

De open bal wordt veel gebruikt bij algemene en aangepaste lichamelijke opvoeding in clubs, in de activiteiten thuis of gedurende de recreatie. Dit is werkelijk een product waarvan iedereen met succes kan profiteren. Er zijn geen goede of slechte methoden om te werpen, vangen of spelen met de open bal. In de hoedanigheid van leraar, wordt u aangemoedigd tot het wijzigen van de spelen en de activiteiten van deze gids teneinde nieuwe manieren te ontdekken voor het gebruik van deze buitengewone bal. De enige verplichting is, de spelen interessant en amusant te houden.

Open bal is een prachtig werktuig om te leren en om te spelen. U kunt hem werpen, hem laten rollen, hem vangen, hem in de evenwicht laten houden alsook hem gebruiken bij het dansen of bij de dagelijkse bewegingen. Hij is aangepast voor binnen, buiten, het zwembad, het strand, het park en iedere andere plaats.

Kenmerken

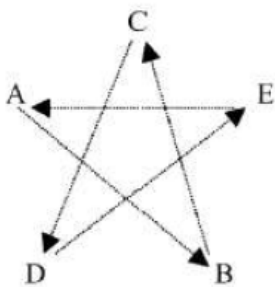
- Zijn heldere kleuren en zijn vermogen lichtweerspiegelingen op te vangen maken hem goed zichtbaar.
- Zijn zachte en soepele stof verschaft zekerheid bij de hantering.
- Zijn vorm en het design van zijn open structuur laat toe hem op te vangen in alle mogelijke omstandigheden.
- Hij verschaft een onbeperkt aantal van grepen zelfs met één vinger.
- Hij kan ook met mate terugstuiten, daarvoor moet men de « slomoBall » erin plaatsen en hem opblazen.

INDIVIDUELE OEFENINGEN



- Probeer verschillende worpen: linkerhand, rechterhand, een vinger, achter de rug, tussen de benen.
- Probeer verschillende recepties: een hand, twee handen, een of meerdere vingers, linker of rechterhand, achter de rug, tussen de benen.
- Maak de open bal vast aan een koord en trap erin met de linker of rechter voet, de binnenkant of de buitenkant van de voet, met de voetzool, de hak of zelfs de tenen.
- Plaats de bal op een lijn of vraag iemand hem vast te houden. Raak of sla de bal, met uw vingers, uw kootbeentjes, uw handpalmen, uw linker of rechterhand. Wissel de handen af of maak een combinatie van de bewegingen.
- Hang de open bal aan een koord, aan een balk of iets anders zoals bijvoorbeeld een basketkorf en gebruik de bal als mikpunt. De hoogte variëren of de bal op zulke manier doen bewegen dat men een mobiel mikpunt verkrijgt.
- Maak de bal vast aan een koord en laat hem draaien op enkele centimeters van de vloer, terwijl de deelnemers erboven springen wanneer hij passeert; of laat hem draaien op hoogte van hun hoofden, zij moeten hem dan ontwijken wanneer hij kortbij hen passeert.
- Werp of sla de bal tegen een muur en vang hem terug op of sla onmiddellijk opnieuw. (voeg de Slo Mo Ball toe om een beter terugstuiten te verkrijgen)
- Door het opblazen van de « Slo Mo Ball » binnen in de open bal is het mogelijk de bal te laten stuiten, met de twee handen, met de linker of rechter en voetbaldribbelen uit te voeren voor het doelschieten.
- De bal slaan met een baseball bat door hem op een Tee te plaatsen.
- Gebruik de bal als mikpunt om de precisie van uw worp te testen. Plaats de bal op een Tee of op een kegel, probeer hem te doen vallen; te gemakkelijk, verhoog dan de afstand.
- Werp de bal in de basketkorf, in een kist of elk ander doel dat u bedacht hebt.
- Behoud de bal in evenwicht op de verschillende lichaamsdelen. Neem de tijd op oftewel het aantal gebruikte lichaamsdelen.
- Gebruik de bal tijdens uw andere dagelijkse activiteiten.

SPEL 1 : DE STER



- Coöperatie en ploegwerk activiteit.
- 5 spelers vormen een cirkel, de speler A geeft de bal door aan B die hem doorgeeft aan C, C aan D, D aan E, E geeft hem terug aan A.
- Zodra de spelers zich geoefend hebben en de rotatie beheersen, een tweede bal toevoegen. Vervolgens, in functie van de ploeg en zijn niveau, een derde en vierde bal toevoegen. Wanneer u kampioenen hebt, probeer dan met vijf ballen.
- Voor het zorg dragen van de voorstelling, gebruik open ballen van verschillende kleuren.
- Indien spelers overblijven, plaats hen dan direct achter de eersten. Zodra een speler de bal ontvangen en doorgegeven heeft, staat hij zijn plaats af aan de speler achter hem en zo verder.

