

Inhoudsopgave

	BOWLEN	BATTEN	FIELDEN
BRONS	 1.1 Onderhands bowlen	 1.2 De bal met verticale bat slaan	 1.3 Het vangen en ophalen van de bal
ZILVER	 2.1 Bovenhands bowlena	 2.2 Verdedigend batten	 2.3 Een strakke aangooi vangen en bovenhands gooien
GOUD	 3.1 Bowlen met aanloop	 3.2 De Pull Shot	 3.3 Een hoge bal vangen en retourneren

Vaardigheidsdiploma's

Dankbetuigingen

'Cricket Spelenderwijs' werd gerealiseerd met behulp van de onderstaande organisaties en personen:

DAVID CLARKE

Redacteur - ECB Corporate Affairs

JOHN ABRAHAMS

Technisch auteur - ECB National Coach

RICHARD FOWEATHER

Adviseur - Schools Curriculum Industry Partnership

WWW.GRAFIX.CO.UK

Ontwerp en illustraties

OPTIMUM LITHO LTD

Drukwerk en productie



YOUTH SPORTS TRUST

Cricket Spelenderwijs



Cricket Spelenderwijs' is bedoeld om leerlingen te voorzien van een praktische methode om de basisregels van het cricketspel te leren. Bij de samenstelling van dit boekje was het onze primaire doelstelling om hiermee voor het vermaak en de opwindende zorgen die jongeren van die leeftijd nodig hebben, gecombineerd met zeer fundamentele technische informatie om hun natuurlijke aanleg te helpen ontwikkelen. De schrijvers van 'Cricket Spelenderwijs' zijn uitgegaan van de sterk uiteenlopende ervaringen bij onderwijzers op basisscholen die naast andere sporten en lichamelijke opvoeding in het algemeen ook cricket les geven. We willen er zeker van zijn dat ook de nieuwkomer op het gebied van cricketonderricht evenveel genoegen en voldoening uit dit programma haalt als de ervaren coach. Om dit te bereiken hebben we deskundige inzichten en meningen uit de onderwijswereld in dit boek geïntegreerd.

Cricket kan voor jongeren in het hele land een bron van gezonde ontspanning betekenen.

'Cricket Spelenderwijs' draagt ertoe bij om dit te bewijzen.

England and Wales Cricket Board (ECB)

De Youth Sport Trust is verheugd om in samenwerking met de England and Wales Cricket Board te kunnen samenwerken en verwelkomt de publicatie van 'Cricket Spelenderwijs'. Dergelijke informatieve uitgaven bieden onderwijzers op basisscholen belangrijke steun bij het lesgeven. De Youth Sport Trust is betrokken bij een verscheidenheid van sporten en heeft het BT TOP Sports programma ontwikkeld. Iedere basisschool die aan dit programma meedoet ontvangt uitrusting, resourcekaarten en eerste training voor onderwijzers. Het 'Cricket Spelenderwijs' initiatief bouwt verder op deze introductie en hoopt onderwijzers te helpen hun kennis van het cricketspel te verbeteren en talrijke goede ideeën op te doen om de vaardigheid van hun leerlingen verder te ontwikkelen. 'Cricket Spelenderwijs' maakt het leren spelen van cricket voor alle betrokkenen tot een hoogst aangename bezigheid.

Sue Campbell
Chief Executive
Youth Sport Trust

'Cricket Spelenderwijs' werd ontwikkeld door de England and Wales Cricket Board (ECB) die op 1 januari 1997 werd opgericht. Als het overkoepelend bestuurslichaam van de cricketsport in Engeland is de voornaamste prioriteit van de ECB gelegen in de implementatie van een Nationaal Ontwikkelingsplan, waarvan de doelstellingen het volgende moeten verzekeren:

- 1 **Jongeren kennis laten maken met het cricketspel.**
- 2 **Een levendige sport op clubniveau.**
- 3 **De opkomst en ontwikkeling van talentvolle cricketers.**
- 4 **Prestatiegericht en een goed gefinancierde wedstrijd sport.**
- 5 **Het succesvolle optreden van cricketers op internationaal niveau.**

'Cricket Spelenderwijs' is een elementair onderdeel bij het verwezenlijken van deze doelstellingen.

Lichamelijke Opvoeding in het Leerplan

Lichamelijke opvoeding speelt een belangrijke rol in de vorming van jonge mensen en voorziet als leervak in georganiseerde fysieke activiteit waardoor jongeren worden geholpen om een waardevol en evenwichtig leven te leiden.

'Cricket Spelenderwijs' is ontworpen om u te helpen kennis en begrip van het cricketspel onder uw leerlingen te stimuleren.

Hoewel we hebben getracht om de inhoud van de verschillende sessies makkelijk begrijpbaar te maken, zijn we ons er volledig van bewust dat iedere school zijn eigen unieke omstandigheden kent. Laat u zich vooral niet ontmoedigen als bijvoorbeeld de gesuggereerde ruimte ontbreekt - het staat u geheel vrij om de sessies aan te passen aan de bij u bestaande situatie.

SLEUTELFASE 2: STUDIEPROGRAMMA VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING

ACTIVITEITENGEBIED: WEDSTRIJDSPEL

Leerlingen dient het volgende te worden bijgebracht:

- a. Begrip voor en deelname aan spel voor kleinere teams en vereenvoudigde versies van erkende team- en individuele spelen/sporten in wedstrijdverband met inbegrip van slag- en veldspelen (striking/fielding), b.v. cricket met een beperkt aantal deelnemers.
- b. Algemene vaardigheden en principes, waaronder aanval en verdediging, in sporten waar slaan en veldspel elementair zijn.
- c. Verbetering van de vaardigheden in het werpen, vangen, slaan en lopen van en met de bal tijdens wedstrijden.

ALGEMENE EISEN

1. Fysieke activiteit en gezonde leefstijl

- (a) fysiek actief;
- (b) houding en gebruik van het lichaam;
- (c) cardiovasculaire gezondheid, flexibiliteit, kracht en uithoudingsvermogen;
- (d) persoonlijke hygiëne.

2. Positieve attitudes

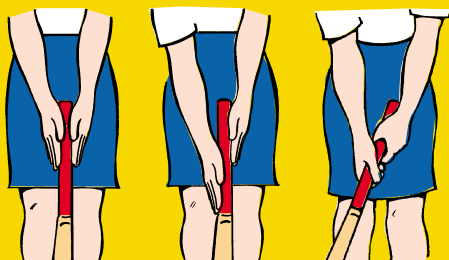
- (a) sportief gedrag als individu, teamlid en toeschouwer;
- (b) leren omgaan met succes en beperkingen;
- (c) consolidatie van prestaties;
- (d) rekening houden met anderen en de directe omgeving.

3. Veilige praktijk

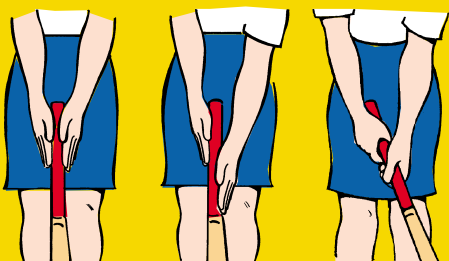
- (a) instructies opvolgen;
- (b) erkenning van regels en procedures tijdens competitie en training;
- (c) het dragen van aangepaste kleding, schoeisel en bescherming tijdens uiteenlopende activiteiten
- (d) veilig optillen en dragen van uitrusting;
- (e) warming-up en cooling-down.

Rechts- en Linkshandige Spelers

De illustraties in 'Cricket Spelenderwijs' tonen rechtshandige kinderen. Kinderen die linkshandig zijn hoeven alleen maar de positie van hun handen tijdens het batten te wisselen, zie onderstaande afbeelding.

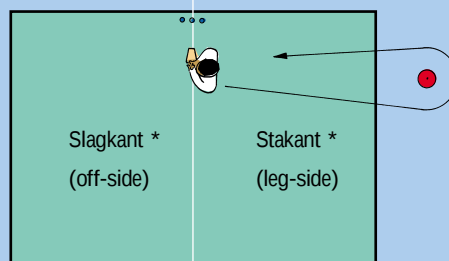


Rechtshandig

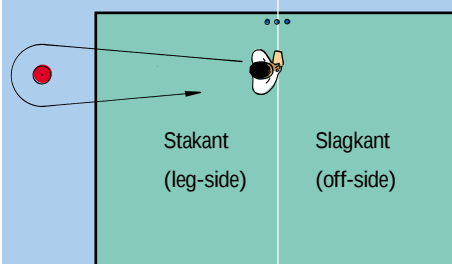


Linkshandig

In een mini-wedstrijd zijn telkens twee kegels nodig waarrond de batsman moet lopen. Deze staan opzij van het wicket (de paaltjes). Ze moeten altijd naar de kegel aan de leg side lopen (veldhelft aan rugzijde van de rechtshandige batsman en omgekeerd).



Rechtshandige batsman



Linkshandige batsman

* Slagkant is het Nederlandstalige woord wat we verder gaan gebruiken voor de kant van het cricketbat, de juiste cricketterm is de off-side.

* Stakant de kant van de rugzijde, de leg-side.

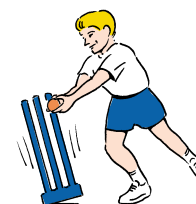
Manieren waardoor een slagman "uit" kan gaan



Gevangen



Uitgebowld



Gestumpt



Run "Out"

'Cricket Spelenderwijs'

'Cricket Spelenderwijs' demonstreert dat het niet moeilijk is om de basis van het cricketspel onder de knie te krijgen. Het boekje geeft duidelijke, beknopte informatie over de volgende punten:

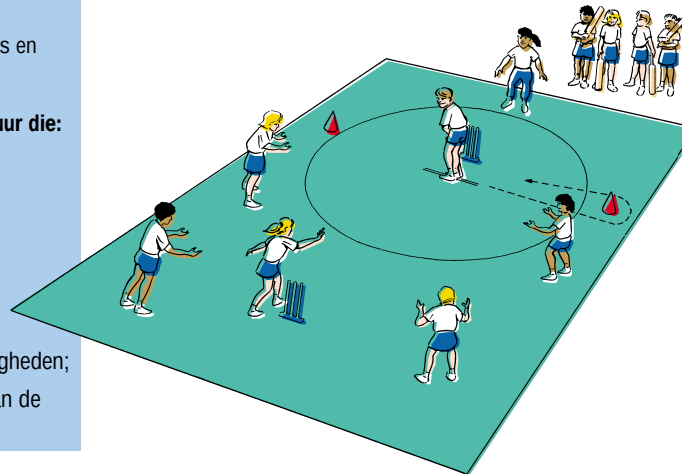
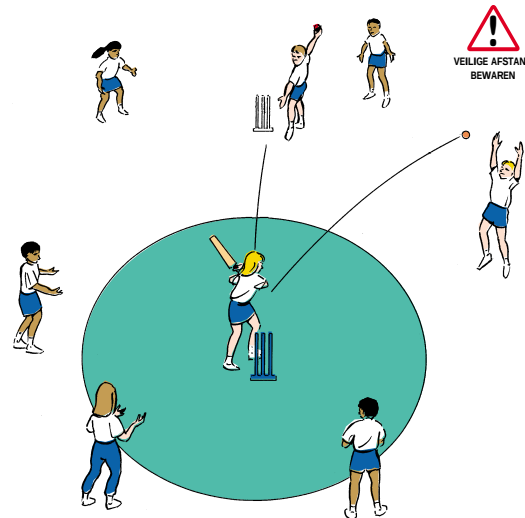
- het organiseren van groepen van kinderen in beperkte ruimtes;
- onderwijspraktijken op individuele en groepsbasis;
- voortgang van geplande lessen;
- stapsgewijze introductie van algemene basisvaardigheden zoals vangen en werpen;
- introductie tot cricket-specifieke vaardigheden zoals batting en bowling.

Alle activiteiten kunnen als volgt worden uitgevoerd:

- binnen en buiten;
- zonder beschermingsuitrusting;
- onder supervisie van onderwijzers, ouders, coaches en andere enthousiaste belangstellenden.

De afgebeelde technieken voorzien in een lesstructuur die:

- veilig is;
- flexibel is;
- het leren van spelvaardigheden met een beperkt aantal deelnemers vergemakkelijkt, zodat de kinderen waardering voor en begrip van het nemen van beslissingen ontwikkelen, met als gevolg juiste toepassing van bijgebrachte vaardigheden;
- voorziet in positieve feedback ter bevordering van de leercapaciteit van de kinderen.



Waarom 'Cricket Spelenderwijs'?

Geproduceerd om onderwijzers te ondersteunen in het realiseren van aspecten met betrekking tot slag- en veldspelen binnen het kader van de lichamelijke opvoeding. 'Cricket Spelenderwijs' demonstreert hoe het onderricht van leerlingen in het cricketspel en overeenkomende spelen ervoor zorgt dat ze:

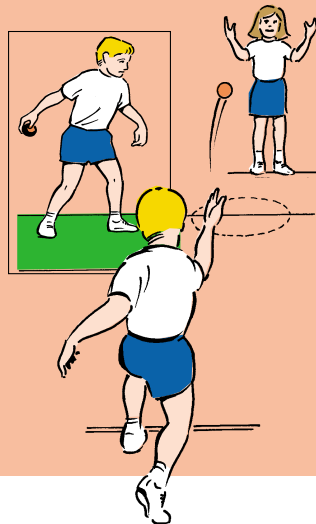
- een reeks van vaardigheden ontwikkelen, waarvan enkele gespecialiseerde, en deze in uiteenlopende spelsituaties leren gebruiken;
- verschillende rollen binnen het spelen ervaren;
- de resultaten van deze verschillende ervaringen leren evalueren en suggesties krijgen hoe ze zich kunnen verbeteren;
- fysiek actief zijn gedurende het merendeel van de lestijd;
- hun nieuw verworven vaardigheden effectief toepassen.

Organisatie

'Cricket Spelenderwijs' is ontworpen om u te helpen de kennis, het begrip en de vaardigheid van uw leerlingen ten aanzien van de gespecialiseerde onderdelen van het cricketspel - bowlen, batten en fielden - te stimuleren en bevorderen. Hiervoor zijn negen sessies gepland, die ieder twee uur in beslag nemen, hetzij opeenvolgend of (wat waarschijnlijker is) verdeeld in twee sessies van een uur. De volgende vaardigheden worden behandeld:

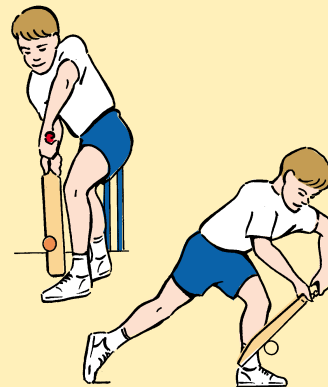
BOWLING Sessies

- 11 Onderhands bowlen
- 21 Bovenhands bowlen
- 31 Met aanloop bowlen



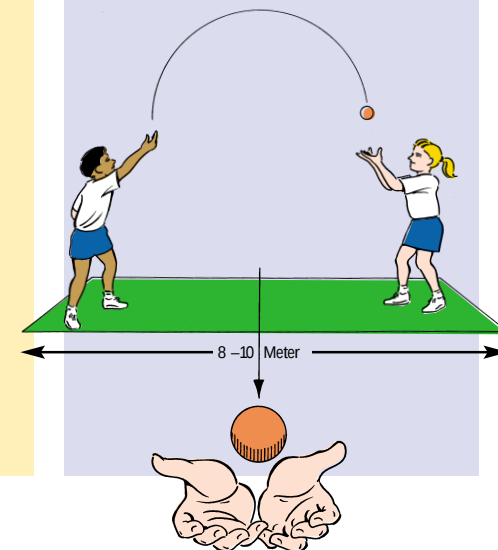
BATTING Sessies

- 12 De bal slaan met verticaal gehouden bat
- 22 Verdedigend batten
- 32 Pull shot tijdens het batten



FIELDING Sessies

- 13 Vangen en terughalen van de bal
- 23 Het fielden van de bal
- 33 Het fielden van de bal



Sessie-structuur

Om u iedere les succesvol te helpen organiseren zijn de volgende elementen in ieder sessieplan geïntegreerd:

DOEL

Iedere sessie heeft een duidelijk omschreven doel, met een uiteenzetting van de inhoud van de les.

INLEIDING

De inleiding stelt uw controle over de groep vast. Zorgvuldig luisteren naar de instructies geeft de toon aan van latere activiteiten die samenwerking en probleemoplossing verlangen.

UITRUSTING

Wat is er nodig?

WARMING-UP

Activiteiten om het lichaam klaar te maken voor fysieke inspanningen. Wanneer een sessie in twee kleinere wordt gesplitst, dan dient per keer uiteraard een warming-up te worden uitgevoerd. (Zie ook 'cooling-down').

HOOFDACTIVITEIT

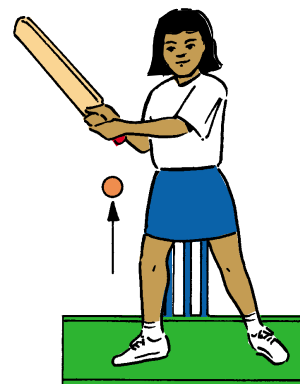
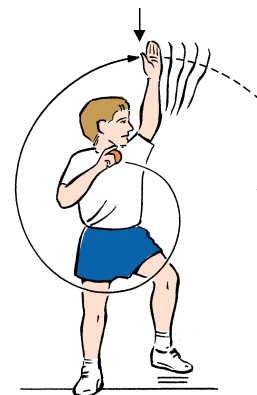
Een stapsgewijze richtlijn voor het organiseren van één of meer activiteiten om een specifieke vaardigheid te bevorderen. Wanneer de sessie over een periode van twee weken plaatsvindt, dan zult u een geschikt tijdstip moeten bepalen waarop de eerste sessie wordt stopgezet. Voorafgaande aan de tweede sessie behoort u een samenvatting te geven van wat in de eerste sessie werd geleerd.

LESPUNTEN

Benadrukking van de belangrijke punten die u op uw leerlingen moet overbrengen. U kunt ze hierbij betrekken door te vragen, individueel of in groepsverband, wat volgens hen de voornaamste vereiste factoren zijn om succesvol een vaardigheid onder de knie te krijgen. Voorbeelden van mogelijk te stellen vragen zijn ter overweging bijgevoegd.

HET SPEL ZELF

Een mogelijkheid voor de kinderen om een spel te beoefenen dat ze herkennen als een vorm van cricket.



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Suggesties om de activiteiten en oefeningen moeilijker of makkelijker te maken voor de leerlingen.

COOLING-DOWN

Activiteiten om het hogere lichaamssritme af te bouwen gedurende de herstelperiode na de spelbeoefening. Evenals bij de warming-up zijn ook hier twee programma's in het sectieplan opgenomen ingeval de sessie over een periode van twee weken wordt afgewerkt. (Zie ook 'warming-up').

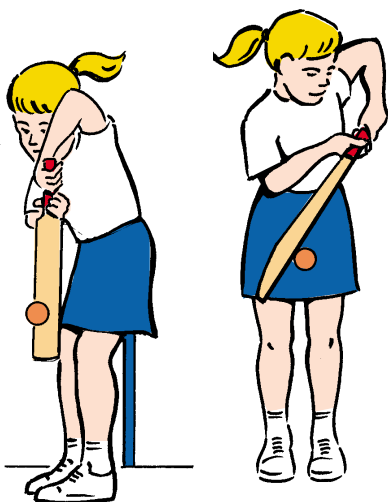
EVALUATIE

Er is voorzien in een mogelijkheid voor de leerlingen, individueel of in tweetallen, om hun eigen vorderingen te beoordelen en manieren uit te werken waarop ze zich kunnen verbeteren.

U kunt deze informatie gebruiken om zelf de prestatie van de leerlingen, alsmede hun kennis en begrip te evalueren en vast te leggen.

Taakvaststelling en Begeleiding

Geef taken met duidelijke doelen. Observeer de prestaties van de kinderen aan de hand van uw lespuntencriteria. Geef specifiek advies of behulpzame informatie over techniek, bijvoorbeeld hoe het bat moet worden vastgehouden, of hou de hand van de bowler in de gaten om te zien hoe de bal wordt geworpen.



Gehandicapten

Alle activiteiten in 'Cricket Spelenderwijs' kunnen worden aangepast aan de specifieke behoeften van personen met een lichamelijke handicap.

Vaardigheidsdiploma's

Er is een objectieve meting van de vorderingen in het leren van vaardigheden beschikbaar middels de Kwik Cricket Vaardigheidsdiploma's die makkelijk kunnen worden beheerd en toegepast. Kinderen krijgen het goede gevoel iets te hebben bereikt wanneer ze hun inspanningen beloond zien.

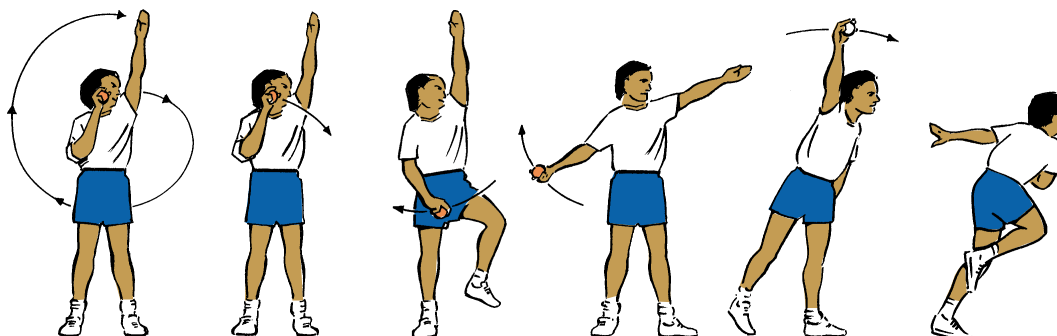
Het Kwik Cricket Vaardigheidsbeloningsplan kent drie onderscheidingen - brons, zilver en goud - ter waardering van de prestaties op de vaardigheidsgebieden die in dit boekje worden bepaald, namelijk bowlen, batten en fielden.

BRONS

ZILVER

GOUD

Behalve als methode voor het beoordelen van de vorderingen van de leerlingen, kan het beloningsplan ook worden gebruikt om hun verantwoordelijkheidsgevoel te stimuleren door hen toe te staan om in groepjes van twee of drie te werken ten einde de scores van zichzelf en hun partner(s) op te nemen en vast te leggen. Er kan ook feedback aan de spelers worden gegeven om de individuele vaardigheidsprestatie te helpen verbeteren. Verder zijn er mogelijkheden voor de leerlingen om hun eigen observatie-/beoordelingskaarten te ontwikkelen, gebaseerd op criteria die de onderwijzer geeft of die ze zelf ontwerpen.



