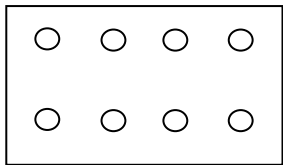
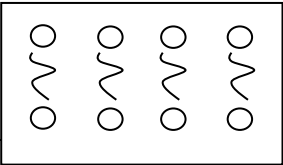
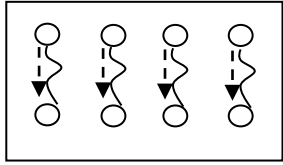


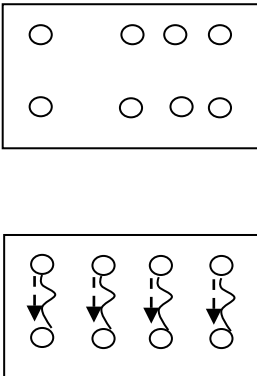


**OPBLAASBARE
MINISQUASHCOURT
COACHING PROGRAMMA**

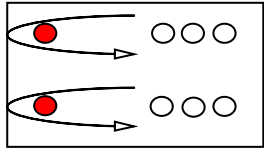
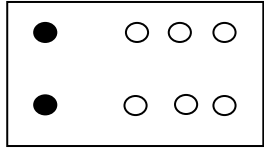
LESPLAN VOOR 3E KLEUTERKLAS EN 1E LEERJAAR

Lesplan 3e KK en 1e leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINGSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
<ul style="list-style-type: none"> • Haaien en sardientjes (Octopus) • Volg de leider 		<p>1 persoon is de tikker (de haai). De andere leerlingen gaan op een rij staan aan één kant van de zaal en moeten overlopen naar de andere kant van de zaal zonder getikt te worden. De leerlingen die getikt worden haken de armen in elkaar met die van de tikker en vormen zo een grotere haai. De haai moet volledig blijven tijdens het tikken.</p> <p>Voor meer plezier, breng een bal in het spel om zo te werken op de oog-hand coördinatie.</p>
VAARDIGHEID OPWARMING	10 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Gooien en vangen • Botsen en vangen 		<p>Splits de klas op in twee lijnen, 1-2 meter van elkaar, gooien vanuit de onderarm en de partner vangt deze bal.</p> <p>Hetzelfde als hierboven maar de vanger moet de bal eerst laten botsen voor hij deze vangt.</p>
		 
ACTIVITEIT	20 min	
<ul style="list-style-type: none"> • Botsen en slagen • Ballonnen rally • Optioneel finale spel (plezierig opwarmspel) 		<p>1 zijde van de klas krijgt bighands, de partner botst de bal naar de persoon met de bighands, deze persoon met de bighands slaat de bal terug.</p> <p>2 leerlingen per keer op de court: met 2 proberen om de beurten op de ballon te slagen en deze ballon van de grond te houden.</p> <p>e.a. tunnel bal, beroof het nest van de vogel</p>
		
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van sponsers (stickers etc)
MATERIAAL		Big hand handschoenen, big hand ballen, tape, kegels, krijt
Totale tijd	45 min	

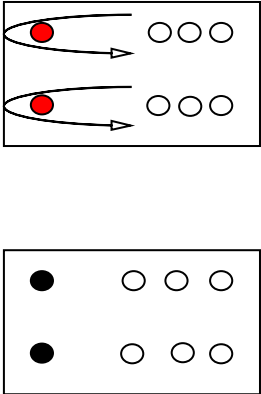
LESPLAN VOOR 2E EN 3E LEERJAAR

Lesplan 2e en 3e leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINGSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
<ul style="list-style-type: none"> Toilet tikkertje Krabben, krokodillen, Crunch, zot 		<p>1 persoon is de tikker, deze probeert iedereen te tikken, wanneer je getikt bent, ga dan op 1 knie zitten en handen omhoog, om verlost te worden moet er iemand op de knie gaan zitten van een getikte lln en het toilet doortrekken aan de handen (je kan niet getikt worden als je op het toilet zit)</p> <p>De coach roept 1 van de 4 opties, lln die het fout doen zijn uit (de winnaar kan een prijs krijgen). krabben (loop naar links), krokodillen (loop naar rechts), crunch (neerzitten), zot (zot doen ter plaatse voor 2 sec)</p>
VAARDIGHEID OPWARMING	10 min	
<ul style="list-style-type: none"> Bots estafette Botsen en slagen 		<p>2 teams gaan op een rij staan achter elkaar, de eerste botst de bal 5 keer op het racket, geeft de bal door aan de volgende en doet hetzelfde, team dat eerst klaar is wint.</p> <p>Deel de klas op in 2 rijen, 2-3 meter van elkaar, vanuit de onderarm gooien naar de partner, deze slaagt de bal terug zodat deze gevangen kan worden.</p> 
ACTIVITEIT (Op de court)	25 min	
<ul style="list-style-type: none"> Rechtdoor slagen Opslag en terug slagen (Rally oefening) Langste rally strijd 		<p>2 lln per keer, bots de bal voor jezelf en probeer dan de bal op een target te mikken op de voormuur, sla de bal terug naar jezelf. 5 slagen en dan wisselen.</p> <p>2 personen per keer proberen een rally te spelen op de court. Op tijd draaien zodat elke lln de kans heeft om een keer te serveren en een keer te ontvangen.</p> <p>De lln in de klas kunnen elkaar uitdagen om te kijken wie de langste rally kan spelen.</p>
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van sponsors (stickers etc)
MATERIAAL		Minisquash rackets, big hand ballen, tape, kegels, krijt
Totale tijd	50 min	

