

## Inleiding

Poull Ball heeft als hoofddoel de ontwikkeling van fair-play en educatieve basiswaarden. Zo heeft elke speler zijn specifieke rol in het spel, hetgeen het verantwoordelijkheidsgevoel bij leerlingen opwekt. Gedaan dus met de 'zwakkere' leerlingen die van de kant toekijken naar de 'beteren'. Iedereen heeft zijn plaats in het team en heeft een welbepaalde taak om het spel tot een goed einde te brengen.

Bovendien is het spel contactloos en daardoor dus zeer veilig om te spelen. Er wordt ook geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes, we spelen allemaal samen!

Wederzijds respect staat centraal, de leerlingen moeten begrijpen dat ze niet tegen een 'vijand' spelen maar met spelgenoten of simpelweg vrienden.

## Spelfiches

Alvorens te beginnen spelen is het belangrijk kennis te maken met het ietwat ongewone materiaal. Verder in deze activiteitengids kunt u verschillende spelfiches terugvinden met tal van spelsituaties. Ze zijn didactisch opgesteld en laten u zelfs toe een eigen inbreng in het spel te geven. Meerdere varianten staan ook telkens vermeld om afwisseling te brengen en de motivatie op pijl te houden.

Veel speelplezier !

### #1 COW BOY

🏀 1 bal voor de ploeg 🎯 Concentratie, houding-ontwikkeling



**Opstelling :** Leerlingen staan in een cirkel.

**Aantal spelers :** 6 tot 12

**Beschrijving :**

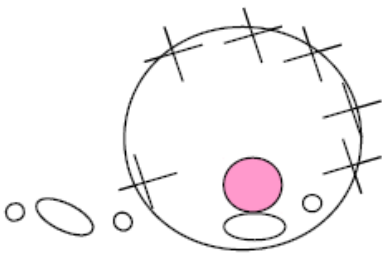
De ploeg staat in een cirkel. De bal gaat van speler tot speler. Telkens wanneer de bal wordt doorgegeven nemen de twee naaste spelers van de ontvanger een cowboy houding aan. Eens de bal terug weg is weer teruggaan naar een normale houding.

**Methodologie :**

Het gaat hier om een concentratie-oefening die goed moet worden uitgevoerd. Ideaal om een les mee te beginnen. De spelers moeten weten dat ze op elk moment moeten kunnen reageren, de bal krijgen, houdingen aannemen enz...

**Varianten**

Speler die zich vergist loopt een rondje om de cirkel uitschakeling van de speler die zich vergist.



**Voorkomende fouten :**

Afname van de reactiesnelheid, concentratieverlies.

### #2 DE VLIEG

🏀 1 bal 🎯 Concentratie, houding-ontwikkeling



**Opstelling :** In cirkel

**Aantal spelers :** 6 tot 12

**Beschrijving :**

De spelers staan in een cirkel met hun handen tegen elkaar gehouden voor hun lichaam, de begeleider staat in het midden. De leerlingen houden fictief een vlieg tussen hun handpalmen. De begeleider past de bal naar een leerling die dan de bal moet vangen. De leerling die bij een schijnbeweging de handen van elkaar doet laat zo zijn vlieg ontsnappen.

**Varianten**

De uitgeschakelde speler een opdracht laten uitvoeren  
Bij vergissing een ronde laten lopen

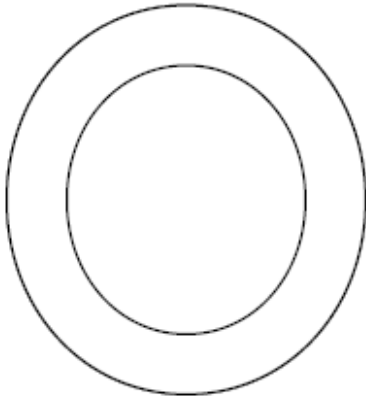
**Methodologie :**

Het gaat hier om een concentratie-oefening waarbij de spelers permanent moeten klaarstaan. De begeleider kan de bal op elk moment naar eender wie passen, schijnbewegingen doen, achterwaarts passen enz...

**Voorkomende fouten :** Handen die niet op elkaar gehouden worden.

**#3 HELSE GANG**

⚽ 1 bal voor de gevangene, 1 bal voor de rest van de ploeg 🎯 Beslissen, inschatting van de bal baan en snelle samenwerking.



**Opstelling :** Een half veld

**Aantal spelers :** 4 tot 12

**Beschrijving :**

Een cirkelvormige gang wordt op de grond getekend. Daarin bevindt zich een 'gevangene' met een bal in de hand. De rest staat verspreid rond de gang. Het doel is de gevangene te raken met de bal in de hand, de bal mag niet gegooid worden. Ze moeten zodanig strategisch passen naar gelang van het bewegen van de gevangene.

**Methodologie :**

Dit spel vraagt om een goede samenwerking en iedereen moet meedoen om het tot een goed einde te brengen.