Veiligheid

Er moet volle aandacht worden besteed aan alles wat te maken heeft met veiligheid. De uiteindelijke verantwoordelijkheid ligt bij de school of vereniging en de betrokkenen dienen steeds de volgende punten in gedachten te houden:

Veiligheid in het algemeen

- Oppervlak: moet geschikt en vrij zijn van obstakels en gevaarlijke voorwerpen.
- Ruimte: moet voldoende zijn voor veilige sportbeoefening door individuele leerlingen en groepen.
- Kleding: voor fysieke activiteiten moet aangepaste kleding en schoeisel worden gedragen. Sieraden moeten worden afgedaan en lang haar worden samengebonden.
- Discipline: de leerlingen moeten duidelijke instructies krijgen en weten wanneer en hoe ze moeten stoppen.
- Oplettendheid: de leerlingen moeten zich bewust blijven van de anderen in hun naaste omgeving en erop voorbereid zijn ontwijkende actie te nemen.

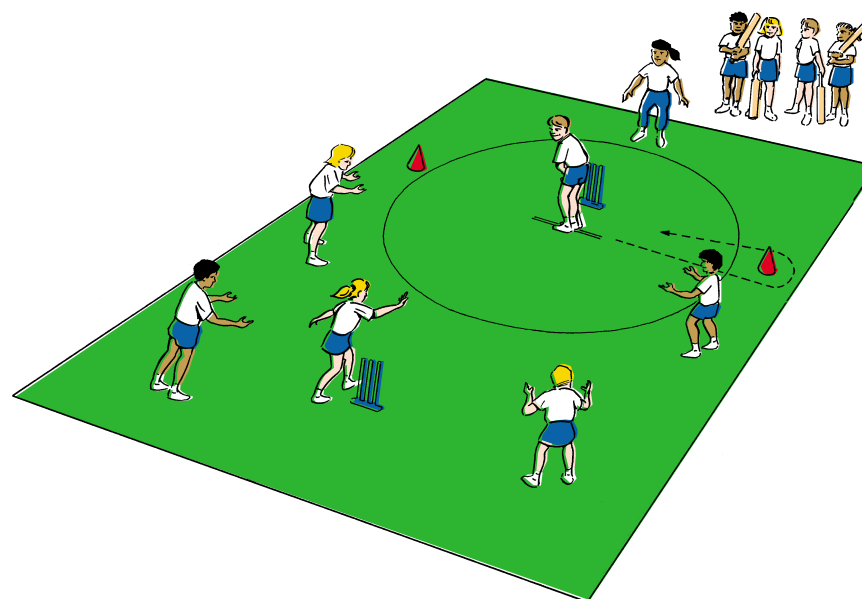
Sport-specifieke veiligheid

Handhaaf een veilige afstand. Veiligheid tijdens het cricketspel is, zoals bij iedere sport met slagactiviteit, essentieel. Het is met name van groot belang dat de leerlingen niet te dicht bij de batsman staan.

- Ballen: bewaar de ballen in opberghouders. 'Verloren' ballen moeten zorgvuldig worden verzameld.
- Bats: zorg voor veilige ruimte achter en voor het bat. Oppassen dat het bat niet wordt neer- of weggegooid.



VEILIGE AFSTAND BEWAREN



De Kwik Cricketuitrusting

De uitrusting die u gebruikt om de sessie te leiden die in dit boek wordt behandeld hangt van uw eigen keuze af, maar het wordt sterk aangeraden om maat en gewicht van de bats en ballen aan te passen aan de betreffende leerlingen.

Wanneer u de Kwik Cricketuitrusting gebruikt, bent u er altijd zeker van over het juiste materiaal te beschikken.

Kwik Cricket werd in 1988 geïntroduceerd en tot dusver beschikt de helft van alle Britse basisscholen over een set. De uitrusting is gemaakt van duurzame lichtgewicht kunststof en specifiek ontworpen voor gebruik door kinderen in de 5-11 leeftijdscategorie.

Er zijn drie verschillende batafmetingen en twee baltypen. De originele Kwik Cricketbal is hard genoeg om een 'realistisch' stuiteffect te geven, maar tegelijkertijd voldoende licht om letsel aan kinderhanden te vermijden. Er zijn ook zachtere ballen verkrijgbaar, die ideaal zijn voor beperkte ruimtes en kleine kinderen. Beide ballen zijn gemaakt van zeer slijtvaste kunststof.

Sinds kort is er een slagstatief (tee) verkrijgbaar, dat wordt gebruikt om een stilliggende bal te helpen slaan.

Indien u nog geen set heeft en/of meer over Kwik Cricket te weten wilt komen, contacteer dan de Cricket Bond en vraag om een informatiepakket.



Cricket - het spel beknopt uitgelegd

De Engelsen zijn de uitvinders van cricket. Daarom wordt cricket vooral in Engelssprekende landen of voormalige Britse kolonies gespeeld. Zo is de sport erg populair in Australië, India, Pakistan, Sri Lanka (de huidige wereldkampioen), Zuid-Afrika, de West-Indies en uiteraard Engeland. De meeste cricketspelers in België komen dan ook uit deze landen.

Maar ook de schoolkinderen reageren bijzonder enthousiast op de introductielessen en vragen daarna zelf aan de sportleraar of ze meer mogen cricketen.

VELD, PITCH en WICKET

Het speelveld is (opvallend genoeg) niet aan vaste afmetingen gebonden. Bij ons wordt meestal op twee voetbal- of hockeyvelden gespeeld. In het midden ligt de speelstrook (de 'pitch'), die meestal bestaat uit een stuk kunstgras of cocosmat op een verharde onderlaag van gravel of asfalt. De pitch is ongeveer twintig meter lang en twee meter breed. Aan de uiteinden van deze strook staan de 'wickets' opgesteld, twee hekwerkjes, bestaande uit drie paaltjes ('stumps') met daar bovenop twee dwarslatjes ('bails').

TWEE INNINGS

Een cricketwedstrijd wordt gespeeld tussen twee elftallen. De aanvoerders tossen voor het begin welke ploeg in de eerste innings gaat slaan ('batten') dan wel het veld ingaat ('fielden'). Bij de tweede innings worden de rollen omgedraaid.

WAT MOET DE SLAGPARTIJ DOEN

Van de slagpartij staan er altijd twee slaglieden ('batsmen') op de pitch om de wickets te verdedigen. De slagpartij probeert zoveel mogelijk punten ('runs') te scoren. De batsman waarnaar wordt gebowld, tracht de toegeworpen bal met zijn houten bat het veld in te slaan en vervolgens naar de overkant te rennen. Telkens als hij en zijn collega-batsman elkaar kruisen én de overkant bereiken, dan scoren ze een run. Wordt een bal zo hard geslagen dat hij over de grond het veld uitrolt, dan hoeven de batsmen niet te lopen en verdienen ze automatisch vier runs. Wie de bal in één keer door de lucht het veld uitjaagt, heeft zelfs zes runs verdiend.

Een slagman die uit gaat moet naar de kant en mag niet meer terugkomen. Hij wordt vervangen door de volgende op de lijst. (Manieren waardoor een slagman "uit" kan gaan: zie pag. 5 van dit boek.)

EN DE FIELDERS

De veldpartij bestaat uit een werper ('bowler') die moet proberen de batsman uit te gooien, een achtervanger ('wicket-keeper') en negen veldspelers die verspreid in het veld staan; dus een soortgelijke situatie als bij honkbal.

De bowler

Juist het bowlen maakt cricket zo moeilijk. Anders dan bij honkbal mag de bowler de harde bal laten stuiten. Dat biedt talloze mogelijkheden tot het geven van effect, omdat er een brede, dikke stiknaad op de bal zit. De batsman moet beducht zijn voor razendsnelle bowlers ('fastbowlers') die ballen met snelheden van wel 150 km p/u bowlen, maar ook voor spinbowlers. De 'spinbowlers' bowlen verraderlijk trage draaiballen die na het stuiten een andere richting aannemen.

De bowler werpt 'overs'. Een over staat voor een serie van zes ballen die een bowler achter elkaar op één wicket bowlt. Daarna neemt een teamgenoot het van de andere kant van hem over. In België worden maximaal 45 overs in één innings gebowld en mag een bowler maximaal 9 overs bowlen. Een team heeft dus meerdere bowlers nodig!

De Wicket-keeper en de fielders

Ook iets wat cricket van honkbal onderscheid; de fielders stoppen en vangen die harde bal met blote handen. Enkel de wicket-keeper mag handschoenen aantrekken.

WANNEER HEEFT IEMAND GEWONNEN

De winnaar van een cricketwedstrijd is de partij die na een vastgesteld aantal overs de meeste runs heeft gemaakt.

Een volledige slagbeurt ('innings') is gespeeld als de overs op zijn of als alle batsmen hun beurt hebben gehad en uit zijn ('all out'). Grappig genoeg betekent dit dat er toch altijd iemand niet uit is ('not out') omdat zodra de tiende batsman uit is er voor hem geen partner meer is. Weet u nog: er staan altijd twee batsmen op de pitch...

CRICKET OP SCHOOL

De basisprincipes zijn aan kinderen eenvoudig aan te leren. Daar dient dit boekje voor. De soms wat ingewikkelde spelregels kunnen gerust achterwege gelaten worden.

Samen spelplezier beleven en iedereen doen bewegen: slaan, rennen, gooien en vangen, daar draait het in cricket op school om.



BOWLEN

DOEL: Het ontwikkelen van de techniek van

Onderhands bowlen

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

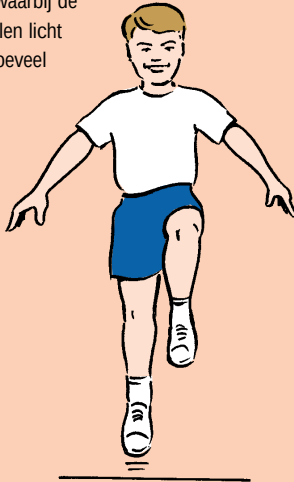
UITRUSTING

- 1 tennisbal per twee leerlingen
- 2 grote kegels per groep van zes/acht
- 2 cricketballen
- wickets en ballen

BRONS

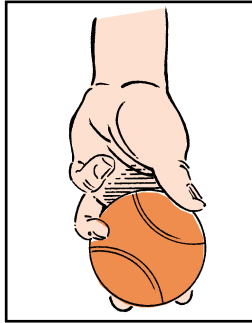
WARMING-UP OPTIE 1

- Door het terrein joggen, waarbij de verschillende lichaamsdelen licht worden 'geschud'. Met hoeveel lichaamsdelen kan dit worden gedaan?
- Op rechterschoet huppelen, vervolgens op linkschoet.
- Strekoefeningen, vooral met de armen:
 - hoog reiken
 - voorwaarts buigen
 - cirkels maken



WARMING-UP OPTIE 2

- Joggen en 'schudden' van lichaamsdelen.
- Blijven joggen, handen samenkappen boven het hoofd, achter de rug, achter de knieën.
- Koppelen met een partner (arm in arm).
- Samen met springbewegingen rond de omtrek van het veld gaan.
- Hetzelfde, maar dan hinkelend.
- Strekoefeningen, vooral met de armen.



VAARDIGHEIDSONTWIKKELING - ONDERHANDS BOWLEN

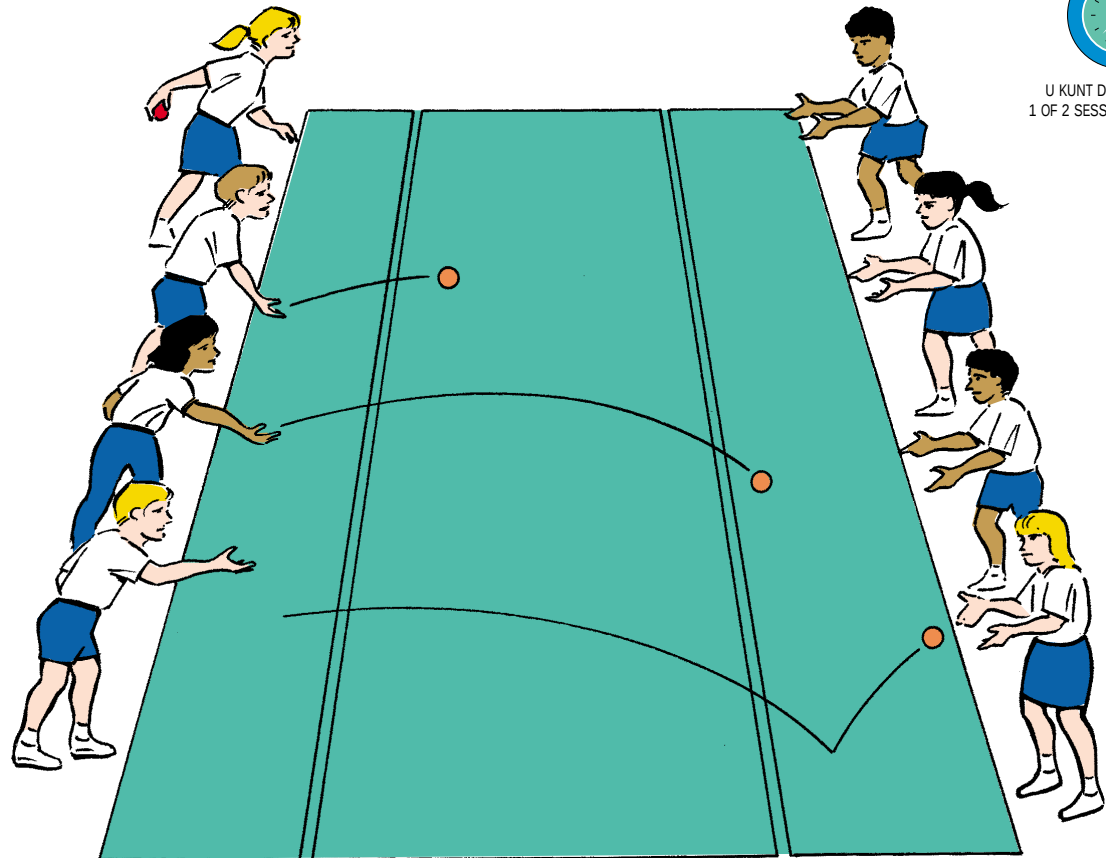
Organisatie

- Demonstreer de actie (zie 'Lespunten').
- Verdeel de klas in paren en stel ieder paar tegenover elkaar op een afstand van 10 meter.
- Laat zien hoe de bal moet worden vastgehouden (afbeelding links).
- De spelers maken één pas voorwaarts en bowlen de bal dan onderhands naar hun partner, waarbij ze moeten proberen om de bal 2 meter voor hem/haar te laten stuiten.
- De partner vangt de bal en gooit hem op dezelfde wijze terug.

NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL



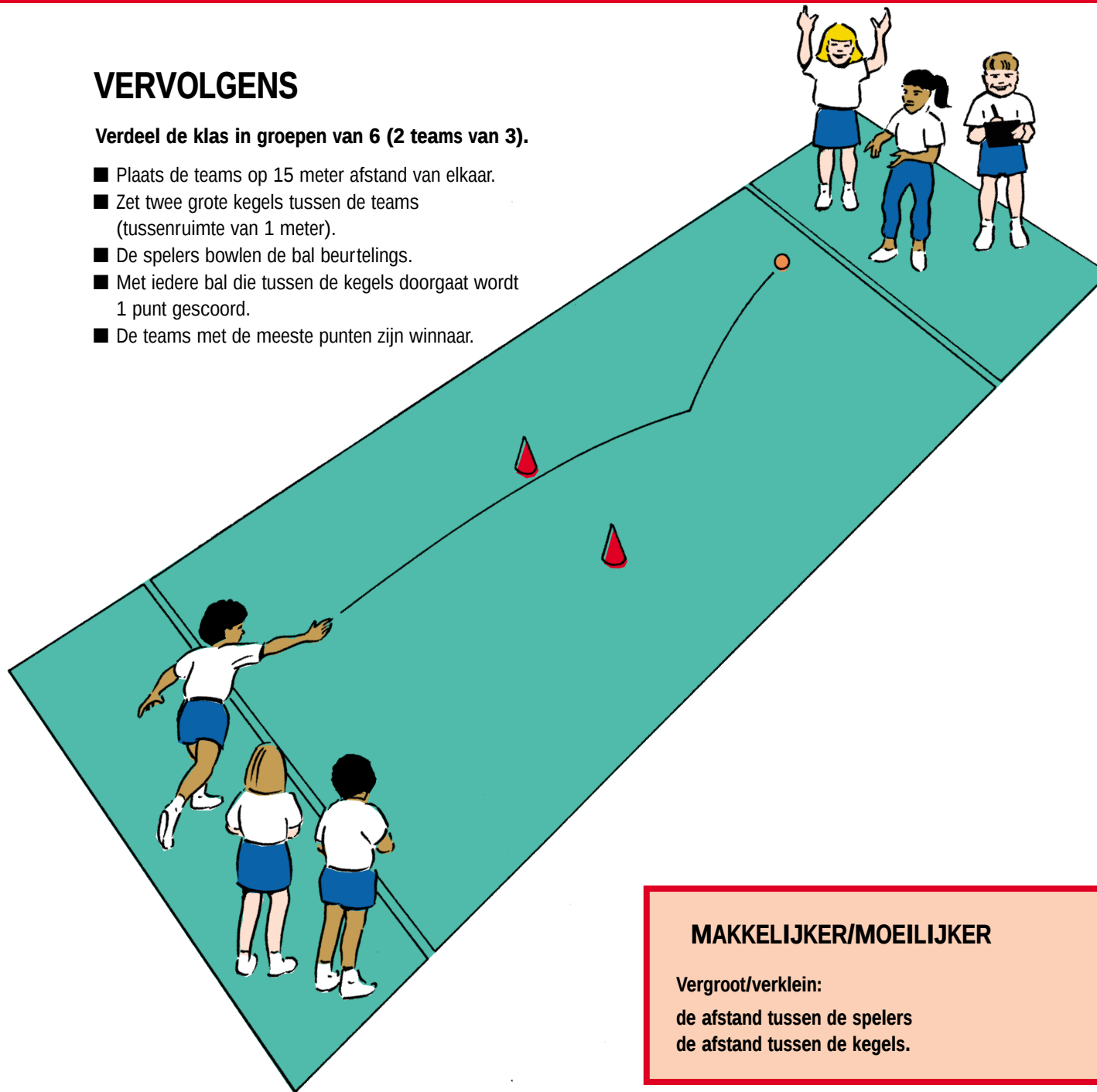
U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN



VERVOLGENS

Verdeel de klas in groepen van 6 (2 teams van 3).

- Plaats de teams op 15 meter afstand van elkaar.
- Zet twee grote kegels tussen de teams (tussenruimte van 1 meter).
- De spelers bowlen de bal beurtelings.
- Met iedere bal die tussen de kegels doorgaat wordt 1 punt gescoord.
- De teams met de meeste punten zijn winnaar.



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

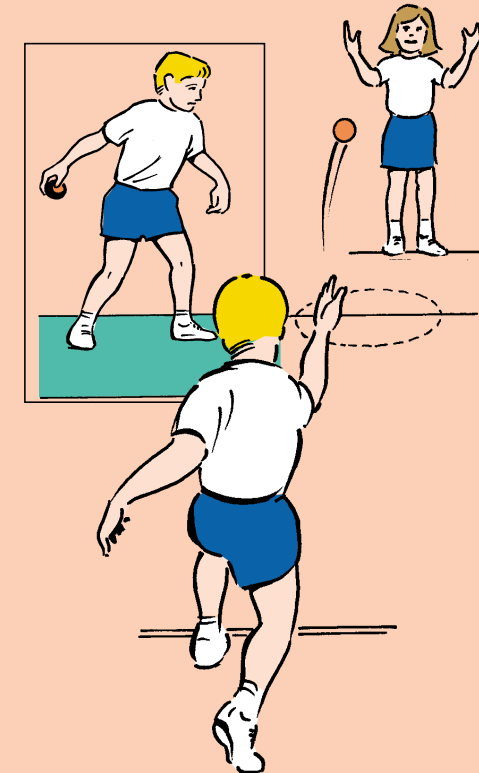
Vergroot/verklein:

de afstand tussen de spelers
de afstand tussen de kegels.

LESPUNTEN

Vr. Hoe de bal vast te houden?

- A. De bal wordt stevig tussen de vingers gehouden maar niet krampachtig (zie voorgaande pagina). Zwaai de hand recht naar achteren. Stap voorwaarts met de tegenovergestelde voet van de hand waarmee wordt geworpen.



Vr. Hoe kan nauwkeurig gooien worden ontwikkeld?

- A. Gebruik een lijn of hoepel op de grond als doel. Hou de handpalm zo lang mogelijk in de richting van de partner gekeerd.

CRICKET SPELENDERWIJS ECHT CRICKET SPELEN

- Verdeel de groep in 2 teams, die respectievelijk batten en fielden.
- Creëer de activiteitssituatie zoals aangegeven in de schets.
- Ieder team bat zeven minuten.
- De bowler bowlt onderhands van 10 meter afstand.
- De batsman moet lopen ongeacht of de bal is geraakt.
- De batsman moet rond de kegel lopen (er zijn 2 kegels voorzien, rekening houdend met zowel rechts- als linkshandigen).
- De fielders gooien de bal zo snel mogelijk onderhands naar de bowler terug, die weer werpt zodra hij/zij daarvoor gereed is.
- De batsman is "uit" als hij/zij gebowld wordt of als de fielders de bal vangen, maar kan niet met de eerste bal uit zijn.
- Het team met de meeste runs is winnaar.



VEILIGE AFSTAND
BEWAREN



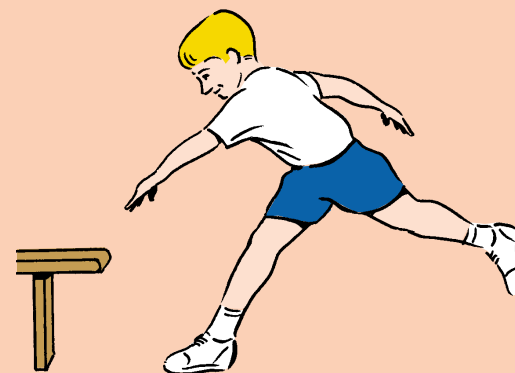
MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Vergroot/verklein de lengte van de pitch.
Vergroot/verklein de afstand tussen de kegels
(of stoelen) en de batsman.

COOLING-DOWN OPTIE 1

- De leerlingen joggen door het terrein terwijl ze ballen naar elkaar gooien en opvangen. (Hoeveel laten ze er vallen?)
- Al wandelend 'schudden' ze alle lichaamsdelen.
- Relaxen en diep ademen.