SPEL 2 : POP-CORN

- Coöperatie spel, kan gespeeld worden door een groot aantal personen.
- 12 spelers met open ballen bedenken een aantrekkelijke voorstelling.
- Iedere speler werpt de bal drie keer achter elkaar in de lucht. Bij de vierde worp geeft de speler de bal door aan zijn partner. Behoud dit ritme zolang mogelijk.
- Varieer de manier van het opvangen van de bal (met een hand, achter de rug, tussen de benen) of een beweging toevoegen tussen het werpen en het opvangen.

SPEL 3 : REGENBOOG



- Coöperatie activiteit waarvan het objectief is, het observeren welke ploeg (2 spelers) de grootste regenboog vormt zonder dat de bal op de grond valt.
- Om te beginnen, de afstand tussen de spelers is ongeveer 2m. De speler A werpt de bal naar B die hem terugwerpt. Indien de twee spelers de bal correct opgevangen hebben (zonder dat hij de grond raakt) is de regenboog gelukt. De twee spelers doen een grote stap terug.
- De spelers gaan zo verder zolang ze niet missen. Zodra een van de twee spelers een vangst

mist, doen ze een grote stap naar elkaar toe.

- Later, vraag de spelers het met twee ballen tegelijkertijd te proberen.

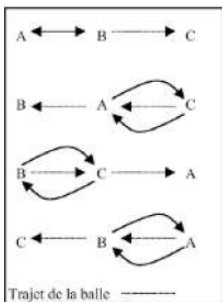
SPEL 4 : HET SCHIP VERLATEN

- Het objectief van deze activiteit is het observeren of een ploeg in staat is van kant te veranderen zonder de controle van de bal te verliezen.
- Een speler A plaatst zich aan een kant van het net, de rest van de ploeg plaatst zich aan de andere kant.
- « A » werpt de bal naar zijn ploeg. De speler die hem opvangt werpt hem terug en verandert van kant, behalve indien de bal de grond geraakt heeft.
- Het spel gaat door totdat alle spelers aan de andere kant geweest zijn.

SPEL 5 : DE GRANAAT

- Plaats een of meerdere doelen op een aangepaste afstand.
- Een zeker type van werpen aanduiden, en observeren hoeveel spelers erin slagen de open bal in het doel te werpen.
- Organiseer een persoonlijk of ploeg challenge.

SPEL 6 : ZET IN EN GA



- Coöperatie activiteit.
- Drie spelers plaatsen zich op een lijn. De afstand tussen hen is ongeveer 3 m. De middelste speler « B » staat tegenover speler « A » met zijn rug gekeerd naar speler « C »
- Om te beginnen, de bal is in de handen van « B » en de spelers zijn geplaatst als volgt, « ABC »
- « B » werpt de bal naar « C » en wisselt van plaats met « A ». Plaatsing « B-A-C »
- « C » werpt de bal naar « A » die hem naar « B » werpt. Zodra de bal de handen van « A » verlaten heeft, wisselt hij van plaats met « C ». Plaatsing, « B-C-A ».
- « B » werpt de bal naar « C » die hem naar « A » werpt. Plaatsing, « C-B-A ».
- De werper in het midden werpt altijd de bal achter hem, de twee anderen staan altijd tegenover het midden.
- Herinner het volgende principe. De spelers gaan altijd in de richting waarnaar zij kijken en niet

zonodig naar waar zij de bal werpen.

SPEL 7 : GUNNY SAC

- Dit spel vertoont zich als een netvolley wedstrijd. Het verschil ligt alleen op het niveau van de speler.
- Zij zijn aan elkaar gebonden per paar, op niveau van de armen, de handen of ook door het plaatsen van een been van ieder in dezelfde zak op zulke manier dat ze moeten bewegen als één enkele persoon.
- De regels zijn gelijk aan deze van netvolley.

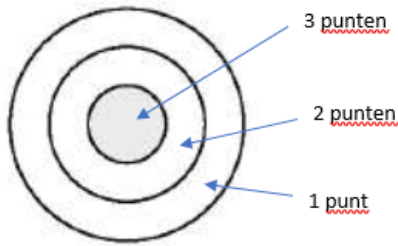
SPEL 8 : EEN EN TWINTIG

- De spelers plaatsen zich, op afstand van elkaar, op een aangeduide oppervlakte.
- De open bal wordt geworpen in parabool tussen de spelers.
- Men verleent de punten als volgt : 1 punt voor een normale opvang, 2 punten tussen de benen, 3 punten achter de rug.
- De eerste speler die 21 punten behaald wint.

SPEL 9 : MAAN GOLF

- Plaats 1 tot 9 kraters in de zaal volgens een voorziene schikking.
- Iedere speler telt de worpen die nodig zijn om de open bal in het gat te gooien.
- Bereken het aantal proeven voor ieder gat, teneinde de finaal score te bepalen.
- Het is mogelijk de Par te bepalen (zoals voor de echte golf).