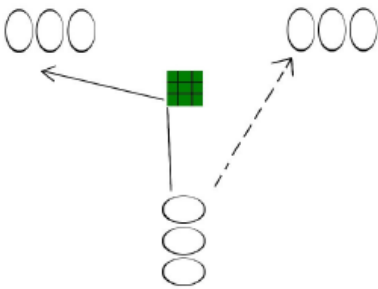
**Voorkomende fouten :** Geen strategie, trage reactiesnelheid, trage passen.

**Varianten**

- Na enige tijd mag de gevangene ontsnappen.
- De gevangene verplaatst zich al dribbelend.
- Gevangene houdt bal aan de voet.

**#4 DRAAIKOLK**

⚽ 1 bal en 1 dobbelsteen voor het team 🎯 Leerling een verplaatsing laten uitvoeren na een pass.



**Opstelling :** Half veld

**Aantal spelers :** 6 tot 15

**Beschrijving :**

Er worden drie rijen gevormd rond de dobbelsteen. In de beginfase laten we de spelers een pass uitvoeren en vervolgens doorlopen naar de rij waar ze net de bal gepast hebben. Geleidelijk aan gaan we ze dit laten combineren met een 'vrijloop' beweging door hen eerst de dobbelsteen te laten raken alvorens naar de rij te lopen. Daarna de dobbelsteen raken en naar de andere rij uitwijken dan waar de bal werd gegeven.

**Methodologie :**

Goed samenwerken : De begeleider kan de groep een taak laten uitvoeren na een vergissing. De spelers hebben er dus alle baat bij goed te communiceren om fouten te vermijden.

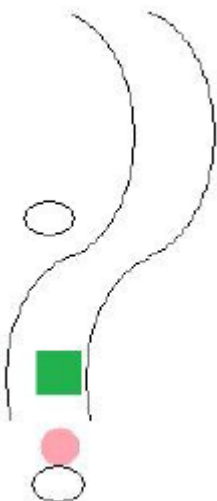
**Voorkomende fouten :** Dobbelsteen wordt niet geraakt. Leerling heeft de neiging zijn bal te volgen na een pass.

**Varianten**

- Dobbelsteen omdraaien alvorens te vertrekken.
- Tegen de klok.

**#5 DE WANDELING**

⚽ 1 bal / 1 dobbelsteen per ploeg 🎯 Verbetering nauwkeurigheid bij balworp ; Inschatten baltraject



**Opstelling :** Half veld

**Aantal spelers :** 2 tot 10

**Beschrijving :**

Per ploeg van 2 spelers, 1 speler die werpt en 1 speler die de bal terug brengt. De werper dient de dobbelsteen te laten bewegen in het uitgelijnde parcours zonder de lijnen te overschrijden. De andere speler brengt steeds de bal terug zodat de werper zich enkel moet focussen op de dobbelsteen.

**Methodologie :**

De bal mag buiten de lijnen komen maar de dobbelsteen niet. De ploeg die erin slaagt de dobbelsteen het parcours te laten afleggen in het minst aantal worpen wint.

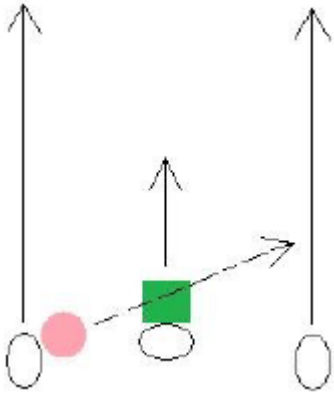
**Voorkomende fouten :** Te snel de oefening willen uitvoeren. Ontbreken van enige strategie, vooral in de bochten.

**Varianten**

- Achterwaarts de bal tussen de benen spelen.

**#6 DE KAARSHOUDER**

🌀 1 bal en een dobbelsteen/ploeg 🎯 Verbetering nauwkeurigheid bij balworp ; Inschatten baltraject



**Opstelling :** Half veld

**Aantal spelers :** 3 tot 20

**Beschrijving :**

Per ploeg van 3 spelers, 1 centrale speler en 2 buitenspelers. De ploeg zal voorwaarts moeten evolueren aan de hand van passen. De bal dient telkens de dobbelsteen te raken eer de 2de speler hem opvangt. Na receptie van de bal beweegt de centrale speler de dobbelsteen weer naar de volgende spot enz...

**Methodologie :**

Elke speler heeft zijn verantwoordelijkheid om het spel tot een goed einde te brengen. De centrale speler dient de dobbelsteen zodanig te plaatsen dat de buitenspelers gemakkelijk hun pass kunnen uitvoeren.

**Voorkomende fouten :**

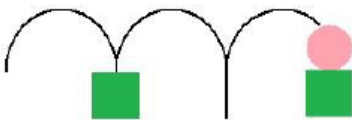
Centrale speler plaatst de dobbelsteen ter hoogte van de ontvanger, hierdoor kan er enkel zijwaarts gepast worden en niet schuin voorwaarts.

**Varianten**

Centrale speler houdt de dobbelsteen hoger voor het lichaam.

**#7 RICOCHETS**

🌀 1 bal , 2 dobbelstenen 🎯 Verbetering nauwkeurigheid balworp



**Opstelling :** Volledig veld

**Aantal spelers :** 1 tot 10

**Beschrijving :**

2 dobbelstenen worden op enkele meters van elkaar geplaatst. Beurtelings proberen de leerlingen de 2 dobbelstenen te raken in één enkele worp, telkens door het stuiten van de bal voor de dobbelsteen.