COOLING-DOWN OPTIE 2



- Na het roepen van 'go' rennen de leerlingen om 3 doelen aan te raken die de onderwijzer heeft aangewezen (b.v. een bank, een kegel enz.) en keren dan naar hun uitgangspositie terug.
- Daar aangekomen huppen ze tienmaal op iedere voet.
- Vervolgens gooien en vangen ze een bal, samen met een partner of alleen.
- Tenslotte 'uitschudden' en ontspannen.

EVALUATIE - ZELFBEOORDELING

Wat heb je vandaag leuk gevonden?
Wat heb je vandaag geleerd over je bowlingprestatie?
Hoe kun je deze verbeteren?



12

BATTEN

DOEL Het ontwikkelen van de techniek van het

Slaan van de bal met
verticaal gehouden bat

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

sponsballen

voor een groep van 20:

6 bats en ballen

6 tees (of grote kegels)

2 markeerkegels

BRONS

WARMING-UP OPTIE 1

- Door het terrein wandelen zonder anderen aan te raken.
- Joggen en bij iedere ontmoeting met iemand anders een halve draai linksom maken, afwisselend gevolgd door een halve draai naar rechts.

- Groepsopstelling om 'cirkel trefbal' (ontwijkingspel) te spelen.



CIRKEL TREFBAL

De werpers streven ernaar de anderen met een sponsbal (of soortgelijk zacht voorwerp) onder de gordel te raken. Kinderen die worden getroffen worden als gevolg daarvan werpers totdat iedereen zich buiten de cirkel bevindt. Tracht door beweging de bal te ontwijken.

WARMING-UP OPTIE 2

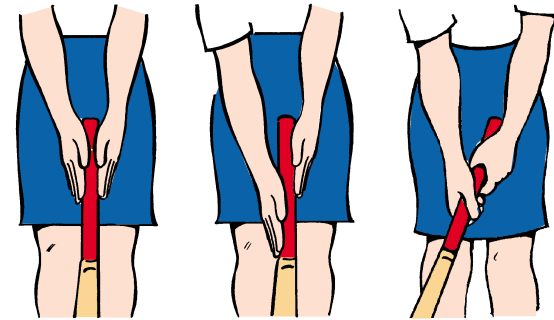
- Door het terrein joggen.
- Allen stellen zich langs één kant van het terrein op, strekken de armen uit ter hoogte van het middel (alsof een dienblad wordt vastgehouden) en 'gooien' de knieën omhoog om de handen aan te raken.
- Opnieuw joggen.
- Handen achter de rug plaatsen, benen achterwaarts 'omhooggooien' om met de voeten de handen aan te raken.
- Rennen en 5 uitrustingsstukken (of gebieden) aanraken, terugkeren naar de uitgangspositie en gaan zitten.

VAARDIGHEIDSONTWIKKELING - HET SLAAN VAN DE BAL MET VERTICAAL GEHOUDEN BAT

VASTHOUDEN VAN HET BAT

(GRIP)

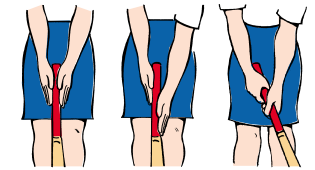
- Verdeel de klas in evenveel groepen als er bats beschikbaar zijn.
- Laat de afbeelding zien. Demonstreer hoe het bat wordt vastgehouden.
- Laat alle leerlingen om de beurt het bat vasthouden (wat door de anderen moet worden gecontroleerd).



Rechtshandig

CONTROLEER OF:

- De handen dicht bijeen zijn aan de bovenkant van de steel, zoals afgebeeld



Linkshandig

NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL

JUISTE STAND

(STANCE)

Verdeling in groepen als bovenstaand, opstellen in een lange rij. Demonstreer de juiste houding.

- Voeten parallel, op schouderbreedte van elkaar.
- Knieën iets gebogen.
- Hoofd stilhouden.
- Ogen horizontaal.



HET ZWAAIEN VAN HET BAT

(BACKSWING)

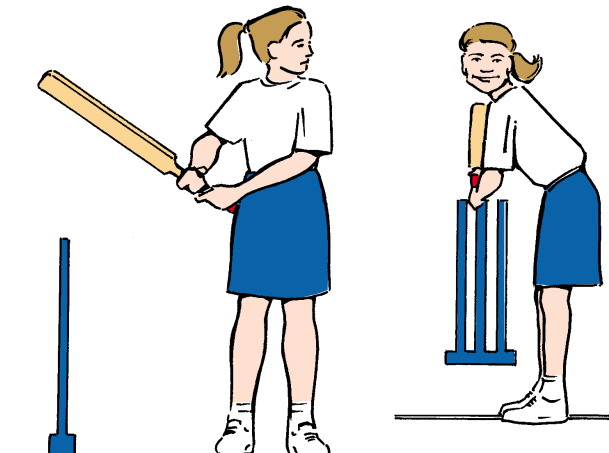
- Breng het bat recht naar achteren in de richting van het wicket.
- Draai de armen weg van het lichaam.
- Hou het hoofd en de rest van het lichaam stil.



U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN

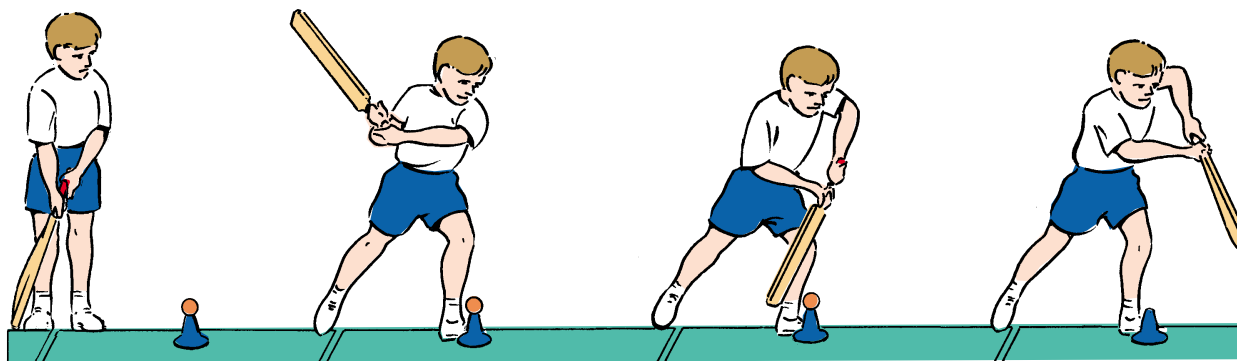


VEILIGE AFSTAND
BEWAREN



SLAGOEFFENING MET VERTICAAL GEHOUDEN BAT

Verdeel de klas in groepen van 5 - batsman, lage kegel of de 'tee' en 3 fielders (veldspelers)

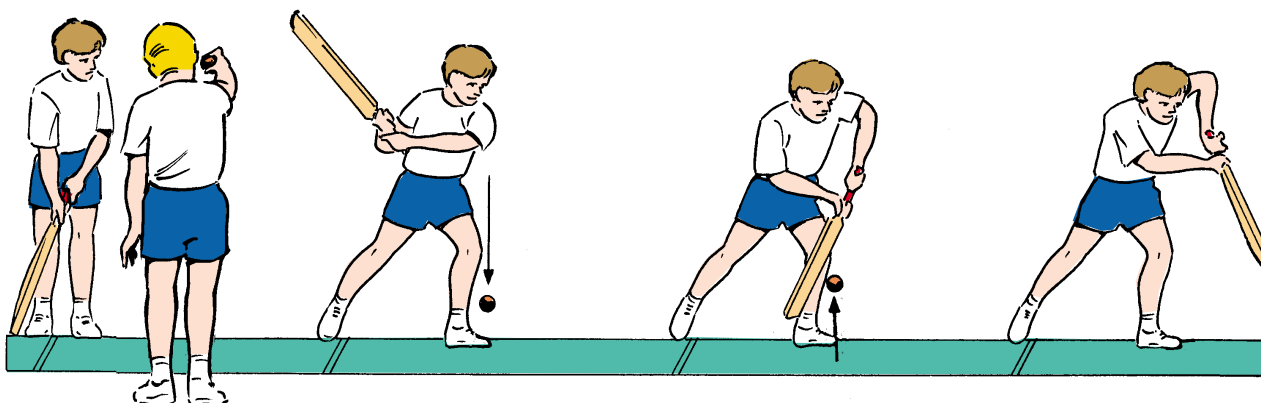


■ De bal wordt op de tee gelegd.
De batsman slaat de bal.

■ De bal wordt door de fielders
teruggegooid en weer op de tee gelegd.

■ Iedere batsman mag zes pogingen doen
voordat van plaats wordt gewisseld.

DE VOLGENDE STAP



■ Een fielder verwijdert de tee en laat de bal dan op armlengte
vanop ooghoogte van de batsman vallen. Het bat moet zich altijd
tussen fielder en batsman bevinden.

■ De batsman laat de bal eenmaal stuiten en beweegt dan
voorwaarts om hem te slaan.

LESPUNTEN

Vr. Houd je het bat op de juiste wijze vast?

Vr. Sta je in de juiste houding?

Vr. Hoe word je hierdoor geholpen?

A. Goede grip en rechte terugzwaai zorgen ervoor
dat het bat verticaal neerkomt.

Beweging

Vr. Waar moet je naar kijken?

Vr. Hoe kun je dat het beste zien?

A. Naar de bal kijken.
Hoofd/ogen dichterbij de bal brengen.
Een stap in de richting van de bal maken.

Richting

**Vr. Wat helpt je om de bal in de gewenste
richting te slaan?**

A. De bal moet met het platte gedeelte van het
bat worden geslagen. Het bat moet een
verticale beweging maken en niet voor het
lichaam langs gaan.



LINKSHANDIGE
BATSMEN

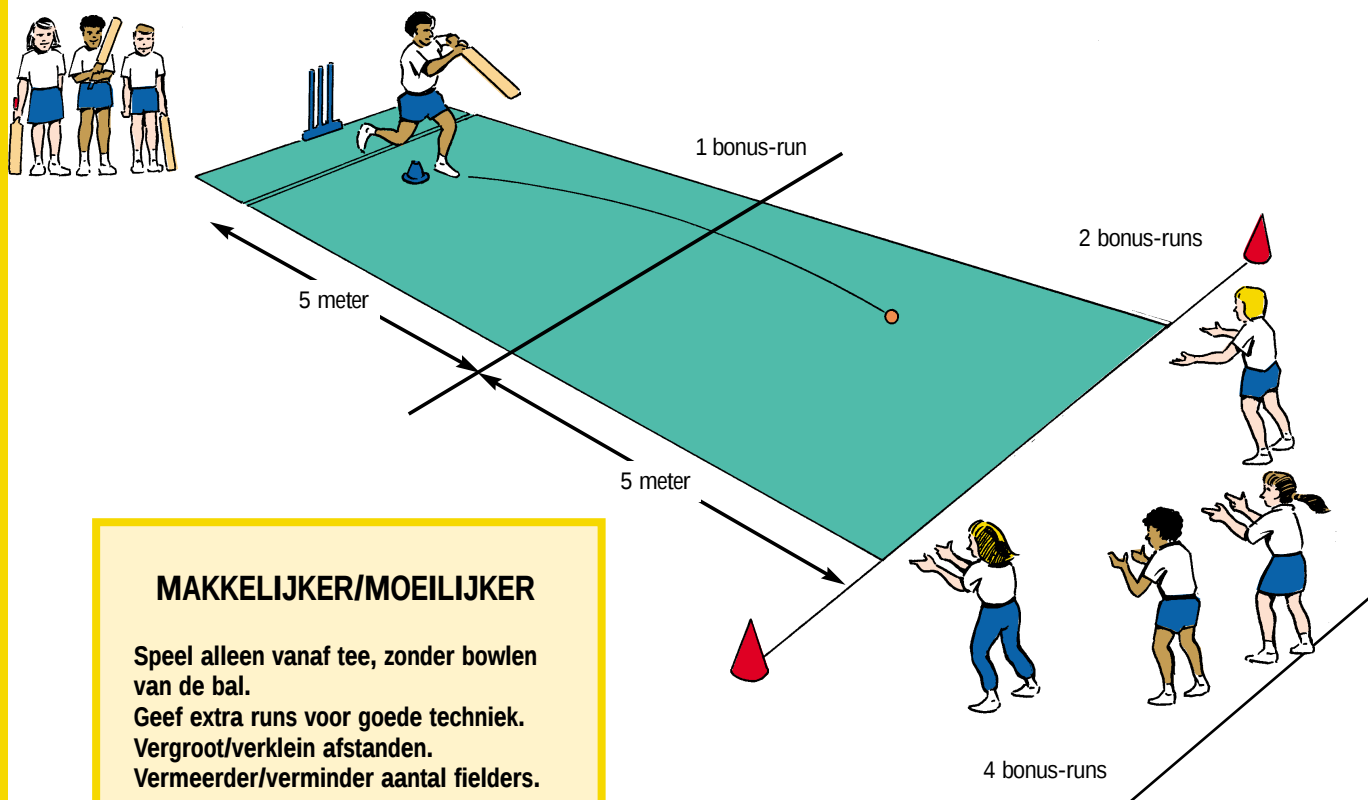
(DE AANGEVER STAAT AAN DE
ANDERE ZIJDE ZODANIG DAT HET
BAT ZICH TUSSEN FIELDER EN
BATSMAN BEVINDT)

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Voor verdere oefening kan de bowler op 10
meter afstand gaan staan om de bal onderhands
naar de batsman te gooien.

CRICKET SPELENDERWIJS - LORD'S GAME

- Verdeel de klas in twee groepen - fielders en batsmen.
- Organiseer het spel zoals afgebeeld.
- Iedere partij krijgt 2 innings van 10 minuten battingtijd.
- De fielders kiezen een bowler, die onderhands werpt.
- Er kunnen bonus-runs worden gescoord (indien gewenst):
 - 1 run voor naar de eerste lijn lopen, het bat over de lijn op de grond tikken en teruglopen;
 - 2 runs voor hetzelfde naar de tweede lijn en terug;
 - 4 runs als de bal de muur raakt (of over een aangegeven lijn achter de fielders wordt geslagen).
- Iedere batsman slaat zesmaal en de scores worden genoteerd.
- De batsman is uit indien:
 - een fielder de bal vangt;
 - een run wordt ondernomen en een fielder de bal teruggooit naar de bowler (die hem moet vangen) voordat de batsman bij het wicket terugkeert.
- Alle overblijvende slagbeurten voor een batsman die uit is gegaan vervallen. Principe: uit is uit.



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Speel alleen vanaf tee, zonder bowlen van de bal.
Geef extra runs voor goede techniek.
Vergroot/verklein afstanden.
Vermeerder/verminder aantal fielders.

COOLING-DOWN OPTIE 1



- Huppelend zoveel mogelijk uitrustingsstukken aanraken zonder de geheven voet op de grond te laten neerkomen.
- Dezelfde oefening met de andere voet.
- Hetzelfde, maar nu wandelend.
- Al wandelend verschillende lichaamsdelen 'schudden' (Hoeveel? Nadruk op individuele gedeelten, b.v. benen, armen, schouders).
- Relaxen en tienmaal diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2

- Rennen en 5 uitrustingsstukken aanraken alvorens naar uitgangspositie terug te keren.
- Lichaam zo hoog mogelijk uitrekken.
- Oprollen in balvorm.
- Hoeveel verschillende lichaamsdelen kunnen met de linkerhand en daarna met de rechterhand worden aangeraakt? (Tellen en minstens 10 mogelijkheden noemen).
- Lichaam 'uitschudden' en ontspannen.

EVALUATIE - ZELFBEOORDELING

Wat heb je van deze sessie leuk/niet leuk gevonden?
Bespreek binnen je groep hoe je jezelf de volgende keer kunt verbeteren.



FIELDEN

DOEL Het ontwikkelen van de techniek van het

Het vangen en ophalen van de bal

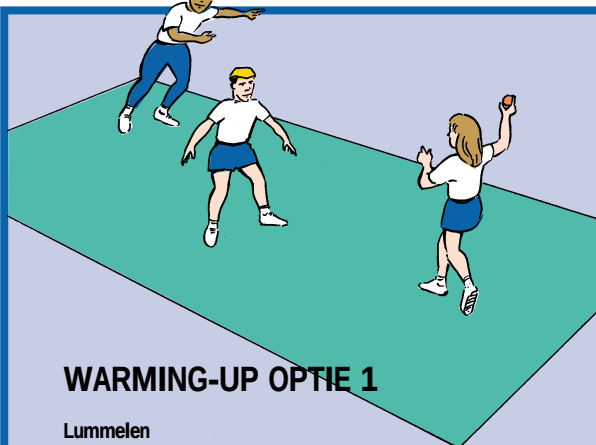
INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen

UITRUSTING

1 tennisbal/bonenzakje per paar
2 markeerkegels

BRONS



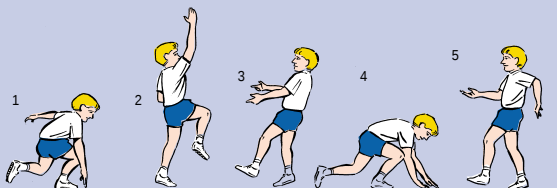
WARMING-UP OPTIE 1

Lummelen

- Verdeel de klas in groepen van 3 en geef iedere groep een zachte bal.
- Een van de leerlingen staat tussen de andere twee in.
- De laatste stuiten de bal naar elkaar toe.
- De leerling met de bal mag niet lopen, de andere twee wel.
- Na een slechte worp, niet vangen van de bal of onderschepte bal moet de betreffende werper in het midden gaan staan.

WARMING-UP OPTIE 2

Terwijl allen wandelen/joggen luisteren de leerlingen aandachtig en voeren uw opdrachten uit.



- 1 Grond aanraken met linkerhand, of rechterhand of beide.
- 2 Zo hoog mogelijk uitrekken om 'de hemel aan te raken'.
- 3 Volledige cirkel naar links of rechts draaien.
- 4 Zo klein mogelijk 'opvouwen'.
- 5 Achterwaarts wandelen/joggen.

Nadat de groep voldoende is opgewarmd

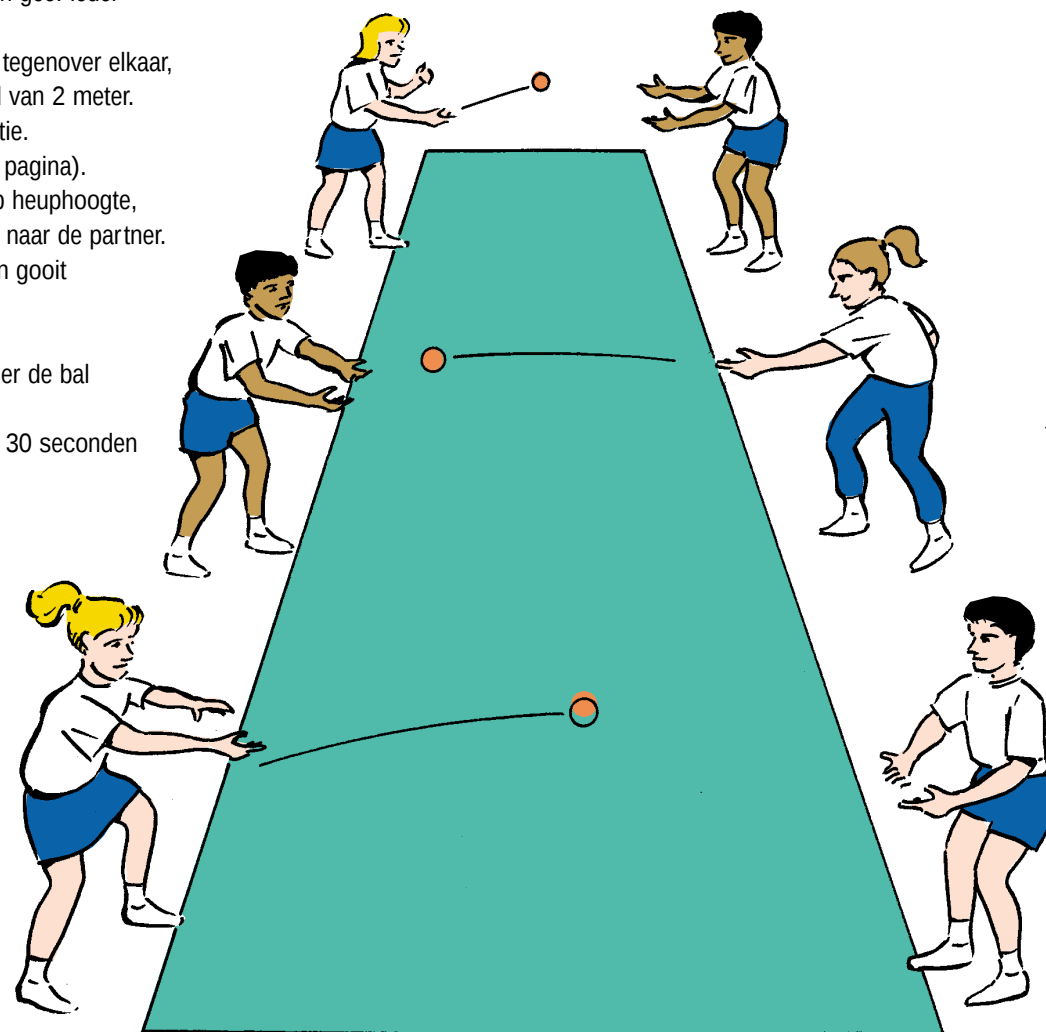
- 10 meter sprinten om een denkbeeldige bal op te rapen en te gooien.
- Terugjoggen naar uitgangspositie.
- Oefening herhalen, maar nu met de andere hand gooien. (Wat was makkelijker en waarom?)

VAARDIGHEIDSONTWIKKELING 1

VAN DICHTBIJ VANGEN

Organisatie:

- Verdeel de klas in paren en geef ieder paar een bal.
- De partners staan in rijen tegenover elkaar, op een onderlinge afstand van 2 meter.
- Demonstreer de vangpositie. (zie tekening op volgende pagina).
- De werper gooit rustig, op heuphoogte, een onderhandse vangbal naar de partner.
- De partner vangt de bal en gooit onderhands terug.
- Daag de paren uit om:
 - tienmaal te vangen zonder de bal te laten vallen;
 - zo vaak mogelijk binnen 30 seconden te vangen.



NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL

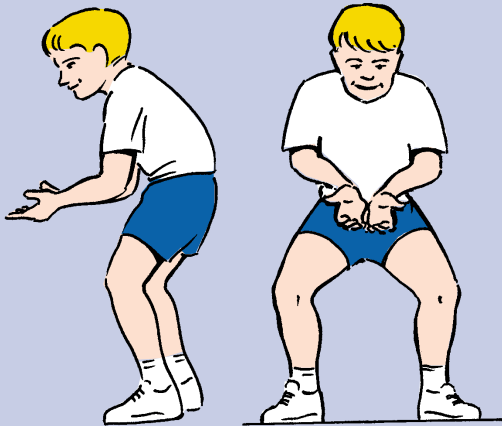


U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN

LESPUNTEN

Vr. Wat is de juiste stand en positie van de handen?

- A. Voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar. Hands komvormig saamenhouden. Armen weg van het lichaam, hands naar voren.



Vr. Welk deel van de hands wordt gebruikt om de bal te vangen?

Vr. Helpt het als de hands worden stil gehouden?

- A. Gericht naar de bal kijken. Vang met het zachte, vlezige deel van de hands en sluit de vingers om de bal. Trek de bal dicht naar het lichaam toe waarbij de ellebogen naar buiten worden gehouden.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

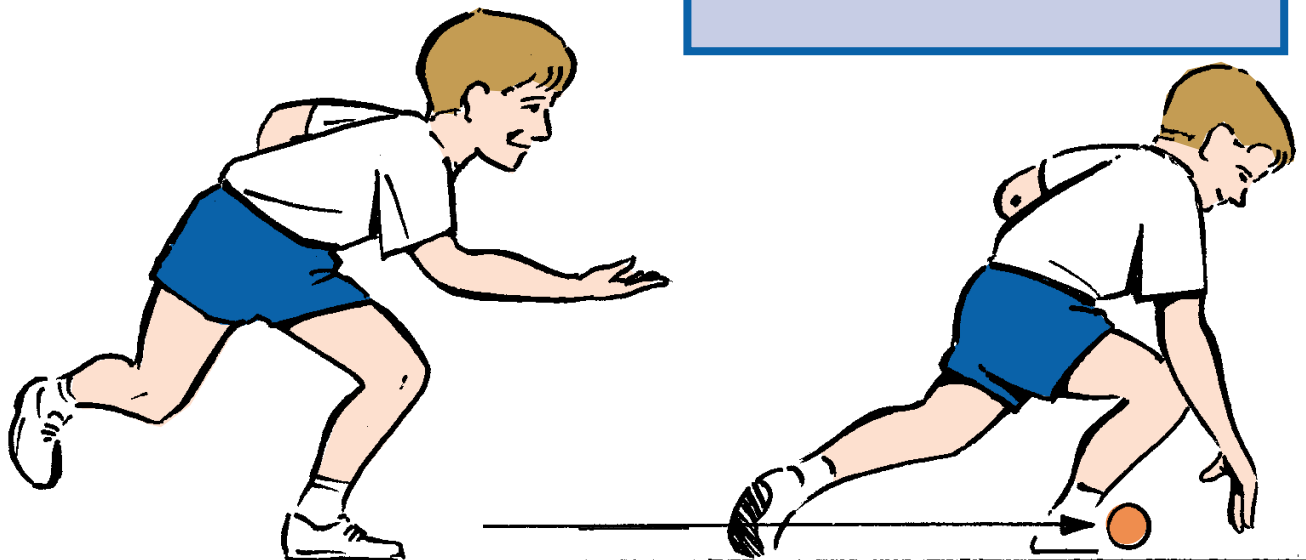
Verklein/vergroot de afstand tussen de partners. Gebruik bonenzakjes/zachte ballen voor slechte vangers en hardere ballen voor betere.

VAARDIGHEIDSONTWIKKELING 2

NAJAGEN EN OPPAKKEN

Organisatie:

- Verdeel de groep in paren, elk met een bal.
- Een van de partners rolt de bal met geringe snelheid weg.
- De ander jaagt de bal na en pakt hem op aan de buitenkant van de voet aan de kant van de werparm (d.w.z. buitenkant rechervoet ingeval van een rechtshandige gooier).
- Na het oppakken worden de rollen omgedraaid.



LESPUNTEN

Vr. Hoe kun je je evenwicht bewaren?

- A. Tijdig door de knieën buigen. Hoofd boven de bal houden. Iets voorbij de bal lopen.

Vr. In welke positie moet de hand zijn om de bal te stoppen?

- A. Voor de bal, vingers omlaagwijzend, palm in de richting van de bal gekeerd.

Vr. Wat is de beste manier om te draaien met het oog op terugrennen?

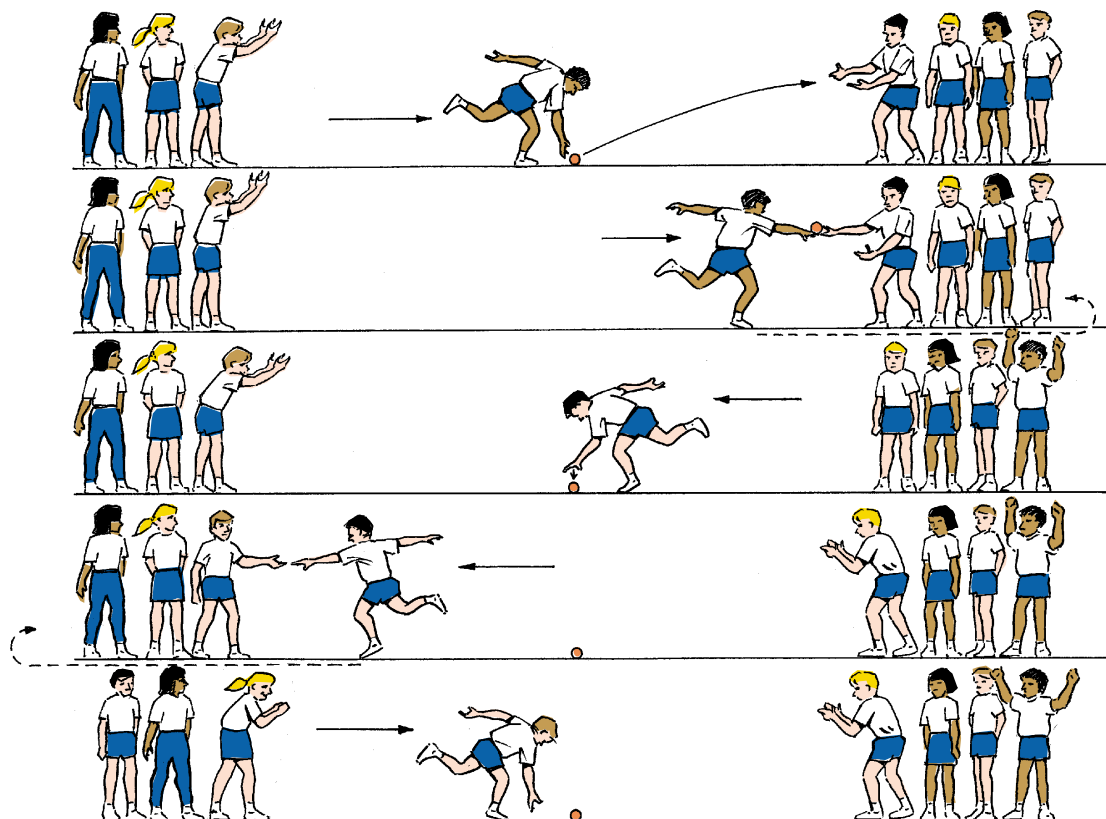
- A. Draai snel naar de tegenovergestelde kant van de bal.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/vergroot de afstand waarover de bal wordt gerold.

Verminder/vermeerder de snelheid waarmee de bal wordt gerold. Laat de paren rennen wie het eerst bij de bal is.

CRICKET SPELENDERWIJS - FIELDERS-ESTAFETTE

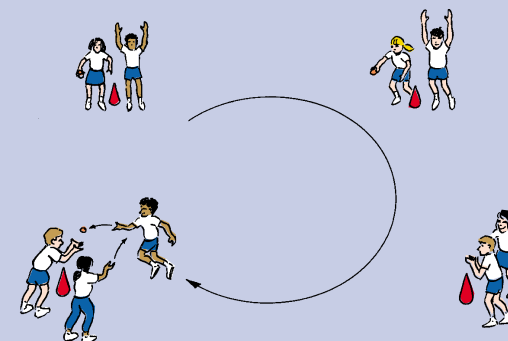


- Verdeel de klas in groepen van 6-8.
- Demonstreer de activiteit zoals afgebeeld, met de bal op de grond.
- De eerste speler rent naar de bal, pakt hem op en gooit hem naar een teamgenoot aan de andere kant.
- De speler blijft lopen en raakt de hand van de teamgenoot aan, die vervolgens zo snel mogelijk de bal in het midden teruglegt alvorens de hand van de volgende teamgenoot aan te raken.
- Dit gaat door tot de spelers naar hun uitgangspositie zijn teruggekeerd. Het eerste team dat dit bereikt is winnaar.
- Herhaal de activiteit, maar ditmaal moet de eerste speler de bal in de lucht gooien en in één keer vangen alvorens hem naar een teamgenoot in de tegenoverstaande rij te werpen.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Vergroot/verklein de afstand.
Gebruik bonenzakje of zachte bal.

COOLING-DOWN OPTIE 1



- Rond 4 markeerkegels (als vierkant geplaatst) joggen.
- Bij het passeren van iedere kegel moeten de kinderen een bal vangen van en teruggooien naar één van de twee groepsleden die daar staan opgesteld.
- Na 30 seconden wisselen.
- Hoe vaak kan de klas in één minuut succesvol vangen?
- Wandelen en halthouden.
- Zoveel mogelijk lichaamsdelen 'schudden'.
- Ontspannen en diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2

- De onderwijzer rolt alle ballen weg over een groot oppervlak. De leerlingen, die in groepen van 3 elkaars handen vasthouden, rennen om zoveel mogelijk ballen op te pakken.
- Wanneer ze terugkomen moet een bal onderling negenmaal worden toegeworpen en gevangen - ieder kind moet driemaal vangen.
- De arm- en beenspieren worden langzaam gestrekt.
- Rustig rondwandelen en vijfmaal diep ademhalen.

EVALUATIE - MET PARTNER

Wat heb je van deze sessie leuk/niet leuk gevonden?

Bespreek binnen de groep hoe je jezelf de volgende keer kunt verbeteren.



21

BOWLEN

DOEL Het ontwikkelen van de techniek van het

Bovenhands bowlen

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

1 Kwik-bal per paar

5 Kwik-wickets

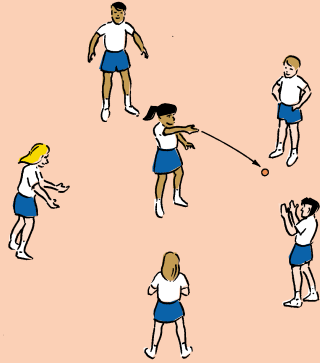
5 ringen

1 Kwik-cricketbat

4 pillionnen

ZILVER

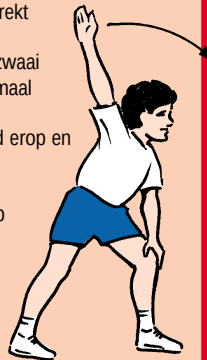
WARMING-UP OPTIE 1



- Wandel door een groot gebied. Langzaam beginnen en snelheid geleidelijk verhogen (maar alleen hardlopen als dat veilig is).
- Vorm groepen van zes: vijf leerlingen in een cirkel, één in het midden. De laatste gooit de bal om de beurt naar alle anderen, die hem vangen en teruggooien. Iedereen vervult tweemaal de rol in het midden.
- Herhalen, maar ditmaal moeten de leerlingen in de cirkel na het teruggooien van de bal rechtsom langs de buitenkant van de cirkel rennen tot ze hun plaats weer bereiken.

WARMING-UP OPTIE 2

- Door het terrein joggen en er zoveel ruimte bestrijken.
- Op verschillende manieren joggen, b.v. achteruit, in rechte of slingerende lijnen, cirkels enz.
- Vrije ruimte zoeken, met benen uit elkaar gaan staan, linkerbeen buigen en rechter gestrekt houden - de voeten wijzen recht vooruit.
- Leg de linkerhand op het linkerbeen en zwaai de rechterarm dicht langs het oor - tienmaal voorwaarts en tienmaal achterwaarts.
- Buig het rechterbeen, leg de rechterhand erop en zwaai de linkerarm met de beweging en frequentie als bovenstaand.
- Huppel met beide voeten tegelijkertijd op de plaats en spring ter afsluiting zo hoog mogelijk.



VAARDIGHEIDSONTWIKKELING - BOVENARMS BOWLEN

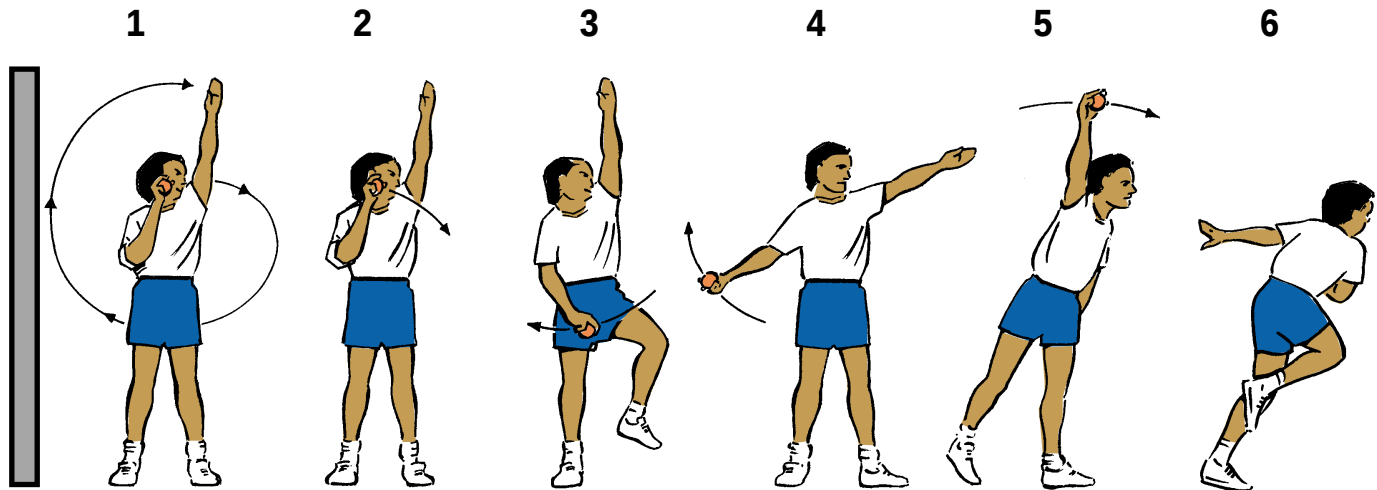
Demonstreer waar mogelijk de bowling-actie (slow motion), leg de nadruk op de belangrijkste lespunten, met name 'teken een zes' (de bowlinghand beschrijft met de volledige actie het cijfer zes).

- Toon de leerlingen hoe ze de bal moeten vasthouden (zie Lespunten).
- Verdeel de klas in paren die zich tegenover elkaar opstellen op een afstand van ongeveer 15 meter.

NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL



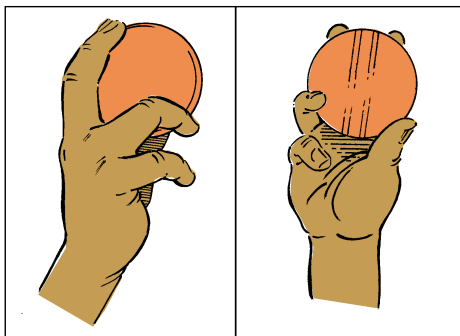
U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN



- De leerlingen draaien 90 graden naar de muur, zodat de bowlinghand zich het dichtst bij de muur/lijn bevindt.
- Vervolgens steken ze hun andere hand zo hoog mogelijk op en kijken over hun schouder naar de muur/lijn. De bowlinghand wordt voor het lichaam gehouden.
- De knie die het verst van de muur is wordt opgetild en het lichaam buigt terug in de richting van de muur.
- De hoog geheven arm wordt langs het lichaam teruggezwaaid.
- De bowlingarm wordt van achteren over het hoofd gezwaaid en de bal tegelijkertijd losgelaten.
- Tenslotte worden beide armen achterwaarts omlaaggezwaaid, gevolgd door een stap vooruit.

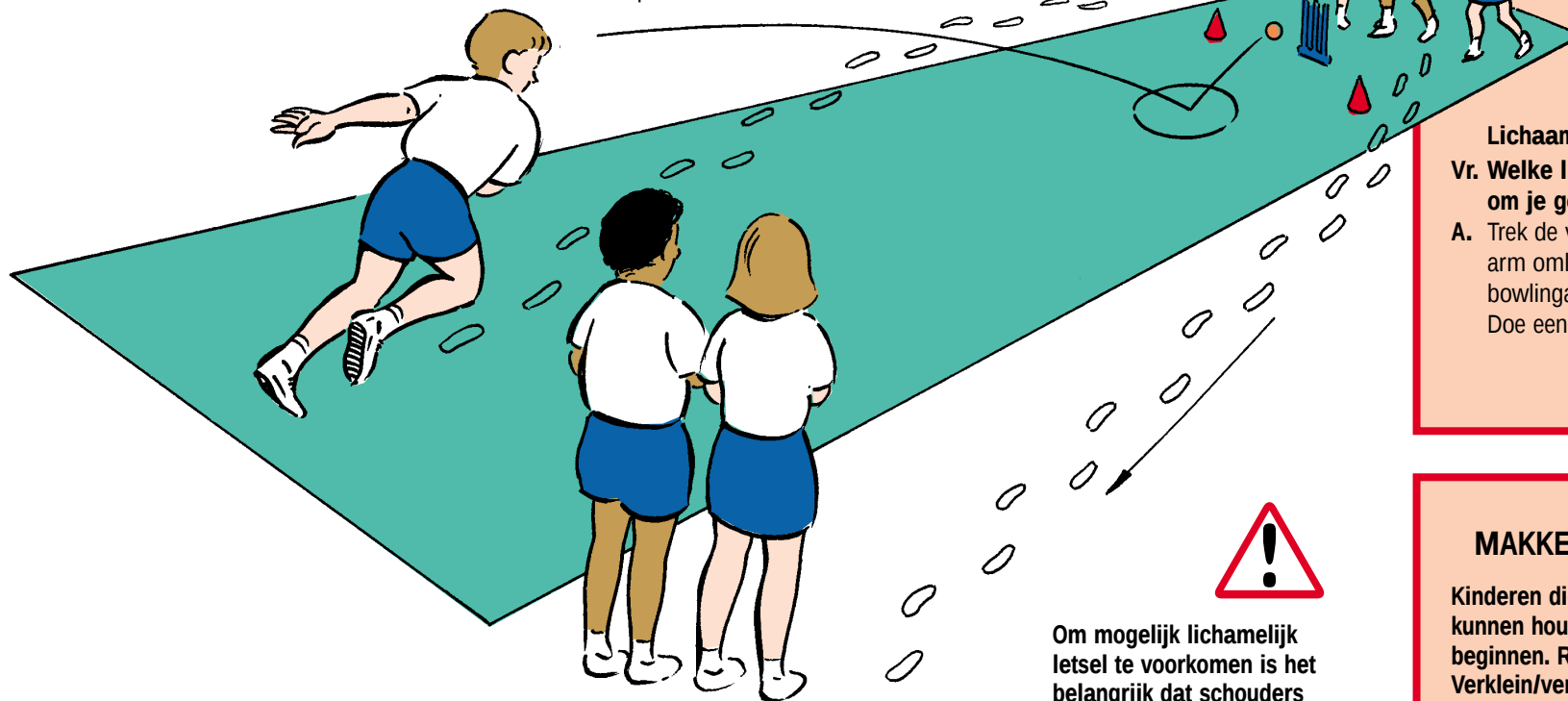
- De partner pakt de bal en gooit hem terug.

VERVOLGENS



Verdeel de leerlingen in groepen van zes.

- Organiseer de activiteit zoals afgebeeld in de illustratie.
- De eerste speler bowlt bovenhands naar het doel.
- De bal wordt gepakt door een speler die van achter het wicket naar de tegenoverliggende kant rent en de bal daar aan de volgende bowler geeft.
- De bowler rent achter het wicket om één van de wicketkeepers te worden.
- Er kunnen (individueel en/of per groep) punten worden gegeven voor nauwkeurigheid:
 - 1 punt voor landing in het doel
 - 2 punten voor het raken van het wicket
 - 3 punten voor beide.



Om mogelijk lichamelijk letsel te voorkomen is het belangrijk dat schouders en heupen tijdens het bowlen in dezelfde richting wijzen.

LESPUNTEN

Grip

Vr. Hoe hou je de bal vast?

- A.** Hou de bal stevig maar niet krampachtig tussen de vingers vast (niet in de handpalm).
Zie tekening.

Lichaamshouding

Vr. Waar moet je naar kijken tijdens het bowlen?

Vr. Wat helpt je hierbij?

- A.** Kijk over je schouder naar het doel, langs de buitenzijde van de geheven (niet-bowling) arm.

Lichaamsactie

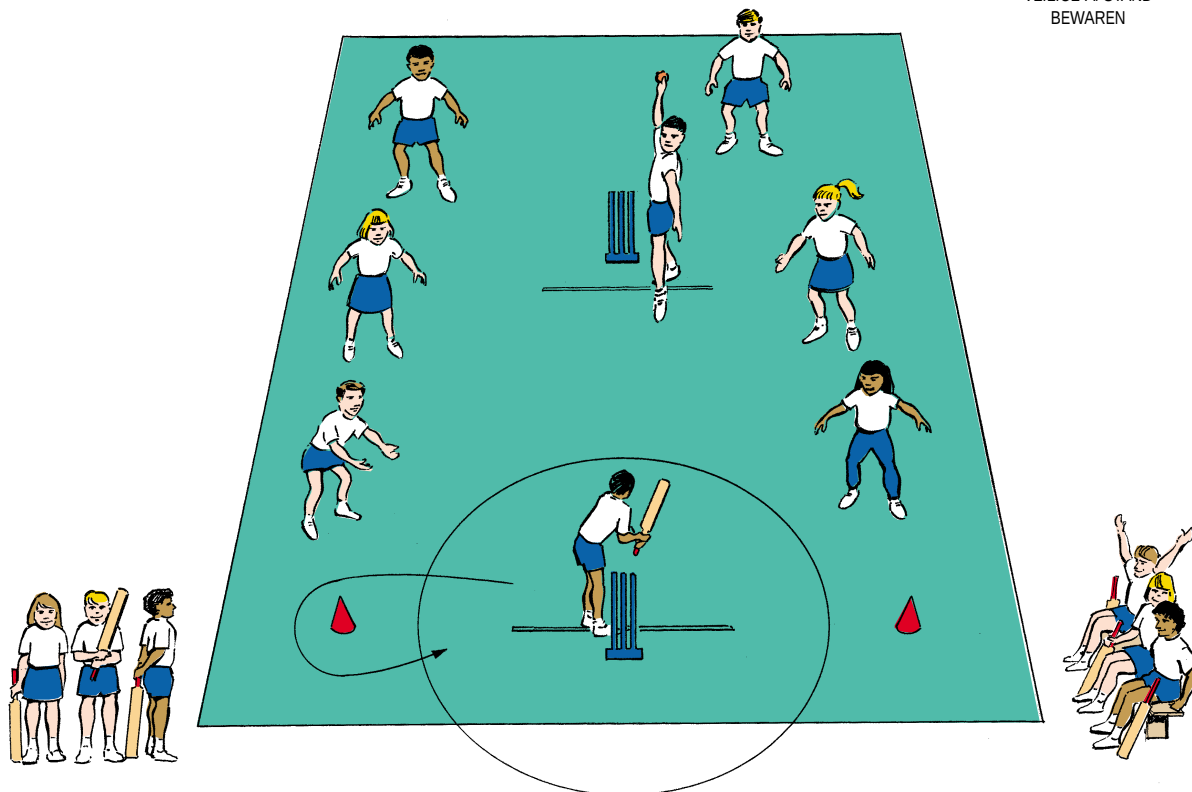
Vr. Welke lichaamsdelen moeten bewegen om je goed te helpen bowlen?