SPEL 10 : DE SATURNUS KRINGEN



- Traceer op de vloer, op een aangepaste afstand van uw spelers twee planeten, ieder omringd met 2 kringen.
- De spelers beginnen het spel met zich te plaatsen op de planeet.
- Een ploegspeler werpt de bal naar de andere planeet. Indien de bal opgevangen wordt voordat hij de grond raakt, wordt hij opnieuw geworpen en een punt is gemarkeerd.
- Indien de bal de grond raakt, verlaat de speler die de vangst gemist heeft de planeet en gaat naar de binnenste cirkel.
- Wanneer het opvangen mislukt is, wordt de verplaatsing van de speler uitgevoerd als volgt. Hij gaat van de planeet naar de binnenste cirkel, dan naar de buitenste cirkel.
- Wanneer het opvangen gelukt is, gaat hij van de buitenste cirkel naar de binnenste cirkel, dan op de planeet.

- De spelers zijn nooit uitgeschakeld maar moeten de bal opvangen zonder uit de zone te gaan waarin zij zich bevinden.
- Het totaal van de door iedere speler gemarkeerde punten wordt zodanig berekend dat het geven van het eind resultaat het aanwijzen van de winnaar veroorlooft.

SPEL 11 : BOWLING

- Men moet opnieuw een opgeblazen SloMo Ball, binnen in de open bal plaatsen teneinde een licht terugstuiten te bekomen.
- U heeft nu een bal, gemakkelijk vast te houden met een hand en die u toelaat een strike te realiseren.

SPEL 12 : HET ZONNE WERPEN

- De spelers verdelen in twee ploegen van 6. De spelers plaatsen op iedere helft van het veld.
- Een ploeg werpt de open bal vanaf zijn verste lijn en de andere probeert hem op te vangen voordat hij de grond raakt.
- Indien de bal de grond raakt, wordt een punt gegeven aan de ploeg die serveert. Wanneer de bal correct opgevangen is, wordt hij meteen opnieuw geworpen en dit totdat een van de twee ploegen zijn vangst mist. Op dit moment, gaat een punt naar de andere ploeg.
- De spelers van de ploeg die de bal opnieuw geworpen heeft draaien met de klok mee.
- De rotatie voor het serveren wordt naar uw believen overgelaten.
- Het spel is beëindigd zodra een ploeg 15 punten getotaliseerd heeft.

SPEL 13 : DANS EN RITME

- Met het manipuleren van de open bal en met het door elkaar halen van de motorieke en niet motorieke acties, verhogen de deelnemers hun gevoel voor ritme en hun creativiteit.
- Vraag de kinderen zich vrij te bewegen of een specifieke opeenvolging van bij elkaar horende danspassen uit te voeren met de bal op de muziek van uw keuze. De kinderen hebben er plezier in dit te realiseren.
- De opeenvolging van bij elkaar horende danspassen, oefeningen in aerobic, alsook lichamelijke expressie bewegingen.
- Wanneer men met twee open ballen werkt, zijn de felle kleuren van de bewegende ballen op en rondom het lichaam met verschillende snelheden aantrekkelijk om te zien.
- De motorieke en niet motorieke acties door elkaar halen en creëer uw eigen opeenvolging van bij elkaar horende danspassen.
- De niet motorieke acties: op de rug, geknield, in evenwicht, zittend en kronkelende combinaties.
- De motorieke acties: huppelen, springen, glijden, lopen, rennen, opspringen, en dansen.

SPEL 14 : BASKETBAL EN VOETBAL

- Met het plaatsen van een opgeblazen SloMoBall binnen in de open bal, bekomt men een bal met een andere terugstuiting, ideaal voor het variëren van uw basket of voetbal wedstrijd.
- De variantie is vooral zichtbaar in basket want de stuiting is anders. U kunt dus een « dubbel dribbelen » toestaan, of dribbelen in de lucht evenals de inzetten aan de andere spelers.
- Bij het voetballen, is men verplicht een bal binnenin te plaatsen, teneinde alle risico's tot ietsels te voorkomen.

SPEL 15 : WATERSPELEN

- Doe uw inzetten met de open bal in het zwembad. Voorzichtig, indien de ontvangst mislukt, zinkt de bal onmiddellijk en de speler moet dus duiken om hem te recupereren.
- Laat de bal naar de bodem van het zwembad zinken en vraag een zwemmer hem te halen. U kunt verschillende kleuren gebruiken om de zwemmer te verplichten onder water te kijken teneinde de goede kleur te recupereren.
- Een SloMoBall inplaatsen en u bekomt een ideale bal voor waterpolo, water-basket oftewel watervolley.

SPEL 16 : HOCKEY

- De open bal kan ook gebruikt worden om hockey te spelen.
- Hij verplicht de spelers zich te bedienen met de laterale kant van de stick. Immers, de punt van de stick kan in de bal komen en dan moet men het spel stoppen.