

Open vragen

SPEL

Voetbal (klas 1)

Vragen

- 1 Hoe heet het als de bal tegen de handen van een veldspeler aankomt? Wat gebeurt er dan?
- 2 Wanneer krijg je een corner?
- 3 Wat is het verschil tussen dribbelen en drijven?
- 4 Beschrijf de trap met de binnenkant voet. Wanneer gebruik je die?
- 5 Waar staat de spits in de opstelling?
- 6 Wanneer mag de keeper de bal uit de handen schoppen? Wanneer moet de bal vanaf de grond worden ingeschoten?
- 7 Moet de eerste bal naar voren of naar achteren worden geschoten?
- 8 Beschrijf de trap met de binnenkant wreef. Wanneer gebruik je die?
- 9 Noem drie passeertechnieken.
- 10 Wat is offside? Leg uit wanneer hier sprake van is.
- 11 Noem twee punten waarop de schoolspelregels afwijken van de wedstrijdregel.
- 12 Geef drie technische aanwijzingen voor het schieten en twee voor het aannemen van een bal.
- 13 Noem twee maatregelen om blessures te voorkomen.
- 14 Waarom is het belangrijk om twee afspeelmogelijkheden te hebben?
- 15 Wat is een libero?

Antwoorden

- 1 Handsbal. Deze overtreding wordt bestraft met een vrije trap. Wanneer deze overtreding plaatsvindt in het strafschopgebied, wordt een penalty gegeven.
- 2 De bal die over de eigen achterlijn wordt gespeeld door een verdedigende speler wordt door de aanvallers op de hoek van het veld weer in het spel gebracht.
- 3 Wanneer je dribbelt met de bal is de tegenstander dichtbij je in de buurt. Je houdt de bal dicht bij je. Wanneer je de bal drijft, speel je de bal verder voor je uit want er zijn geen tegenstanders in de buurt.
- 4 * Loop naar de bal toe.
* Plaats je ene voet naast de bal op de grond.
* Draai je andere voet ver naar buiten toe, loodrecht op de bewegingsrichting.
* Raak de bal met de binnenkant van de voet waarmee je schiet.
Je gebruikt deze techniek op het moment dat je de bal naar een medespeler wilt schieten of wilt scoren.
- 5 De spits is een aanvallende speler; hij staat meestal voorin.
- 6 Wanneer de keeper de bal onderschept van de tegenstander, mag hij de bal vanuit zijn handen spelen en weer in het spel brengen. Als de tegenstander de bal over de achterlijn speelt dan moet hij de bal vanaf de grond in nemen.
- 7 De eerste bal moet naar achteren worden geschoten.
- 8 * Loop naar de bal toe.
* Plaats je ene voet naast de bal op de grond.
* Draai je andere voet ver naar buiten toe, loodrecht op de bewegingsrichting.
* Raak de bal met de binnenkant van de voet waarmee je schiet.
* Met de binnenkant van de wreef kun je de bal ver/hoog schieten. Hierbij hangt je bovenlichaam iets achterover.
Je gebruikt deze techniek op het moment dat je de bal hoog of ver naar een medespeler wilt schieten.
- 9 * kappen
* Scharen
* Je speelt de bal links voorbij de tegenstander en je loopt rechts langs de tegenstander of net andersom.

- 10 Buitenspel. Je staat buitenspel als je, op het moment dat de bal wordt gespeeld, dichterbij de doellijn van tegenpartij bent dan de bal en er geen tegenstanders staan tussen jou en de keeper van de tegenpartij.
- 11 Op school kun je ook spelen op een kleiner veld en met minder spelers dan in het wedstrijdvoetbal. Je kunt er ook voor kiezen zonder keeper te spelen. Ook is het op school niet noodzakelijk dat er lijnen getrokken zijn als zijlijn, strafschoop- en doelgebied. Anders dan in de wedstrijdsport bestaat het doel vaak uit pilonnen, waarbij je zelfs kunt afspreken achter het doel door te spelen.
- 12 Loop schuin naar de bal toe. Plaats je ene voet naast de bal op de grond, draai je andere voet ver naar buiten toe, loodrecht op de bewegingsrichting. Raak de bal met de binnenkant van de voet waarmee je schiet.
Of je de bal nu aanneemt met de voet, bovenbeen, borst of hoofd, let in alle gevallen op de volgende punten om de bal onder controle te krijgen. Ga met het lichaamsdeel waarmee je de bal wilt stoppen de bal tegemoet. Op het moment dat je de bal raakt, geef je mee met de beweging van de bal.
- 13 Maak de afspraak zonder lichamelijk contact te voetballen, dus zonder een schouderduw of een sliding. In beide gevallen bestaat de kans dat jijzelf of jouw tegenstander een blessure oploopt. Het is verstandig tijdens het spel scheenbeschermers te dragen.
- 14 De tegenstander weet dan niet naar welke medespeler jij zult gaan passen. Hierdoor is het veel makkelijker die tegenstander te passeren of deze zelf te omspelen.
- 15 *Libero*: een libero is een verdediger die nog weer achter de verdedigingslinie staat en zo rugdekking kan geven wanneer een aanvaller toch door de verdediging heen weet te dringen.