- A.** Trek de voorste knie op. Zwaai de niet-bowling arm omlaag achter het lichaam. Zwaai de bowlingarm voorbij het hoofd en omlaag.
Doe een pas naar voren.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Kinderen die hun bowlingarm moeilijk recht kunnen houden, zouden vanaf fase 3 of 4 kunnen beginnen. Ringen/wickets kunnen het doel zijn. Verklein/vergroot de afstand tussen de spelers. Verklein/vergroot de omvang van het doel.

CRICKET SPELENDERWIJS - CONTINU CRICKET SPELEN



- Verdeel de klas in 2 groepen - batsmen en fielders.
- Organiseer de activiteit zoals afgebeeld.
- De bowler bowlt bovenarms naar de batsman.
- Ieder team bat 15 minuten.
- De batsman moet lopen wanneer de bal: wordt geslagen, wordt gemist of het lichaam raakt.
- De batsman rent rond de kegel en terug om de bowler zo spoedig mogelijk weer te confronteren. Ieder rondje scoort 1 run.

- De bowler bowlt zodra hij de bal weer heeft. De fielders gooien de bal zo snel mogelijk naar de bowler terug.
- Wissel iedere keer snel (!) van bowler wanneer de batsman uit is gemaakt.
- Ieder team begint met 50 runs, voegt behaalde runs toe en verliest er 5 telkens wanneer een batsman uit gaat.
- Het team met de meeste runs is winnaar.

COOLING-DOWN OPTIE 1

- Organisatie - de kinderen staan op een onderlinge afstand van 1 meter, en vormen een cirkel:
 - iedere speler rent afzonderlijk rond de cirkel
 - doet dezelfde oefening, maar nu tussen ieders benen doorkruipen
 - doet dezelfde oefening, maar wandel nu terwijl een bal naar/van iedereen in de cirkel wordt gegooid/gevangen.
- Streck de spieren.
- Ontspannen en diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2

- Stel 2 cirkels samen:
 - de ene groter dan de andere (2:1)
 - de kleinste cirkel bevindt zich binnen de grotere
 - de binnencirkel jogt rechtersom
 - de buitencirkel jogt linksom.
- Speel 'Malle Pietje'
 - iedereen wandelt met de handen in de lucht
 - iedereen loopt op handen en voeten
 - afsluiten met normaal wandelen, diep ademhalen en ontspannen.

EVALUATIE - ZELFBEOORDELING

Welk effect heeft de sessie van vandaag op je lichaam gehad?
Wat kun je eraan doen?

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/vergroot de lengte van de pitch.
Verklein/vergroot de loopafstand.
Verklein/vergroot het aantal fielders.



BATTEN

DOEL Het ontwikkelen van
de techniek van

Verdedigend batten

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de
sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

1 bat per groep van 5

1 tennisbal per groep van 5

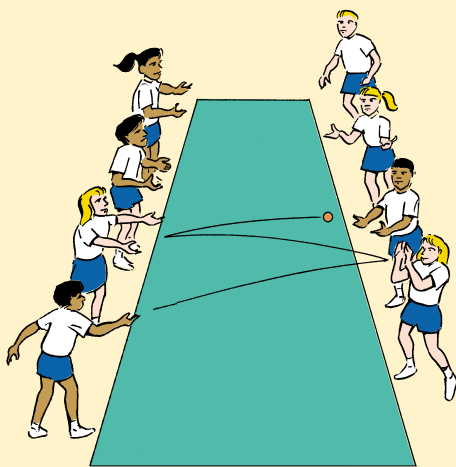
ZILVER

WARMING-UP OPTIE 1

- Door het terrein joggen, terwijl verschillende lichaamsdelen worden 'los geschud'.
- Hoeveel lichaamsdelen kunnen te gelijk worden 'los geschud'?
- Welke delen kunnen niet te gelijk worden 'los geschud'?
- Gooien, klappen, bal vangen; bal laten vallen, klappen en vangen voordat de bal de grond raakt.
- 20-30 meter heen- en terugrennen, concentreren op het strekken van de benen (lange passen), minder op snelheid.

WARMING-UP OPTIE 2

- Vorm 2 rijen op ongeveer 2 meter van elkaar.
- Een tennisbal wordt diagonaal tussen de spelers aan weerszijden gegooid (zie onderstaande tekening).
- De laatste speler die de bal vangt rent terug naar het begin van de rij om opnieuw te beginnen, enzovoorts.
- Indien mogelijk breng 2/3 extra tennisballen in het spel.
- Eindig in de beginopstelling.
- Terwijl ze op hun beurt wachten kunnen de leerlingen wat rek oefeningen doen, b.v. tenen aanraken, zo hoog mogelijk reiken, armen voor het lichaam uitstrekken enz.

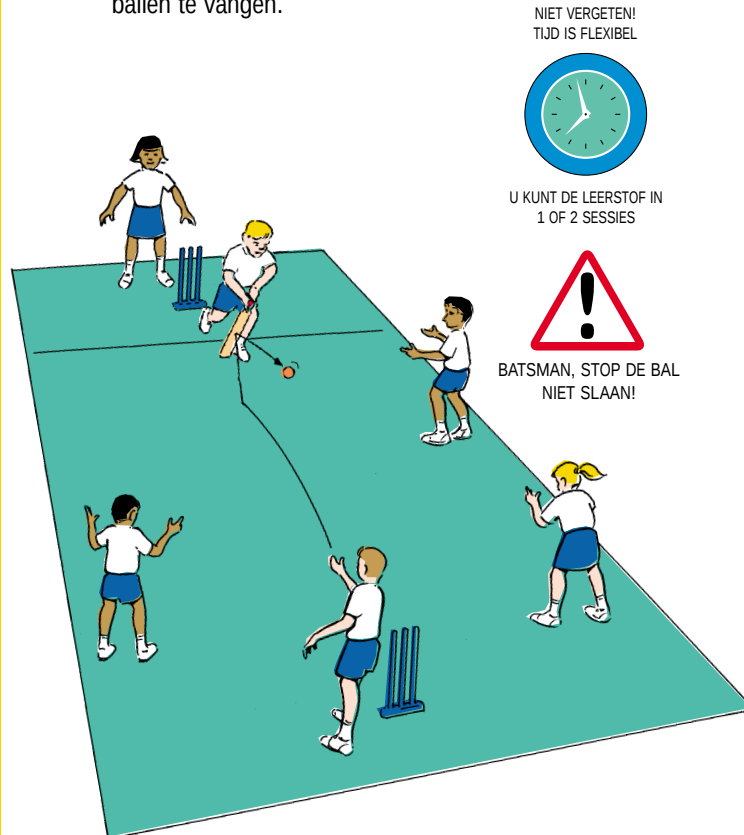


VAARDIGHEIDSONTWIKKELING 1

VOORWAARTSE VERDEDIGING

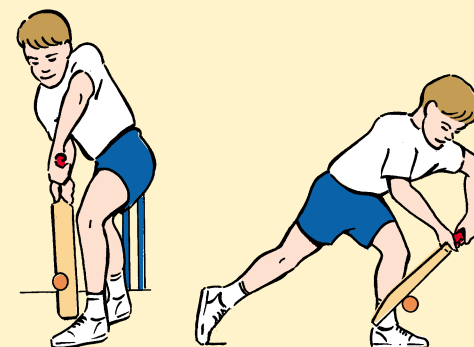
Organisatie:

- Verdeel de klas in groepen van 5.
- organiseer de activiteit zoals afgebeeld.
- Iedere batsman ontvangt 4 ballen, de groep roteert na het spelen van 4 ballen. Voorwaarts verdedigende slag (in de richting van een laagstuitende bal stappen).
- De aangever gooit de bal onderhands en de batsman stopt de bal.
- De fielders en de wicketkeeper proberen alle geraakte ballen te vangen.



LESPUNTEN

- Controleer grip, houding en achterwaartse zwaai tijdens de activiteit (zie 1.2).
- Hoofd wordt eerst bewogen in de richting van de bal pas dan wordt een stap gedaan met de voet die het dichtst bij de werper is.
- Buig de knie van dat been en laat het bat langs de knie neerkomen.
- Raak de bal met het bat maar zwaai het bat niet door.
- Probeer de bal tegen de grond te duwen door het bat tijdens het raken van de bal onder een hoek te houden.



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Duw de bal omlaag door het bat tijdens het raken van de bal onder een hoek te houden. Gebruik een (spons)bal die niet te hoog stuit. Verklein/vergroot afstanden. Rol de bal over de grond.

VAARDIGHEIDSONTWIKKELING - ACHTERWAARTS VERDEDIGENDE SLAG

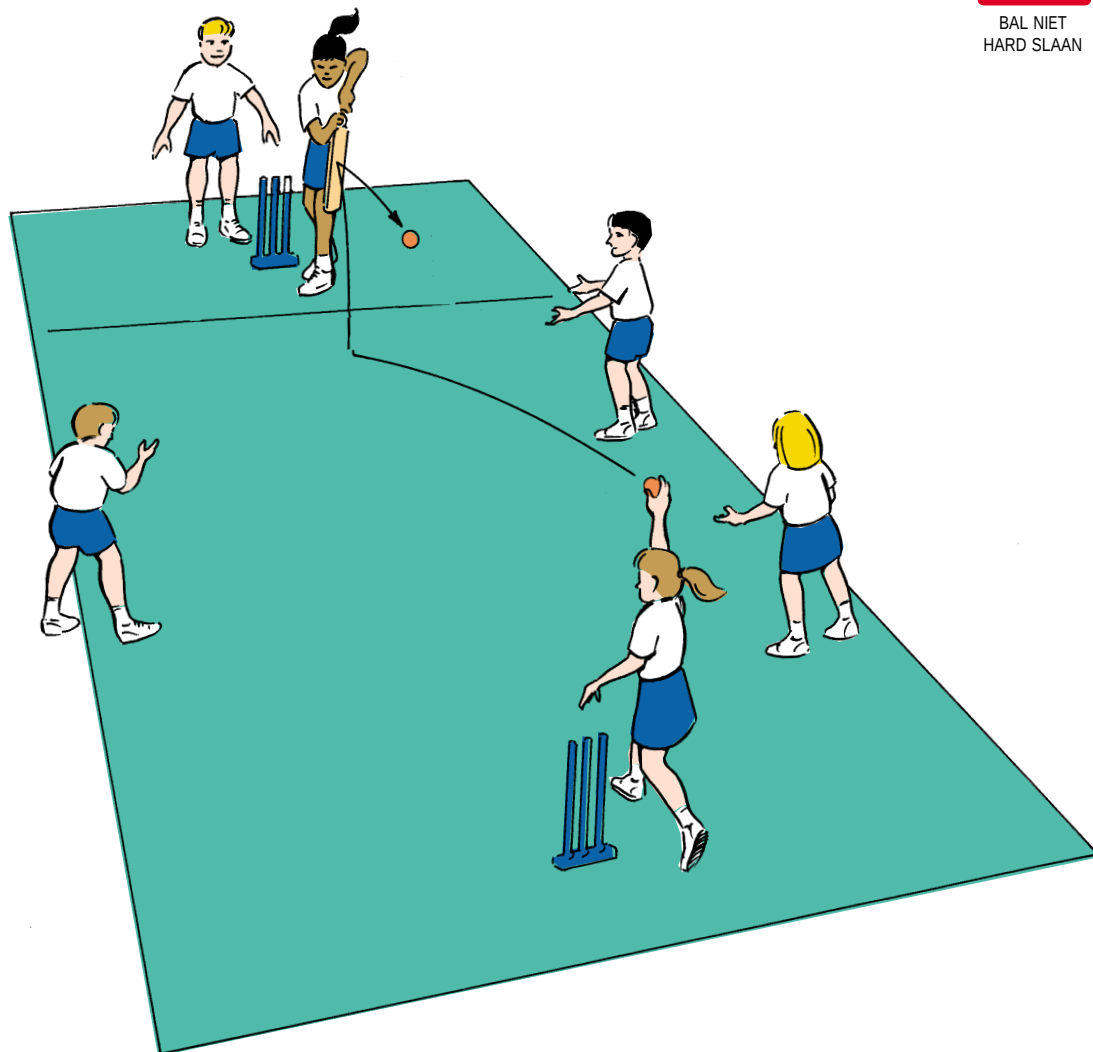
***Waarschuwing:** de bal mag niet hard worden geslagen omdat de fielders en de wicketkeeper dichtbij staan.

Organisatie als voorheen:

- De werper gooit de bal bovenarms, zodat de bal hoger stuit en de batsman boven het middel bereikt.

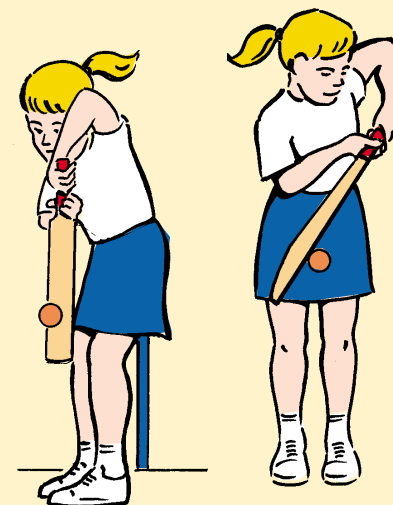


BAL NIET
HARD SLAAN



LESPUNTEN

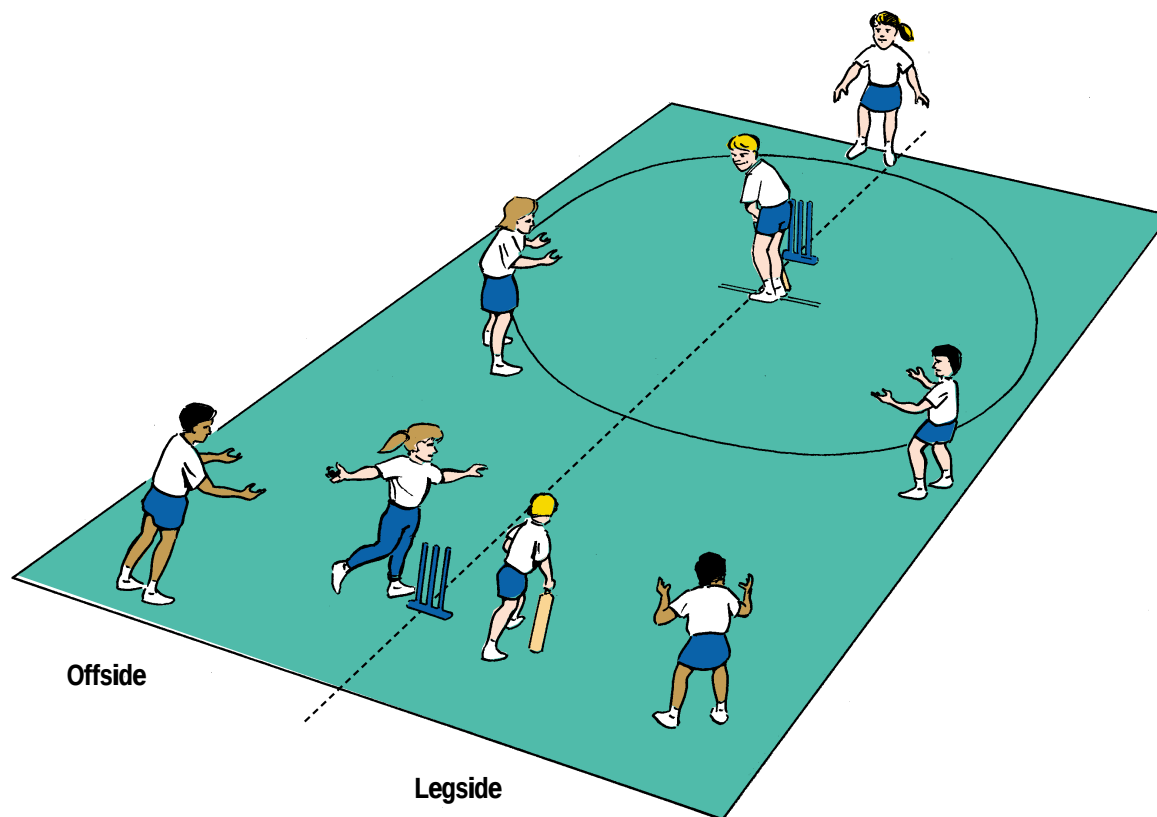
- Controleer grip, houding en achterwaartse zwaai tijdens de activiteit.
- Wanneer de bal wordt gegooid moet met de achterste voet die het verst van de aangever is verwijderd worden teruggestapt naar het wicket.
- Trek de andere voet bij en probeer ze evenwijdig te houden met de 'start' lijn.
- Hou handen en bat hoog.
- Laat de bal tegen het bat komen en neervallen.
- Hou het bat daarbij stil en onder een neerwaartse hoek.
- Blijf altijd naar de bal kijken.



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Gooi ter afwisseling nu en dan onderhands een bal voor een voorwaarts verdedigende slag.
Verklein/vergroot de stuihoogte.
Verklein/vergroot afstanden.

CRICKET SPELENDERWIJS - PAREN CRICKET



- Verdeel de klas in groepen van 8, op de basis van de bowling capaciteit.
- Organiseer de activiteit zoals afgebeeld, met ruimte voor de hele klas: de betere bowlers moeten kunnen oplopen en de zwakkere bowlers werpen vanuit een stilstaande positie.
- Iedere groep wordt verdeeld in tweetallen:
 - 1 paar om te batten, 1 paar om te bowlen en wicketkeepen
 - 1 paar om aan de legside te fielden, 1 paar om aan de offside te fielden.
- Na iedere 12 ballen roteren de tweetallen.
- Het paar dat de meeste runs maakt is winnaar.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Geef extra runs voor goede techniek.
 Verklein/vergroot afstanden.
 Verklein/vergroot het aantal fielders.
 Paren kunnen verder ook scoretellers en scheidsrechters zijn.

COOLING-DOWN OPTIE 1

- De leerlingen rennen zo snel mogelijk 30-40 meter van de onderwijzer/coach weg tot ze het woord 'stop' horen.
- Op dat ogenblik blijven ze doodstil op hun plaats staan.
- Iedereen die beweegt moet tienmaal gaan zitten en staan (de hele klas zal na verloop van tijd ongetwijfeld op beweging worden betrapt!).
- Terugwandelen en herhalen.
- Strek oefeningen.
- Ontspannen en tienmaal diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2

- Verdeel de klas in groepen van 5.
- Begin een passeer- en bewegingsspel.
- Geef ieder groepslid een nummer. Eén speler krijgt de bal.
- Wanneer de onderwijzer een nummer roept moet de bal naar die speler worden gegooid en door hem/haar worden gevangen.
- Score bijhouden.
- Dezelfde oefening, maar nu zonder bal. Ieder gaat om de beurt snel tussen de benen van degene met het geroepen nummer door en naar zijn/haar plaats terug.
- Dezelfde oefening, maar nu in wandeltempo.
- Ontspannen en 'uitschudden'.

EVALUATIE - ZELFBEOORDELING

Wat vond je leuk van de sessie van vandaag?
 Hoe goed hebben jij en je partner gepresteerd in het 'parencricket' spel?
 Hoe kun je jezelf de volgende keer verbeteren?



FIELDEN

DOEL Het ontwikkelen van
de techniek van het

Fielden van de bal

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de
sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

1 Kwik-bat ball en wicket

2 pillionnen

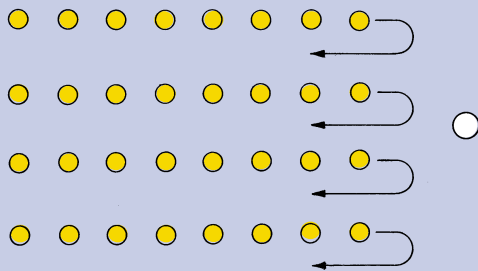
1 tennisbal per paar

ZILVER

WARMING-UP OPTIE 1

- Organiseer de klas zoals afgebeeld.
- De leerlingen bewegen in verschillende richtingen: vooruit, achteruit en opzij.
- Laat ze wat eenvoudige strekoefeningen doen. Joggen op de plaats, waarna rij 1 in de richting van de onderwijzer jogg. De onderwijzer klapt in zijn handen en roept 'links/rechts'. De leerlingen gaan snel naar links/rechts en rennen naar de achterkant van de rijen. Rij 2 jogg in de richting van de onderwijzer en doet daarna hetzelfde. Leg de nadruk op snelle, nauwkeurige repons op de instructies.

8 7 6 5 4 3 2 1



WARMING-UP OPTIE 2

- In 2 rijen rond de buitenzijde van het terrein joggen.
- Op het betreffende commando springt de klas op de rechtersoet omhoog en steekt tegelijkertijd de rechterarm op. Als volgt herhalen:
 - linkervoet en linkerarm
 - rechtersoet en linkerarm
 - linkervoet en rechterarm
 - rechtersoet en beide armen
 - linkervoet en beide armen.
- Organiseer estafetteraces over 5, 10, 20 en 40 meter afstand.



