnen dit vak de schijf gevangen, dan winnen de leerlingen
- Laat een leerling de korf verdedigen

MAKKELIJKER

- Maak grotere teams. In plaats van 3 leerlingen bijvoorbeeld 5 per team
- Als de schijf wordt aangeraakt in plaats van gevangen door de leerlingen, dan telt dit als gevangen. De verdedigende partij kan nu winnen door onderscheppen of als de schijf helemaal niet wordt aangeraakt tijdens het vangen

AANDACHTSPUNTEN

- Kleine korte passes zijn effectiever dan lange passes
- Gooi naar iemand die ook naar jou kijkt, anders komt de schijf onverwacht en wordt die vaak niet gevangen. Dit kost veel tijd
- De verdedigende partij moet één armlengte afstand houden van de schijf
- De verdedigende partij (in dit geval de docent) kan de oefening sturen wat betreft moeilijkheid. Hebben de leerlingen moeite met overspelen, dan kan de docent minder gaan verdedigen om succeservaring bij de leerlingen te krijgen

SITUATIESCHETS



LESKAART 7 - ULTIMATE FRISBEE

OPDRACHT (Deze oefening is gebaseerd op een groep van 16 leerlingen)

- Zet twee speelvelden uit
- Deel de groep op tot groepjes van 3, 4 of 5 leerlingen
- Doel van het spel is om de schijf in het vak van de tegenstander te vangen. Dat levert 1 punt op
- Je speelt tot de tijd om is
- Valt de schijf op de grond, landt hij buiten het veld of wordt hij onderschept door de verdedigende partij, dan is de schijf voor de tegenstander. Let op! Als verdedigende partij mag je de schijf uit de lucht slaan om hem te veroveren
- Beide teams beginnen in het vak dat ze verdedigen
- Een team heeft de schijf vast. Om met het punt te beginnen gooit het team met de schijf de schijf zo ver mogelijk naar de tegenstander
- Het team dat de schijf vast heeft bij aanvang van het punt, begint dus met verdedigen
- Scoor je een punt, dan blijft het team staan in het vak waarin het gescoord heeft en behoudt de schijf, zodat het daarmee het volgende punt mee kan beginnen
- Beide teams laten zien dat ze klaar zijn om aan het punt te beginnen door een arm in de lucht te steken
- De schijf mag niet worden over gegeven, hij moet worden gegoid
- Zet meerdere veldjes uit bij een grotere groep

MATERIAAL

- 8 hesjes
- 2 schijven
- 16 pylonen

MAKKELIJKER

- Maak het eindvakken groter
- Maak de teams groter

MOEILIJKER

- Maak de teams kleiner
- Maak de eindvakken kleiner
- Maak het gehele veld smaller

AANDACHTSPUNTEN

- Kleine korte passes zijn effectiever dan lange passes
- Gooi naar iemand die ook naar jou kijkt, anders komt de schijf onverwacht en wordt die vaak niet gevangen. Dit kost veel tijd
- De verdedigende partij moet één armlengte afstand houden van de schijf

SITUATIESCHETS