**Methodologie :**

Als de leerling hierin slaagt, heeft hij de karakteristieken van de bal onder de knie alsook de balbaan en haar stuitbewegingen.

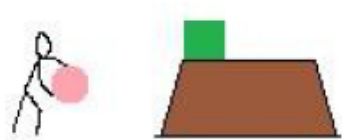
**Voorkomende fouten :** Bal te hoog willen laten stuiten. Inschatting afstand versus kracht.

**Varianten**

Bal laten stuiten over de dobbelstenen met telkens één stuit ertussen.

**#8 ROLLEND TAPIJT**

🌀 1 bal, 1 dobbelsteen en een springkast/ploeg 🎯 Verbetering nauwkeurigheid balworp ; Krachtinschatting



**Opstelling :** Half veld

**Aantal spelers :** 4 tot 15

**Beschrijving :**

Per ploeg van 3 of 4 spelers. Aan de hand van een worp gaan de leerlingen de dobbelsteen laten bewegen van het ene tot het andere uiteinde van de plint zonder dat deze eraf valt. De bedoeling is de dobbelsteen heen en terug te laten reizen over de lengte van de plint.

**Methodologie :**


Een speler mag geen 2 keer na elkaar gooien. Wel mag hij zijn positie kiezen voor de worp.

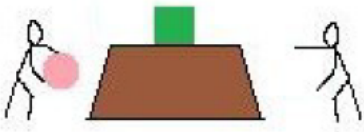
**Voorkomende fouten :** Geen communicatie binnen de groep. Te snel willen gaan, slechte krachtinschatting.

**Varianten**

Dobbelsteen laten glijden.  
Enkel met stuiten.

**#9 POKER**

1 bal, 1 dobbelsteen en een springkast/ ploeg  Betrokkenheid van alle spelers



**Opstelling :** Half veld

**Aantal spelers :** 6 tot 15

**Beschrijving :**

In ploegen van 3 of 4 spelers. Beurtelings proberen de leerlingen de dobbelsteen van de plint te gooien. Bij het vallen moet de dobbelsteen neerkomen op dezelfde zijde dan waarmee hij op de plint geplaatst werd. Door de zeer willekeurige beweging van de dobbelsteen is het dus niet altijd de 'sterkste' ploeg die wint.

**Methodologie :**


De strategie is vrij, wel mag er door één enkele speler niet twee maal na elkaar gegooid worden.

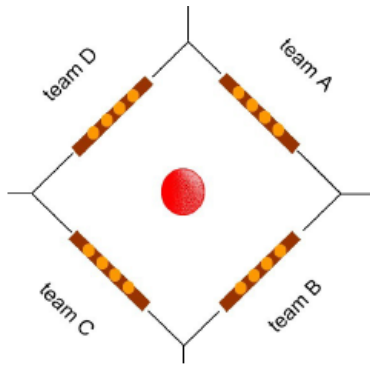
**Voorkomende fouten :** Ontbreken van een strategie.

**Varianten**

Dobbelsteen op verschillende plaatsen leggen op de plint.  
Met stuitende passen werken.

**#10 METEORIET**

1 bal per speler  Nauwkeurigheid balworp ; Reactiesnelheid



**Opstelling :** Half veld

**Aantal spelers :** 4 tot 20

**Beschrijving :**

4 planeten (kampen) bevinden zich rond een meteoriet (grote bal). Het doel is dat de meteoriet niet tot aan een planeet geraakt, door er met ballen tegenaan te gooien.

**Methodologie**


Goed nadenken is de boodschap en vooral een goede timing voor het werpen is hier van uiterst belang. Ook de voorraad ballen in de ploeg zijn belangrijk anders kan men zich niet verdedigen.

**Voorkomende fouten :** Iedereen die zijn bal tegelijkertijd gooit.

**Varianten**

Kleinere ballen gebruiken om de moeilijkheidsgraad te verhogen.

**#11 BEVROREN BOS**

1 bal, 4 kegels, 2 dobbelstenen op plint (of verhoogd)  Gebruik maken van de ruimte



**Opstelling :** Volledig speelveld

**Aantal spelers :** Vrij

**Beschrijving :**

2 ploegen spelen tegen elkaar. Door middel van passenspel moeten ze de dobbelsteen in het andere kamp omgooien. Indien ze erin slagen een pass te geven door de kegels, bevriest het andere team voor enige tijd (op voorhand afspreken), hetgeen het scoren behoorlijk zal vergemakkelijken.

**Methodologie :**

Door bestraffing van het andere team bij een goed geplaatste pass, leren de leerlingen gebruik te maken van de ruimte daar ze ervoor beloofd worden. Baken een zone af rond de plint waar de spelers niet mogen inkomen

**Voorkomende fouten :** Traagheid in de beslissing.

**Varianten**

Laat de 'vries' tijd variëren, hoe korter die is, hoe actiever de aanval dient te zijn.