VAARDIGHEIDSONTWIKKELING 1 OP LANGE AFSTAND VANGEN VAN EEN STRAK AANGEWORPEN BAL

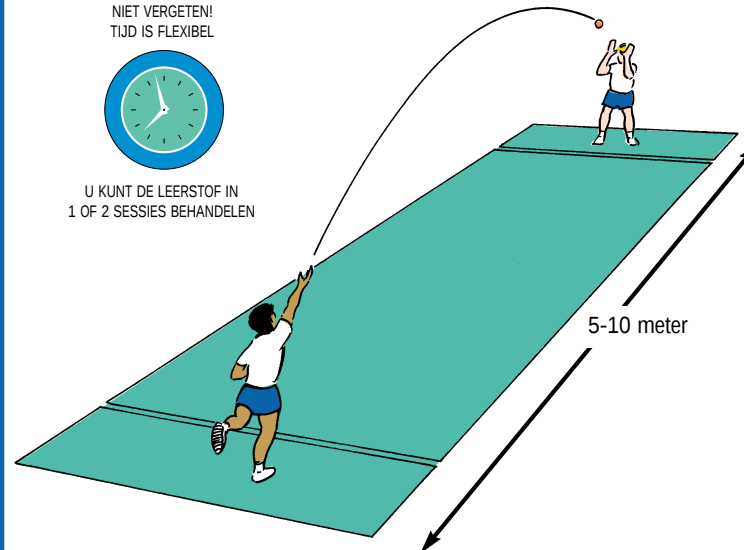
Organisatie:

- Verdeel de klas in tweetallen.
- Er wordt bovenhands geworpen en gemikt op hoofd en schouders van de partner.
- De ene partner gooit de bal die door de ander wordt gevangen en visa versa.
- De handen worden komvormig gehouden waarbij de duimen elkaar raken en de vingers omhoogwijzen.

NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL



U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/vergroot afstanden.
Verklein/vergroot de maat/gewicht van de bal.

LESPUNTEN

Vr. Wat moet je het eerst doen?

- A. Naar de vlucht van de bal kijken en in de juiste vangpositie gaan staan.

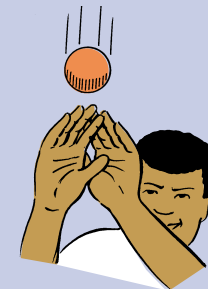


Positie van de handen

Vr. Hoe moet je je handen houden?

Vr. Hoe kun je de bal blijven zien?

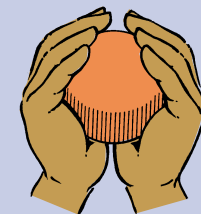
- A. De vingers wijzen omhoog. De duimen zijn gekruist, de handen vormen een kom. Kijk naast je handen naar de bal.



Handbeweging

Vr. Wat doe je zodra de bal je handen bereikt?

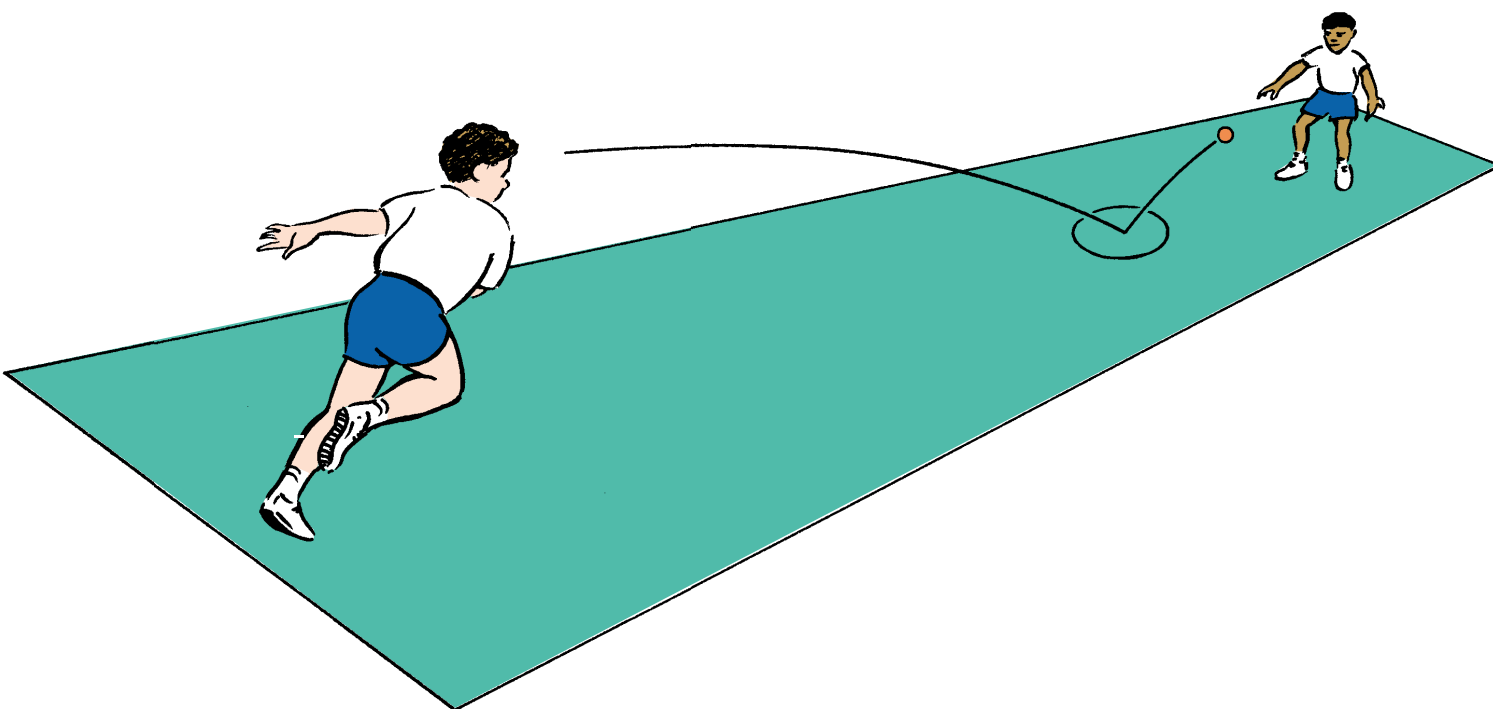
- A. Klem je vingers rond de bal. Beweeg je handen tegelijkertijd naar de zijkant van het hoofd.



VAARDIGHEIDSONTWIKKELING - BOVENARMS WERPEN

Organisatie:

- Verdeel de klas paarsgewijs in twee rijen met gelijke onderlinge tussenruimte op een afstand van 15 meter van elkaar.
- De bal wordt naar een doel gegooid, b.v. een ring op de grond, halverwege tussen ieder paar.
- Voeg een wedstrijd-element toe - hoeveel hits per individuele speler (of paar) in 30 seconden?



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/vergroot afstanden.
Vermeerder/vergroot de maat/gewicht van de bal.

LESPUNTEN

Lichaamshouding

Vr. Wat is de beste lichaamshouding?

Vr. Hoe behoort je de bal vast te houden?

- A.** Ga zijdelings gericht t.o.v. het doel staan. Hou de bal tussen de vingers (net als bij het bowlen).



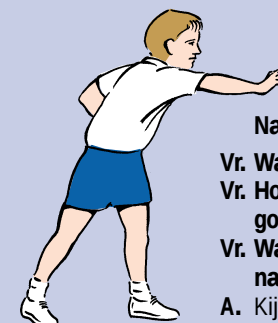
Nauwkeurigheid

Vr. Waar kijk je naar?

Vr. Hoe weet je zeker dat je het goed doet?

Vr. Wat doe je met je werphand na het loslaten van de bal?

- A.** Kijk geconcentreerd naar het doel. Wijs ernaar met de niet-gooiende arm. Werphand volgt de bal na loslaten in de richting van het doel.



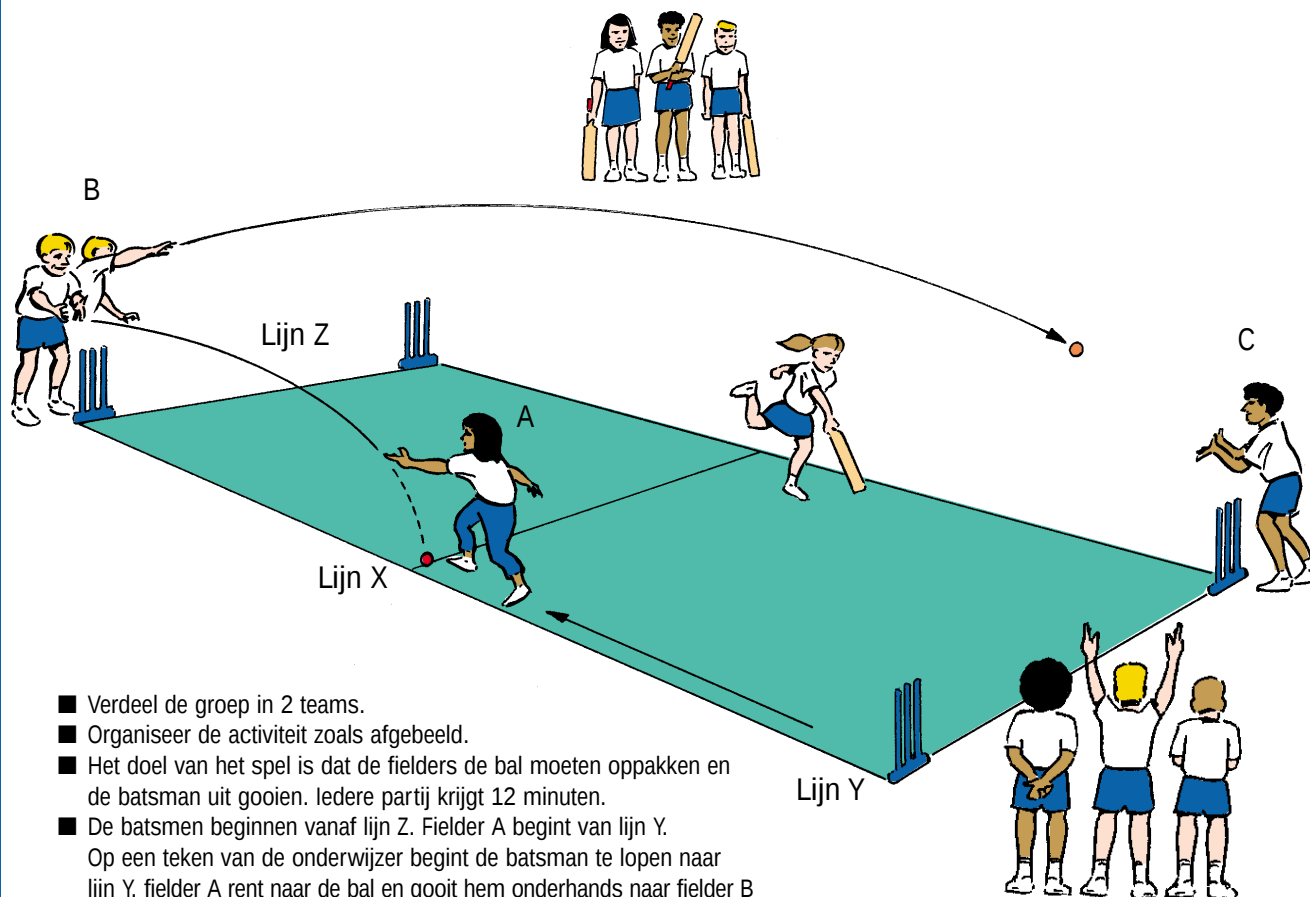
Lichaamsactie

Vr. Hoe gebruik je je lichaam tijdens het gooien over een grote afstand?

- A.** Begin zijdelings gepositioneerd:
- hou de elleboog van de werparm boven schouder hoogte
- de werphand wordt voorlangs het lichaam naar achter gebracht
- neem een extra stap en eindig zijdelings gepositioneerd.



CRICKET SPELENDERWIJS - RUN OUT CRICKET



- Verdeel de groep in 2 teams.
- Organiseer de activiteit zoals afgebeeld.
- Het doel van het spel is dat de fielders de bal moeten oppakken en de batsman uit gooien. Iedere partij krijgt 12 minuten.
- De batsmen beginnen vanaf lijn Z. Fielder A begint van lijn Y. Op een teken van de onderwijzer begint de batsman te lopen naar lijn Y, fielder A rent naar de bal en gooit hem onderhands naar fielder B die hem bovenarms naar fielder C gooit en de batsman probeert uit te maken. Wie is er het eerst; de batsmen of de bal?
- De batsman scoort:
1 run voor het bereiken van lijn X zonder te worden uit gemaakt
3 runs voor het bereiken van lijn Y.
- De betreffende fielder legt de bal terug en roteert met zijn collega's voordat de volgende batsman aan slag komt.
- De batsmen vervolgen tot de tijd is verstreken of uit worden gemaakt.
- Het team met de meeste runs is winnaar.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/vergroot afstanden.
De bal wordt door fielder B naar fielder A (d.w.z. niet stilstaand) gerold.

COOLING-DOWN OPTIE 1

- De leerlingen rennen zo snel mogelijk buiten de cirkel en verminderen hun vaart geleidelijk tot ze joggen.
- Iedereen gaat in de cirkel rondwandelen zonder elkaar aan te raken.
- Speel het spel 'Malle Pietje' - ronddraaien, springen, enz. Deze acties worden uitgevoerd zonder elkaar aan te raken.
- Armen en benen 'schudden', ontspannen en diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2



- Iedereen in de cirkel.
- Eén leerling bevindt zich erbuiten en heeft een zachte bal (b.v. sponsbal).
- Degene buiten de cirkel probeert de anderen met de bal onder de knie te raken.
- Degenen die worden geraakt worden gooiers buiten de cirkel.
- Wanneer allen zijn geraakt, gaat iedereen in de cirkel lopen zonder elkaar aan te raken.
- Speel het spel 'Malle Pietje' waarbij de acties als onder Optie 1 worden uitgevoerd zonder elkaar aan te raken.
- Armen en benen strekken, vervolgens ontspannen.

EVALUATIE - ZELFBEOORDELING

Hoe goed heb je vandaag gepresteerd?
Wat moet je oefenen om je fieldingvaardigheid te verbeteren?



BOWLEN

DOEL Het ontwikkeling
van de techniek van
Bowlen met aanloop

INLEIDING

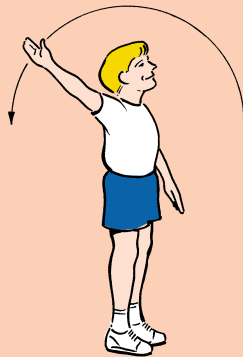
Uitleggen aan de klas wat het doel van de
sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

- 1 Kwik-bal per groep
- 2 kegels
- 1 bal per leerling

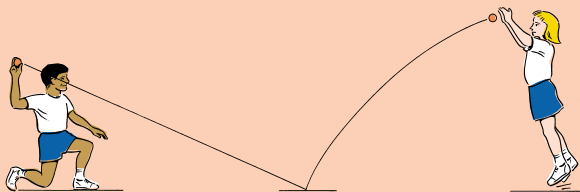
GOUD

WARMING-UP OPTIE 1



- Rondwandelen en de bal van de ene naar de andere hand gooien, vervolgens laten stuiten op de grond en opvangen (hoe vaak succesvol?).
- Armen om de beurt cirkelvormig ronddraaien, gevolgd door beide tegelijkertijd. Rondhuppelen op de ene, daarna op de andere voet. Welke is sterker?
- Verder huppelen op de sterkere voet, een gecontroleerde draai in de lucht maken en neerkomen op de zwakkere voet.

WARMING-UP OPTIE 2



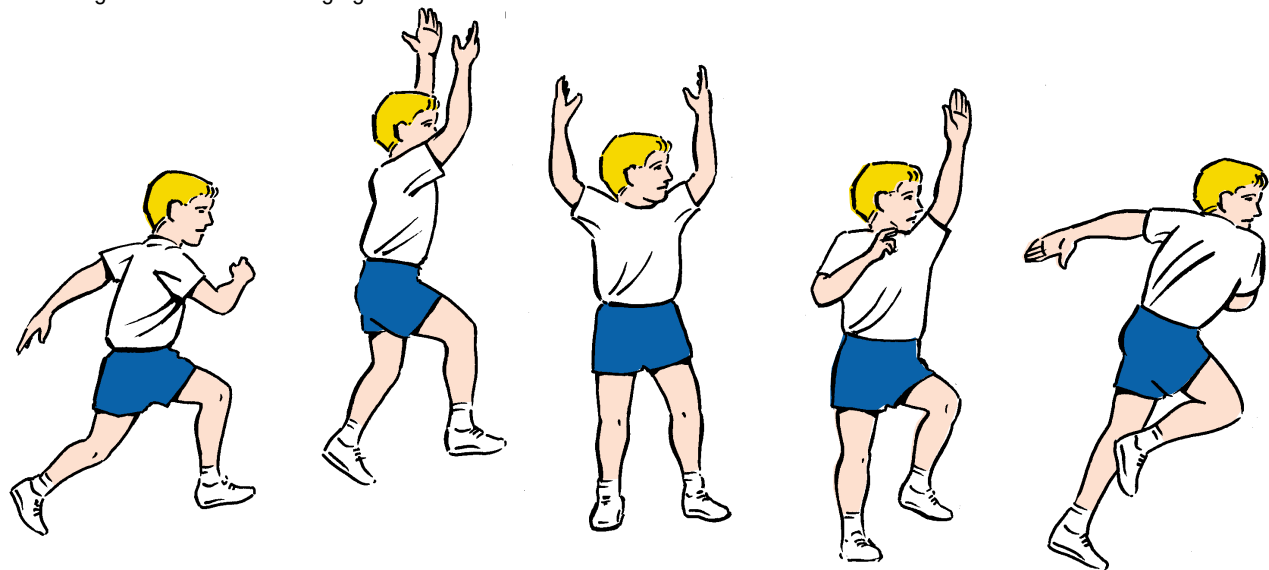
- Klas verdelen in tweetallen, tegenover elkaar opstellen op 10 meter afstand.
- Ieder tweetal krijgt een tennisbal.
- De bal wordt bovenhands gegooid en door de partner na de stuit worden gevangen.
- De partner gooit de bal op dezelfde wijze terug.
- Vervolgens wordt vanuit een knielende positie gegooid (rechterknie voor rechtshandigen).
- Hetzelfde hoge stuiten van de bal nastreven, daarna met de andere hand gooien.

VAARDIGHEIDSONTWIKKELING

AANLOPEN EN DRAAIEN OM DE BOWLINGPOSITIE IN TE NEMEN

Demonstreer de actie

- Herinner de klas aan de bovenarmse bowlingpositie (zie 'zesvorm' beschrijving in sessie 2.1).
- Klas in een rij opstellen.
- De leerlingen heffen de arm waarmee ze bowlen.
- Vervolgens stampen ze met de 'tegenoverliggende' voet (waarmee ze opspringen).
- De leerlingen rennen verschillende keren door het gebied en beginnen aan de volgende reeks van bewegingen:



Rennen, springen van de 'stampvoet', armen in de lucht steken

Rennen, opspringen, armen in de lucht steken en draaien om zeker te zijn dat dat de landingsvoet in de speelrichting staat.

Rennen, opspringen, landen in de 'bovenhandse' bowlingpositie.

Rennen, springen en landen in de 'bovenhandse' bowlingpositie, en een denkbeeldige bal bowlen door de 'zesvorm' te beschrijven.

(Herhaal individuele fasen zo vaak als nodig).

NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL

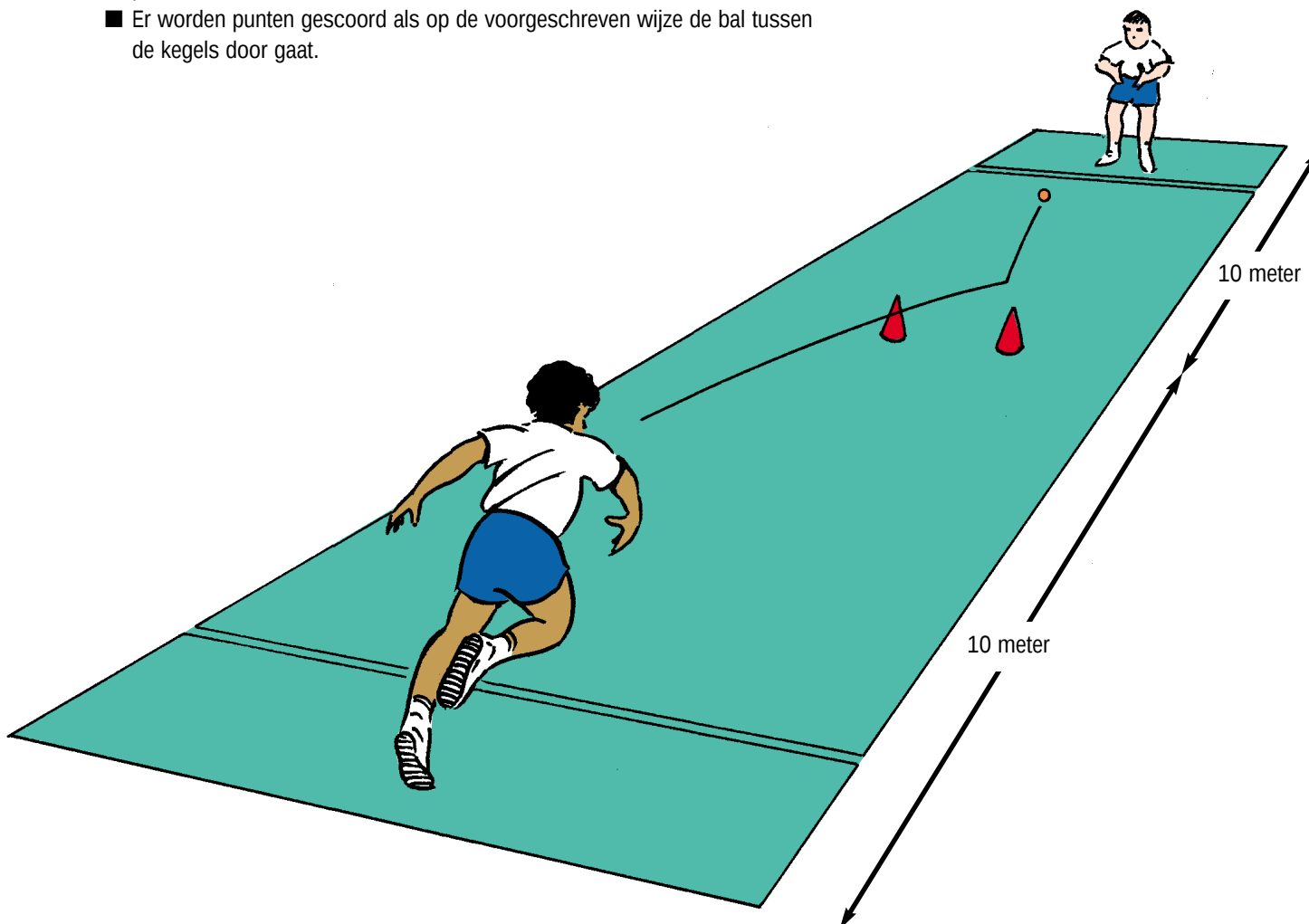


U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN

VERVOLGENS

Verdeel de groep paarsgewijs in 2 rijen op een afstand van 20 meter van elkaar.