LESPLAN VOOR 4E EN 5E LEERJAAR

Lesplan 4e en 5e leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINGSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
<ul style="list-style-type: none"> Aussie tikkertje Nummers 		<p>Groepjes van 5-6. 1 lln is de tikker, 1 lln wordt achterna gezeten. De rest van de groep haakt de armen in elkaar, ze vormen een muur, en proberen de lln te beschermen die achterna gezeten wordt. Als deze lln getikt wordt, moeten de getikte en de muur een opdracht doen.</p> <p>De coach roept een aantal lichaamsdelen en de lln vormen een groep van dat aantal (creativiteit). Je kan verschillende loopoefeningen tussendoor doen.</p>
VAARDIGHEID OPWARMING	15 min	
<ul style="list-style-type: none"> Evenwicht estafette Team hits 		<p>2 teams gaan op een rij staan; de eerste moet lopen naar de kegel met racket en bal, terwijl de bal op het racket moet blijven liggen, rond de kegel en terug. Als de bal valt moet de lln terug opnieuw beginnen.</p> <p>De klas splitst zich op in 2 teams, de coach staat een aantal meter verder, de coach botst de bal naar de lln en deze probeert terug te slagen naar de coach. De lln verzamelen de ballen. Het eerste team dat de bal 15 keer kan laten vangen door de coach wint.</p>
		 
ACTIVITEIT (Op de court)	30 min	
<ul style="list-style-type: none"> Rechtdoor slagen Opslag en terug slagen (Progresses to King Of Court Challenge) 		<p>2 lln per keer, bots de bal voor jezelf en probeer dan de bal op een target te mikken op de voormuur, sla de bal terug naar jezelf. 5 slagen en dan wisselen</p> <p>2 personen per keer proberen een rally te spelen op de court. Op tijd draaien zodat elke lln de kans heeft om een keer te serveren en een keer te ontvangen.</p>
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van sponsors (stickers etc)
MATERIAAL		Minisquash rackets, big hand ballen, tape, kegels, krijt
Totale tijd	60 min	

LESPLAN VOOR 6E LEERJAAR

Lesplan 6e Leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINGSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
<ul style="list-style-type: none"> Simon zegt bewegingspatronen 		<p>De coach zegt een aantal gevarieerde opwarmingsspelen. Als de lln deze opdracht fout doen, dan moeten ze een opdracht doen buiten het veld en dan mogen ze terugkeren naar het speelveld.</p> <p>Korte spurtjes, van muur tot muur spurten, lange spurtjes, hielen tegen zitvlak, knieën omhoog etc</p>
VAARDIGHEID OPWARMING	10 min	
<ul style="list-style-type: none"> Bots estafette Team Hits 		<p>2 teams gaan op een rij staan; de eerste moet lopen naar de kegel met racket en bal, terwijl de bal op het racket moet botsen, rond de kegel en terug. Als de bal valt moet de lln terug opnieuw beginnen.</p> <p>De klas splitst zich op in 2 teams, de coach staat een aantal meter verder, de coach botst de bal naar de lln en deze probeert terug te slagen naar de coach. De lln verzamelen de ballen. Het eerste team dat de bal 15 keer kan laten vangen door de coach wint.</p> 
ACTIVITEIT (op de court)	35 min	
<ul style="list-style-type: none"> Rechtdoor slaan Opslag en terug slagen Uitdagingsspel: winnaar van de court 		<p>2 lln per keer, bots de bal voor jezelf en probeer dan de bal op een target te mikken op de voormuur, sla de bal terug naar jezelf. 5 slagen en dan wisselen.</p> <p>2 personen per keer proberen een rally te spelen op de court. Op tijd draaien zodat elke lln de kans heeft om een keer te serveren en een keer te ontvangen.</p> <p>Regels van het enkelspel squash, de eerste die tien punten heeft is de winnaar, (de finale van de jongens en de meisjes kan in de 2 courts gespeeld worden)</p>
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van sponsers (stickers etc)
MATERIAAL		Minisquash rackets, big hand ballen, tape, kegels, krijt
Totale tijd	60 min	