- Plaats tussen ieder paar twee kegels op 1 meter afstand van elkaar.
- De spelers bowlen bovenarms door het doelwit en laten de bal eenmaal voor de partner stuiten.
- Er worden punten gescoord als op de voorgeschreven wijze de bal tussen de kegels door gaat.



LESPUNTEN

Vr. Hoe kun je weten met welke voet je voor de sprong moet afzetten om in de bowlingpositie te komen?

- A. Stamp met de voet die tegenoverliggend aan de bowlinghand is. Dit is de 'springvoet'.



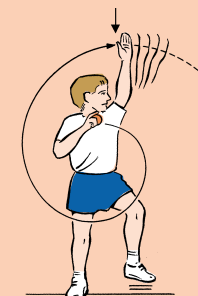
Vr. Welke richting uit wanneer je hebt gesprongen en gedraaid?

- A. Rechtshandige bowlers draaien zijwaarts en landen zodanig dat ze naar de rechterkant van het gebied kijken.



Vr. In welke positie ben je na het springen, draaien en landen?

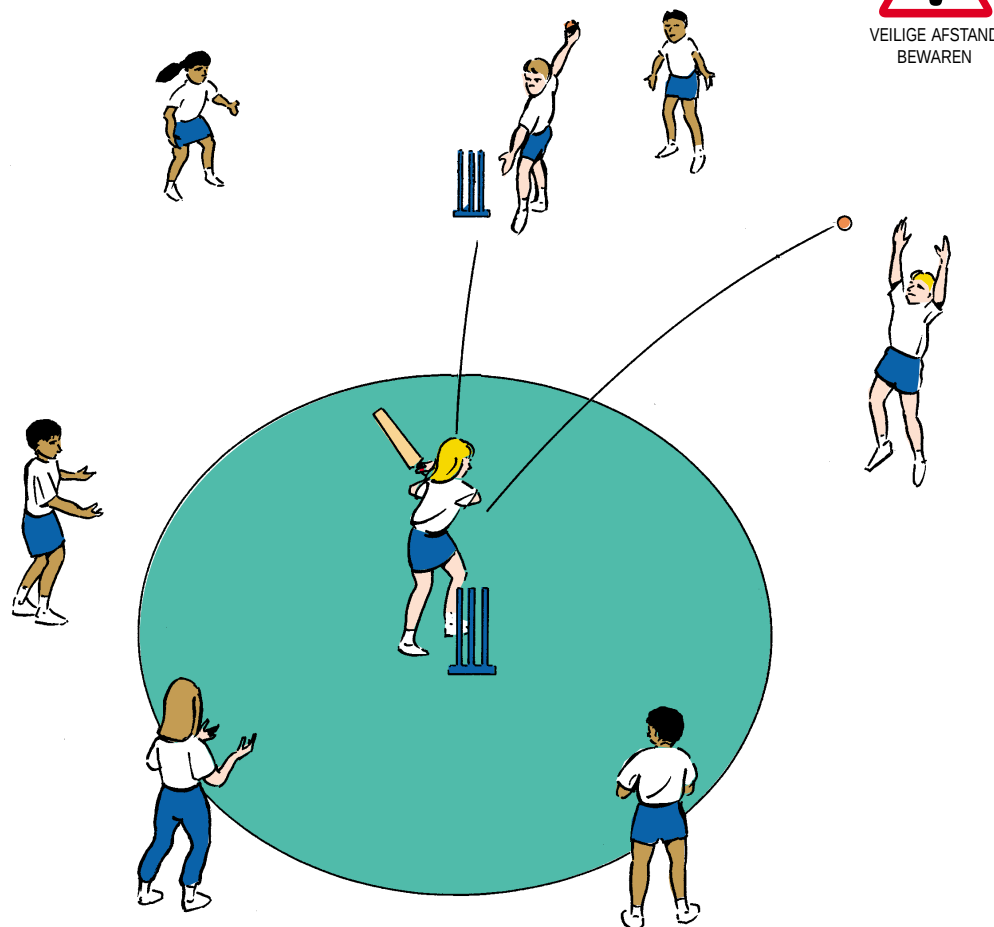
- A. In de positie zoals afgebeeld in 2.1 Bovenarms Bowlen (positie 2).



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/Vergroot de afstand tussen de spelers.
Verklein/vergroot de afstand tussen de kegels.

CRICKET SPELENDERWIJS - CIRKEL-CRICKET



- Organiseer de activiteit zoals afgebeeld.
- De fielders staan minimaal op 10 meter afstand.
- Iedere batsman ontvangt 10 ballen.
- Wanneer de bal buiten de cirkel wordt geslagen, kan de batsman lopen.
- De fielders fielden de bal en gooien hem naar het wicket van de batsman, maar mogen niet met de bal lopen of de cirkel binnengaan.

- De batsman blijft lopen tot het wicket wordt geraakt of een maximum van 5 runs is behaald. (De batsman is 'niet uit' wanneer het wicket wordt geraakt).
- Aan het eind van de innings wordt de batsman de bowler en de nieuwe batsman wordt uit de fielders gekozen.
- Individuele/teamscore bijhouden.



VEILIGE AFSTAND
BEWAAREN

COOLING-DOWN OPTIE

- De leerlingen joggen door het terrein terwijl ze ballen naar/van elkaar gooien/vangen.
- De leerlingen wandelen rond, sommigen met een zachte bal.
- Ze rollen hun bal en dagen een ander uit om hem te fielden. Dit wordt herhaaldelijk gedaan.
- Rondlopen terwijl verschillende lichaamsdelen worden 'geschud'.
- Ontspannen en diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2

- De leerlingen voeren 4-6 denkbeeldige runs en bowls uit zoals tijdens de hoofdactiviteit, zeer snel beginnend en eindigend in 'slow motion'.
- Aantal zitoefeningen, b.v. voeten aanraken, voeten boven het hoofd brengen, overhands reiken naar de andere kant van het lichaam enz.
- Opstaan en rustig zoveel mogelijk lichaamsdelen 'losschudden'. (Hoeveel delen kunnen gelijktijdig worden 'losgeschud'?).
- Ontspannen en diep ademhalen.

EVALUATIE - MET PARTNER

Wat heb je nodig om een goede bowler te zijn?
Kies de belangrijkste factor en leg je keus aan de rest van de klas uit.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Vergroot de cirkelomvang.
Verminder/vermeerder het aantal fielders.
Gebruik zachtere/hardere ballen.



3:2

BATTEN

DOEL Het ontwikkelen van de techniek van de

Pull shot

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

1 Kwik-bal en bat per groep

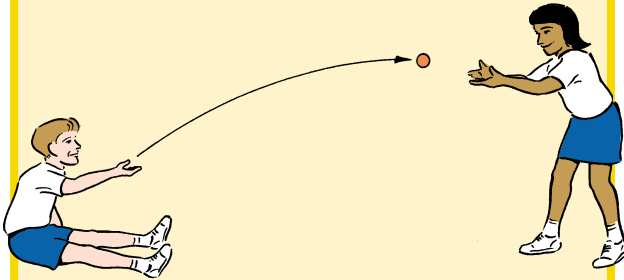
2 grote kegels per groep

voldoende ballen voor iedereen

GOUD

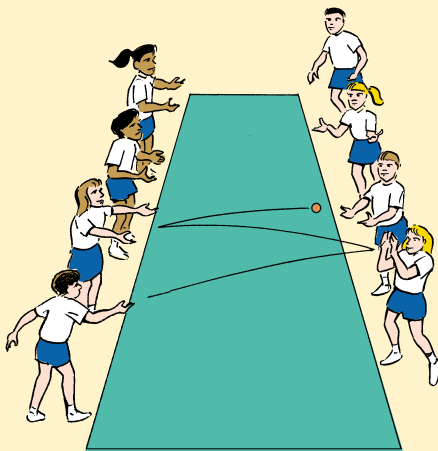
WARMING-UP OPTIE 1

- Joggen door het gebied, regelmatig van richting veranderen.
- In paren, met een bal:
 - knielen, gooien, staan en vangen
 - zitten, gooien, staan en vangen.
- Alle paren samenbrengen tot groepjes van 4 en in vierkanten opstellen. Eén van de spelers gaat tweemaal tussen de benen van de andere groepleden door, die onderling een bal gooien en vangen. (Hoeveel vangballen kunnen in de beschikbare tijd worden gerealiseerd?).



WARMING-UP OPTIE 2

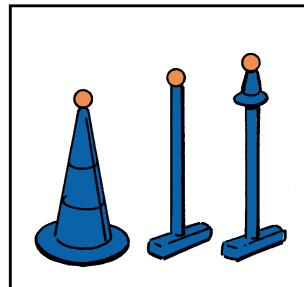
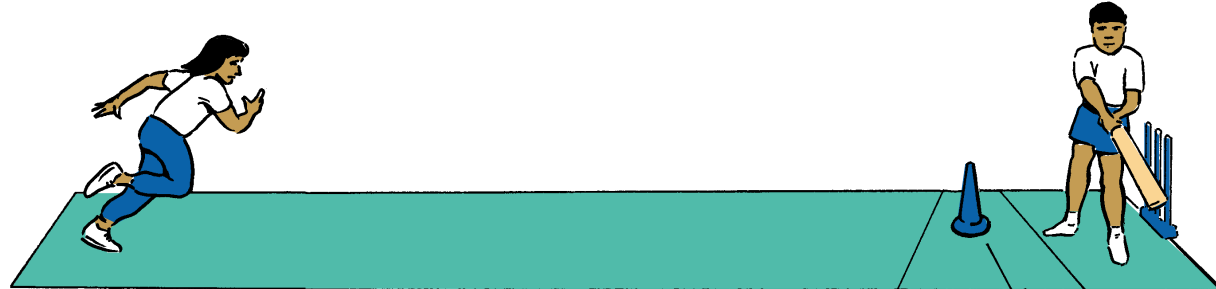
- Zie tweede warming-up van sessie 2.2.
- Verdeel de klas in gelijke groepen (zie tekening).
- Begin diagonaalsgewijs gooien/vangen met een bal.
- De groep die als eertse in beginpositie(zittend) eindigt, wint.



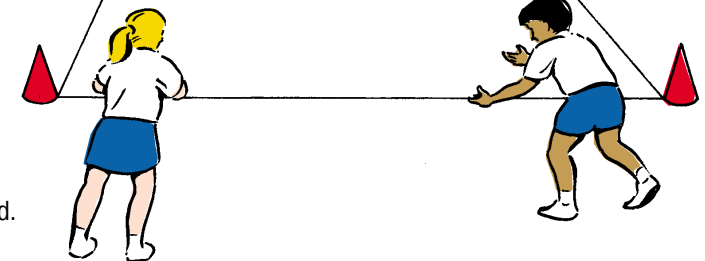
VAARDIGHEIDSONTWIKKELING - PULL SHOT

De aangeworpen bal stuit op ongeveer 2 meter afstand van de batsman zodanig dat deze op heuphoogte de batsman bereikt.

- Demonstreer de slag (zie pull shot actie, volgende pagina).
- Verdeel de klas in groepen van 4 en organiseer de activiteit zoals afgebeeld.
- De bal wordt op een batting-tee of omgekeerde stump gelegd.
- De bowler doet alsof hij bowlt.
- De batsman slaat de worp door beide voeten achteruit te bewegen en ze in de richting van de bowler te draaien. (Oefen dit zonder te slaan).
- Het bat wordt met geheel gestrekte arm gezwaaid om de bal tussen de kegels door te slaan. (Oefen de slagbeweging zonder bal).
- De batsman slaat de bal vijfmaal, waarna de groep rouleert tot iedereen aan de beurt is geweest.



- De bal wordt op een batting-tee of omgekeerde stump gelegd.



NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL

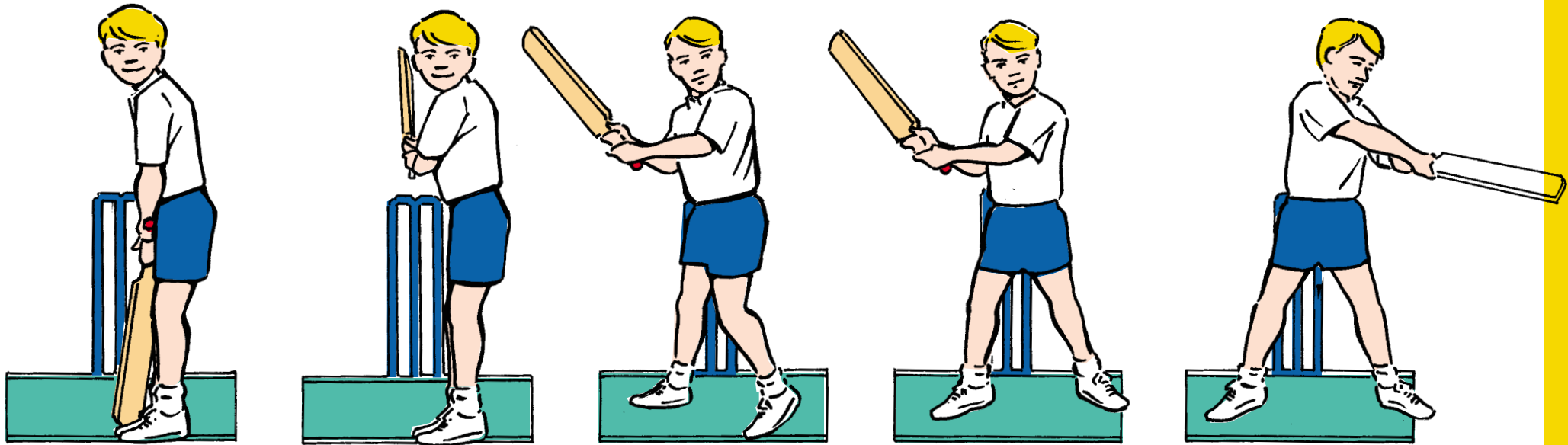


U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES



BEHANDELEN
LINKSHANDIGE BATSMEN
(BATSMEN EN BOWLERS
WISSELEN VAN SPEELHELFTH)

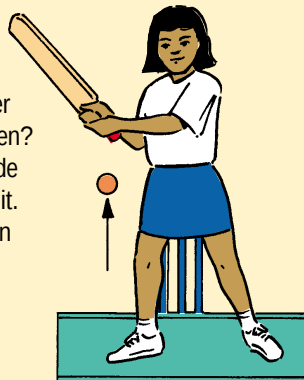
DE PULL SHOT BEWEGING



LESPUNTEN

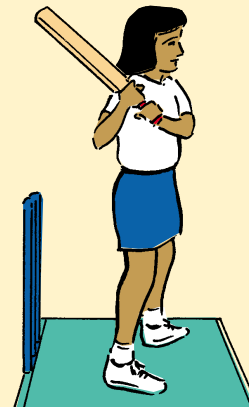
Vr. Wat is de beste manier om naar de bal te kijken?

A. Draai de voeten naar de plaats waar de bal stuit. Hou het hoofd recht en ogen horizontaal.



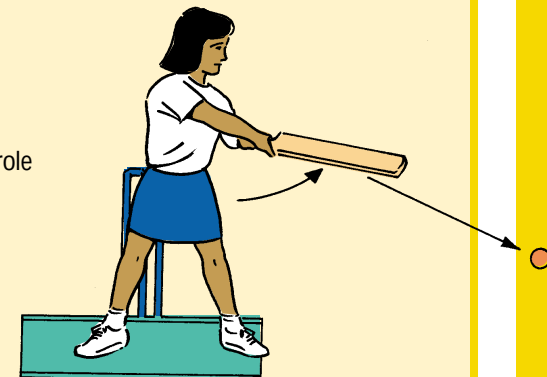
Vr. Hoe kun je er zeker van zijn de bal te raken?

A. Til het bat omhoog. Beweeg beide voeten ver naar achter om jezelf meer tijd en ruimte te geven om goed te kunnen slaan. Blijf je ogen richten op de plaats van impact.

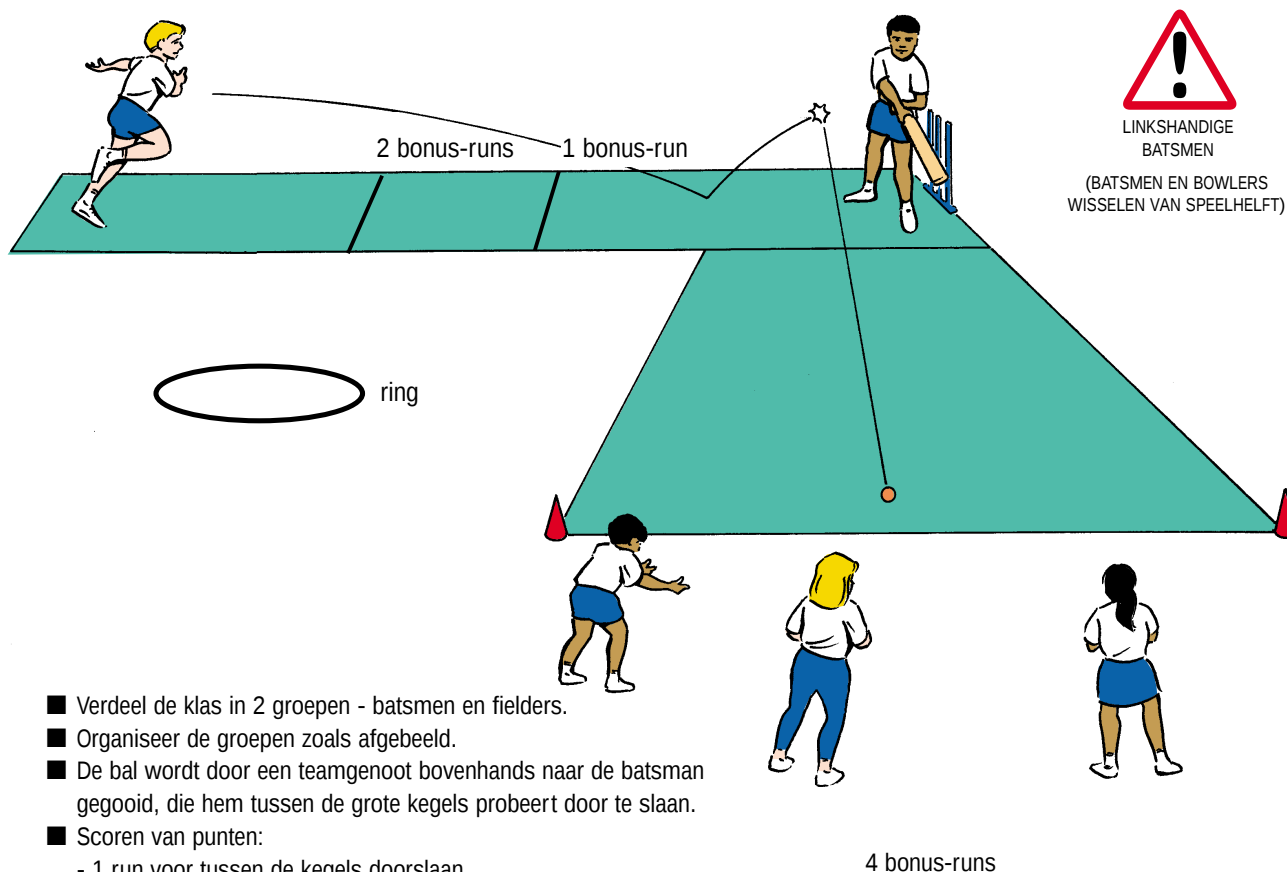


Vr. Wat geeft je kracht en controle bij deze slag?

A. Zwaai het bat met geheel gestrekte arm. Sla de bal omlaag.



CRICKET SPELENDERWIJS - LORD'S GAME MET TOEPASSING VAN PULLSHOT



- Verdeel de klas in 2 groepen - batsmen en fielders.
- Organiseer de groepen zoals afgebeeld.
- De bal wordt door een teamgenoot bovenhands naar de batsman gegooid, die hem tussen de grote kegels probeert door te slaan.
- Scoren van punten:
 - 1 run voor tussen de kegels doorslaan
 - 1 run door het rennen naar de eerste lijn
 - 2 runs door het rennen naar de tweede lijn
 - 4 runs voor een bal die voorbij de fielders wordt geslagen.
- Iedere batsman mag vier pogingen doen.
- De batsman is uit als de fielders de bal vangen voordat deze de grond raakt. Als er een muur is, kan de batsman ook dankzij een vangbal via de muur uit raken.
- De batsman kan ook uit zijn als de fielders de bal oppakken en in de ring leggen voordat de batsman naar de battinglijn terugkeert.
- Indien uit verspeelt de batsman de resterende slagballen.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Gebruik grote kegels om tussendoor te slaan.
Verklein/vergroot afstand tussen de kegels.
Verminder/vermeerder het aantal fielders.

COOLING-DOWN OPTIE 1

- De groep gaat in een rij zitten.
- De ballen worden over een behoorlijke afstand verspreid. Er moeten voor allen voldoende ballen zijn.
- Na een commando rennen alle leerlingen om een bal op te rapen, waarna ze naar hun beginpositie terugkeren. (Wie was het eerst terug? Waarom?).
- Joggen in een cirkel terwijl de bal wordt opgegooid en gevangen. (Hoe vaak kan er in 30 seconden worden gegooid en gevangen?)
- Doorgaan met joggen, terwijl nu tussen de groep onderling ballen worden gegooid en gevangen. (Met hoeveel anderen kan dit in 30 seconden worden gedaan?)
- Tempo verlagen, gaan wandelen en ontspannen. Diep ademhalen.

COOLING-DOWN OPTIE 2

- Verdeel de klas in groepen van 5/6
Vorm een cirkel met één leerling erbuiten.
- Deze leerling moet tweemaal rechtsom rond de cirkel rennen, terwijl de groep de bal onderling linksom doorgeeft. (Hoe vaak kan dit worden gedaan voordat de ene leerling is uitgerend? De groep met de laagste score is winnaar).
- Laat vervolgens een leerling in het midden van de cirkel gaan staan, terwijl de rest van de groep gaat zitten.
- De bal wordt naar iedere leerling gegooid en door hem/haar gevangen - iedereen heeft een beurt in het midden. (De groep die het eerst klaar is, is winnaar).
- Verschillende lichaamsdelen worden rustig 'losgeschud', gevolgd door ontspannen.

EVALUATIE - ZELFBEOORDELING

Hoe goed ben je met het pull shot?
Waar moet je aan denken voordat je deze slag maakt?
Hoe kun je jezelf verbeteren?



FIELDEN

DOEL Het ontwikkelen van de techniek van het

Fielden van de bal

INLEIDING

Uitleggen aan de klas wat het doel van de sessie is en wat de leerlingen zullen gaan doen.

UITRUSTING

ieder 1 bal

1 Kwik-bat

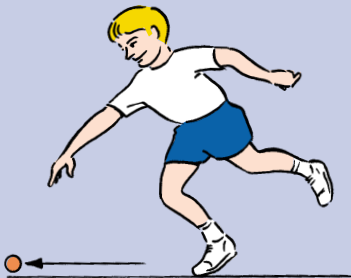
GOUD

WARMING-UP OPTIE 1

- Langzaam rondjoggen, terwijl verschillende lichaamsdelen worden 'geschud'.
- Denkbeeldige bal najagen en oppakken (5-10 keer).
- Een bal wordt 15 meter weggerold, nagelopen en met de voet gestopt. Zowel met linker- als rechervoet proberen. (Welke voet is hiervoor het beste en waarom?).
- Bal wordt opnieuw weggerold en met de hand opgepakt. (probeer met beide handen) De leerlingen doen alsof de bal naar een wicket wordt geworpen



WARMING-UP OPTIE 2



- De klas gaat op de startlijn staan - allen krijgen een tennisbal.
- De leerlingen rennen naar de tegenoverliggende lijn, passeren de bal in een achtvorm rond de benen, met gebruikmaking van beide handen.
- Ze rennen terug naar de eerste lijn, stuiten de bal, draaien 360 graden en vangen.
- Ze rennen weer naar de tweede lijn, stuiten de bal, klappen en vangen.
- Ze rennen terug naar de eerste lijn, houden de bal op schouderhoogte, laten hem vallen en proberen hem weer op te vangen.
- Ze rennen weer naar de tweede lijn, houden de bal op schouderhoogte, laten hem vallen, trekken een cirkel met de hand en vangen.

VAARDIGHEIDSONTWIKKELING 1

VANGEN VAN EEN HOGE BAL

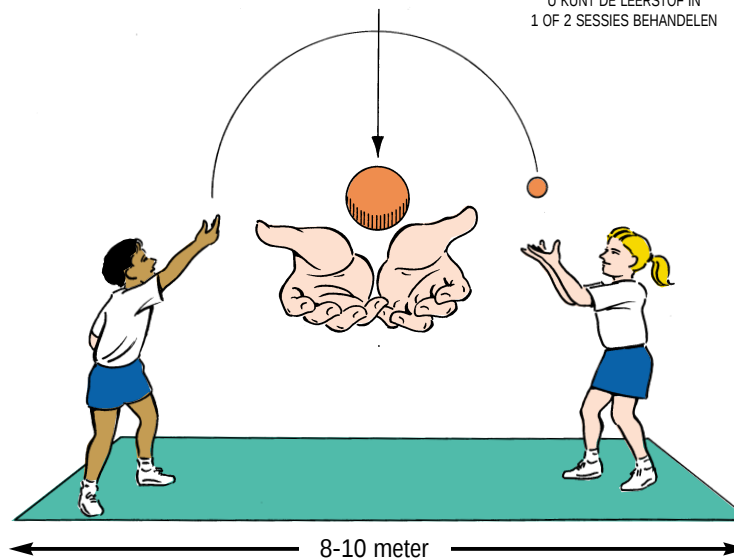
Organisatie:

- Demonstreer de correcte stand van de handen, d.w.z. de vingers wijzen van het lichaam weg en vormen een kom.
- Verdeel de klas in tweetallen en organiseer de activiteit zoals afgebeeld.
- De bal wordt tussen de 2 partners onderhands in de lucht gegooid.
- De vanger positioneert zich onder de bal, vangt hem op ooghoogte en trekt hem naar het lichaam toe.

NIET VERGETEN!
TIJD IS FLEXIBEL



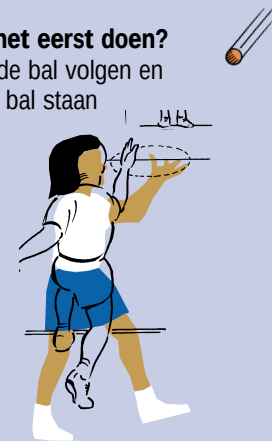
U KUNT DE LEERSTOF IN
1 OF 2 SESSIES BEHANDELEN



LESPUNTEN

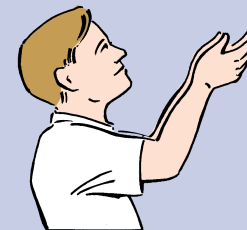
Vr. Wat moet je het eerst doen?

- A. De vlucht van de bal volgen en recht onder de bal staan



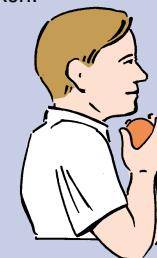
Vr. Welke stand moeten je handen aannemen?

- A. De palmen moeten op ooghoogte naar boven zijn gekeerd.



Vr. Wat kun je verder doen om goed vangen te bevorderen?

- A. Armen ontspannen, ellebogen van het lichaam weghouden, en de bal na het vangen tegen het lichaam drukken.



VAARDIGHEIDSONTWIKKELING 2 - RENNEN, OPPAKKEN, DRAAIEN, GOOIEN

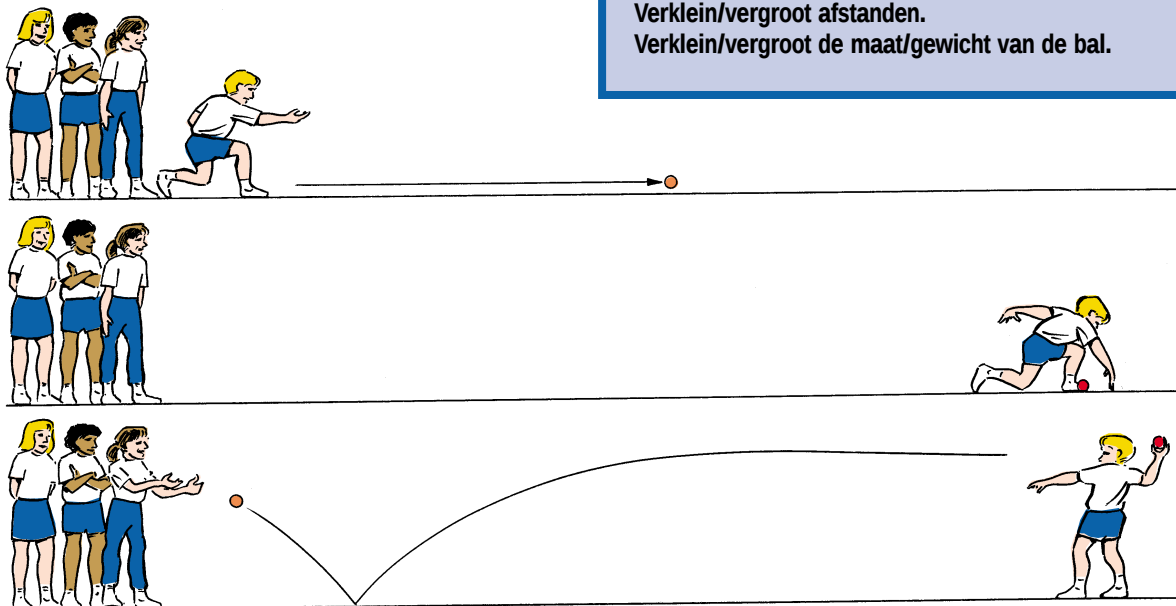
Organisatie:

Geef een samenvatting van sessie 1.3 (vangen en ophalen van de bal) en sessie 2.3 (het fielden van de bal)

- Verdeel de klas in groepen van 3/4.
- Stel ze op zoals afgebeeld.
- De bal wordt langzaam en recht weggerold.
- Een fielder loopt de bal na, pakt hem op met werphand aan de buitenzijde van de voet aan dezelfde kant, d.w.z. rechtervoet bij rechtshandige werpers. (Zie sessie 1.3).
- De fielder richt met de niet-werphand en gooit de bal zodanig terug dat hij op ongeveer 1-2 meter voor de partner stuit. (Zie sessie 2.3).
- De volgende fielder vangt de bal en rolt hem weg om de actie te herhalen.
- De eerste fielder gaat achteraan in de rij staan.

MAKKELIJKER/MOEILIJKER

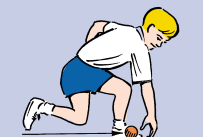
Verklein/vergroot afstanden.
Verklein/vergroot de maat/gewicht van de bal.



LESPUNTEN

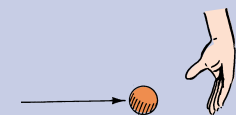
Vr. Wat deed je de laatste keer toen je de bal naliep om hem op te pakken?

- A. Vroegtijdig door de knieën buigen. Hoofd boven de bal houden. Iets voorbij de bal lopen.



Vr. Welke stand moeten je handen hebben?

- A. Voorbij de bal, vingers omlaagwijzend.



Vr. Wat is de beste manier om te draaien?

- A. Snel stoppen en vlug draaien naar de andere kant van de bal.



Vr. In welke positie ben je nu?

- A. Zijdelings opgesteld, met de niet-werparm in de richting van het doelwit wijzend.



Vr. Hoe kun je jezelf helpen om nauwkeuriger te werpen?

- A. Goed naar het doelwit kijken. Elleboog en werparm boven schouderhoogte. Werphand volgt de bal richting doelwit.



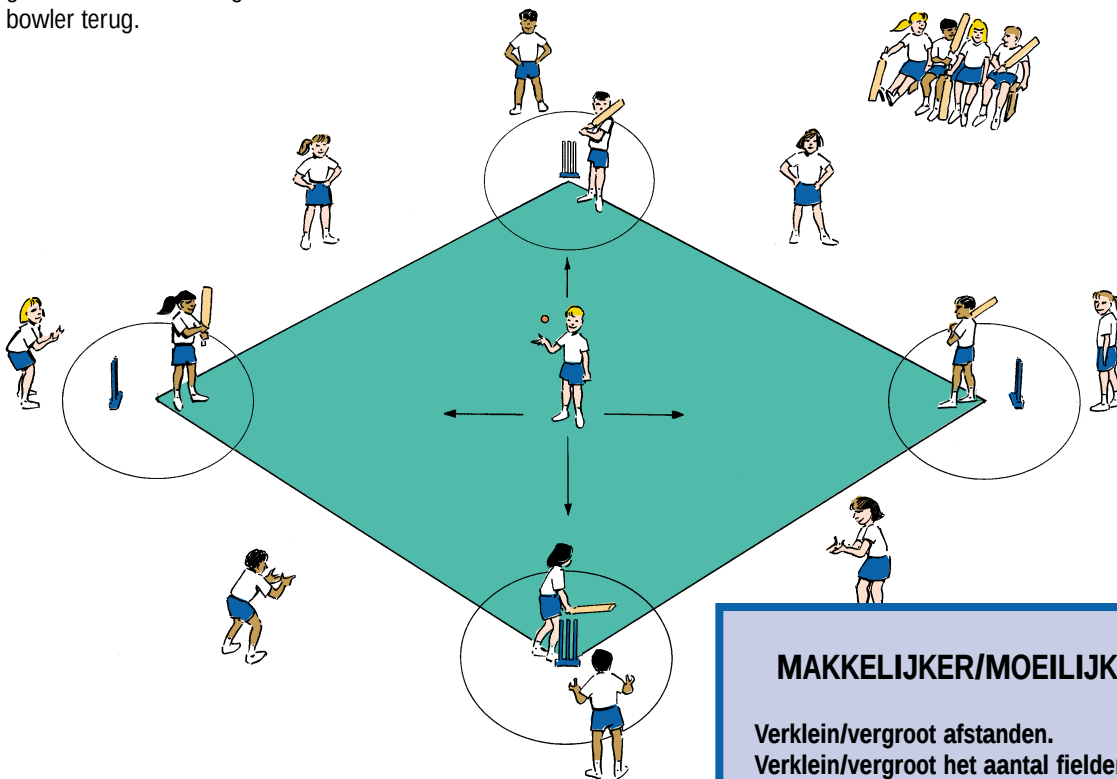
Vr. Hoe kun je jezelf helpen om nauwkeurig over een lange afstand te gooien?

- A. De werphand wordt voorlangs het lichaam omlaaggebracht. Er wordt een extra pas gezet om de massa van het bovenlichaam te benutten.



CRICKET SPELENDERWIJS - RUITVORM-CRICKET

- Verdeel de groep in 2 teams - batsmen en fielders.
- Het spel wordt opgezet zoals afgebeeld.
- 4 batsmen, 1 op ieder punt, 1 bowler bij marker in het centrum.
- De bowler bowlt onderhands of bovenarms naar één van de wickets (b.v. waar een batsman niet gereed is).
- 4 wicketkeepers en de rest fielders, de resterende batsmen begeven zich naar een veilige plaats, zoals afgebeeld.
- Alle batsmen lopen linksom wanneer de bal wordt geraakt en de fielders gooien de bal naar de bowler terug.
- Bowlers/fielders en wicketkeepers rouleren na 6 ballen
- De batsmen zijn uit bij een vangbal, wanneer ze worden uitgebowlde of een wicket wordt geraakt.
- Er wordt een run gescoord wanneer alle batsmen veilig bij de volgende 'basis' aankomen
- Er wordt gespeeld tot allen hebben gebat of de speeltijd is verstreken.
- Het team dat de meeste runs scoort is winnaar.



MAKKELIJKER/MOEILIJKER

Verklein/vergroot afstanden.
Verklein/vergroot het aantal fielders.

COOLING-DOWN OPTIE 1

- De hele klas rent naar een lijn op 15 meter afstand en terug.
- Hetzelfde, maar nu eerst huppelend vervolgens springend.
- Herhalen, maar ditmaal vooruit, daarna achteruit en zijwaarts wandelend (indien mogelijk?).
- Armen en benen rustig 'schudden'.
- Ontspannen en diep ademhalen.



COOLING-DOWN OPTIE 2

- Zet 4 kegels in een vierkant op ongeveer 10 meter van elkaar.
- De leerlingen rennen zo snel mogelijk rond de kegels, vervolgens wandelend waarbij ze moeten proberen degene voor hen te passeren.
- Allen gaan in het vierkant staan. Verdelen in even en oneven nummers. De even nummers wandelen rechtsom en de oneven nummers linksom. Hierbij wordt geen contact gemaakt. (Is dat mogelijk?).
- Stoppen en ruimte zoeken. Spieren rustig strekken.
- Lichaam 'uitschudden' en ontspannen.

EVALUATIE - MET PARTNER

Bespreek wat je van de sessie van vandaag leuk hebt gevonden en geleerd. Voor welke andere spelen zouden de vandaag geleerde vaardigheden nuttig kunnen zijn (b.v. kastie, softbal, honkbal)?

Bronzen Vaardigheidsdiploma

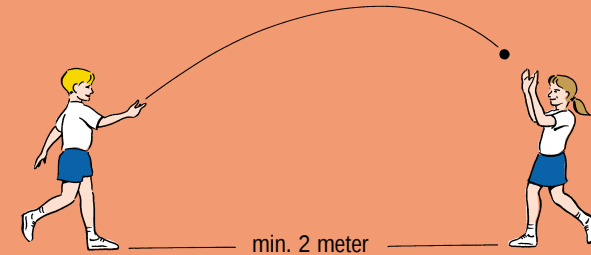
BRONS

POGINGEN *

ACTIVITEITEN

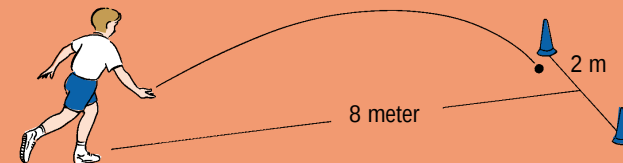
1 Fielden

Bal wordt naar stilstaande partner gegooid en gevangen.



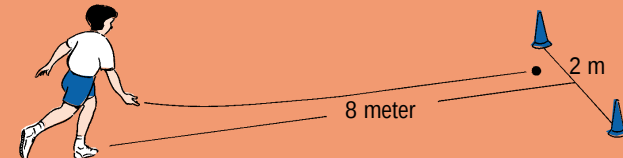
2 Fielden

Stilliggende bal wordt opgepakt en onderhands door doelwit gegooid.



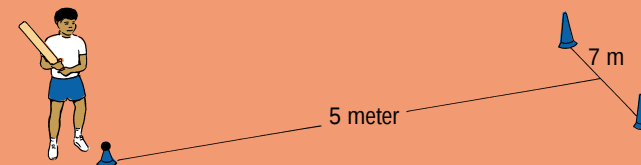
3 Bowlen

Onderhands door doelwit bowlen vanaf vaste positie.



4 Batten

Batsman slaat de bal vanaf batting tee, papieren beker enz. tegen een muur of over een lijn.



*Iedere leerling zal alle activiteiten zesmaal uitvoeren, waarbij 1 punt per succesvolle poging wordt toegekend. Als er 15 punten of meer worden gescoord, komt de leerling in aanmerking voor een Bronzen vaardigheidsdiploma.

Zilveren Vaardigheidsdiploma

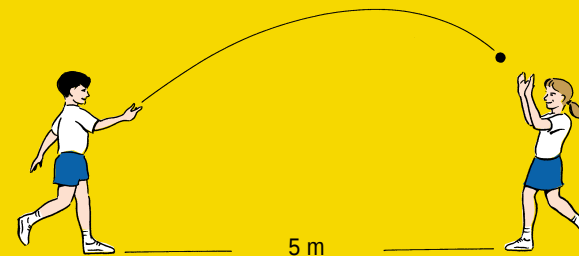
ZILVER

POGINGEN *

ACTIVITEITEN

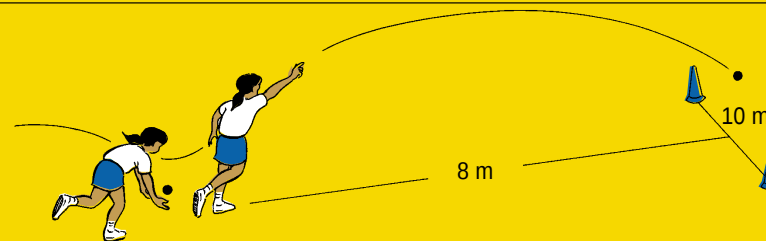
1 Fielden

Samenwerken in paren en elkaar de bal vanuit stilstand onderhands toewerpen



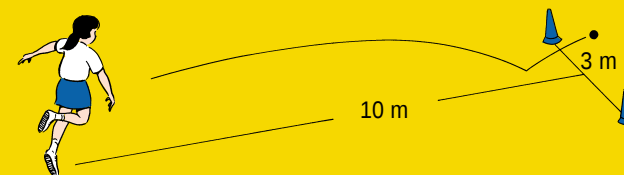
2 Fielden

De bal oppakken en bovenhands door doelwit gooien.



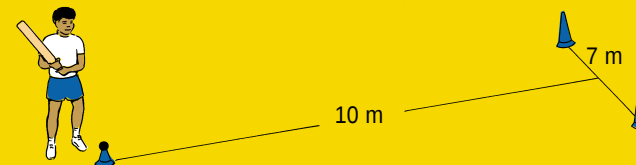
3 Bowlen

Vanuit vaste positie bovenhands door doelwit bowlen.



4 Batten

De batsman slaat de bal vanaf een tee door het doelwit.



* Iedere leerling zal alle activiteiten zesmaal te proberen, waarbij 1 punt per succesvolle poging wordt toegekend. Als er 15 punten of meer worden gescoord, komt de leerling in aanmerking voor een Zilver Vaardigheidsdiploma.

Gouden Vaardigheidsdiploma

GOUD

POGINGEN *

ACTIVITEITEN

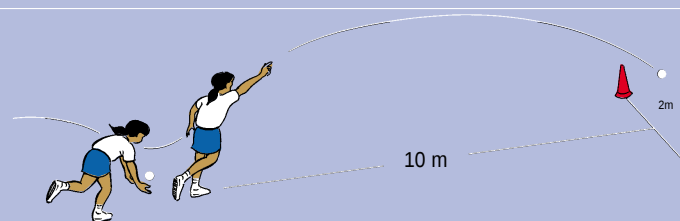
1 Fielden

Samenwerken in paren, die elkaar onderhands de bal toewerpen. De vanger moet zich richting bal bewegen.



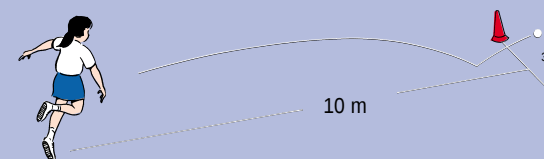
2 Fielden

Opnieuw in paren. Een van beiden rolt de bal naar de ander die hem moet oppakken en bovenhands door het doelwit gooien zonder dat de bal stuit.



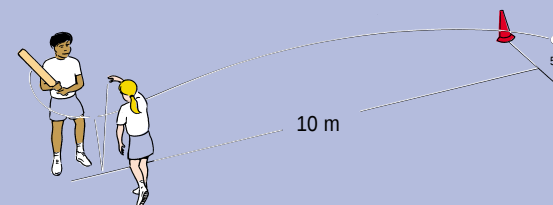
3 Bowlen

Vanuit vaste positie bovenhands bowlen, over volle afstand of stuitend.



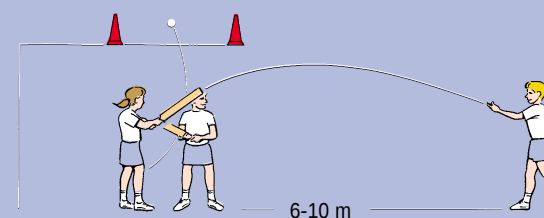
4 Batten

In paren: een leerling staat terzijde (altijd aan de kant tegenover de batsman) en laat de bal voor de batsman vallen die een pas naar voren doet en de bal na eenmaal stuiten tussen de kegels door slaat.



5 Batten

De batsman staat met de rug naar de kegels en zijdelings naar de partner toegekeerd. De bal wordt onderhands naar de batsman geworpen. De batsman slaat hem al draaiend zonder de bal te laten stuiten tussen de kegels.



* Iedere leerling zal alle activiteiten zesmaal te proberen, waarbij 1 punt per succesvolle poging wordt toegekend. Als er 15 punten of meer worden gescoord, komt de leerling in aanmerking voor een Gouden Vaardigheidsdiploma.

Scoreblad

NAAM	FELDEN		BOWLEN	BATTEN	TOTAAL
	1 SCORE	2 SCORE			

Opmerking: Aantal benodigde exemplaren te kopieëren.