Handbal (klas 1)

Vragen

- 1 Hoeveel passen mag je lopen bij handbal?
- 2 Beschrijf een spelregel met betrekking tot de cirkel.
- 3 Beschrijf de verdedigende houding aan de cirkel.
- 4 Beschrijf de bovenhandse strekwerp.
- 5 Wat is een break-out?
- 6 Mag je een bal terugspelen naar de keeper?
- 7 Mag de keeper met de bal de cirkel uitlopen?
- 8 Wat is tippen?
- 9 Beschrijf het sprongschot voor een rechtshandige speler.
- 10 Wat is het maximaal aantal passen dat een speler mag maken bij een stuit?
- 11 Op welke twee manieren mag een speler zich met de bal verplaatsen?
- 12 Noem drie aandachtspunten voor de coach ten aanzien van de aanval.
- 13 Welke spelers mogen in de cirkel komen? Geef aan wanneer.
- 14 Wat houdt zoneverdediging in?

Antwoorden

- 1 Een speler mag drie passen met de bal maken daarna moet de bal afgespeeld of gestuit worden. Na de stuit mag je nog eens drie passen maken.
- 2 Een veldspeler mag niet in het doelgebied komen (dus niet binnen de cirkel) wanneer de tegenpartij hierdoor gehinderd of benadeeld wordt. De schutter mag in het doelgebied landen .
- 3 * Zet je voeten in een lichte spreidstand. Je tenen wijzen naar buiten.
* Buig je benen licht. Zo ben je beter in balans.
* Maak zijwaartse dribbelpasjes als je langs de cirkel beweegt.
* Je handen zijn ter hoogte van je schouders; als er gedoeld wordt. Plaats je handen in de baan van het schot.
- 4 * Breng je rechterarm met de bal naar achteren en draai je linkerschouder naar de werprichting. Dit zorgt voor een hogere werpsnelheid.
* Blijf in de werprichting kijken tijdens de worp.
* Stap uit met je linkerbeen. Werp de bal over je schouder heen en wijs de bal na.
- 5 Een break-out is een snelle aanval nadat de bal is veroverd op de tegenstander; de aanvallers proberen te scoren voordat de verdediging staat opgesteld.
- 6 Je mag de bal niet terugspelen naar de keeper wanneer de keeper zich in de cirkel bevindt.
- 7 De keeper mag het doelgebied met de bal niet verlaten.
- 8 Tippen is herhaald stuiten van de bal. Er moet sprake zijn van een kort contact, je mag niet kleven.
- 9 * Maak een driepas (links, rechts, links).
* Breng bij de laatste afzet (linkerbeen) de bal naar achteren. Draai je lichaam in.
* Gooi de bal wanneer je op het hoogste punt bent.
* Land op je linkervoet.
- 10 Er is geen maximaal aantal passen tijdens het tippen.
- 11 Een balbezitter mag dribbelen. Bij handbal spreekt men ook wel van tippen omdat het balcontact steeds kort moet zijn. Ook mag een balbezitter drie passen met de bal maken, waarna deze de bal moet afspelen of stuiten. Na de stuit mogen nog drie passen gemaakt worden.
- 12 Zorg ervoor dat er aanvallers echt staan opgesteld als hoekspelers. Controleer of ze ook worden aangespeeld. Speel de bal snel rond. Stimuleer dat de niet-balbezittende spelers zich aanbieden en dat er zo nu en dan een schotdreiging is.
- 13 De doelverdediger mag altijd in de cirkel komen. Een veldspeler mag dit alleen wanneer de tegenpartij hierdoor niet gehinderd of benadeeld wordt.
- 14 *Zone-verdediging*: een tactiek waarbij de verdedigers zich langs de hele cirkel opstellen zodat een 'muurtje' ontstaat.

Hockey (klas 3)

Vragen

- 1 Hoe hoog mag de stick komen?
- 2 Wat is bolle kant?
- 3 Noem drie passeerbewegingen.
- 4 Hoe moet je de stick houden als je een bal wilt stoppen op een hobbelig grasveld?
- 5 Wat is afhouden?
- 6 Hoe hoog mag de bal gespeeld worden op school?
- 7 Wat moet er gebeuren als de bal per ongeluk tegen je voet komt?
- 8 Beschrijf de schuifslag.
- 9 Hoe stop je een snelle bal op een kunstgrasveld?
- 10 Wat is sticks?
- 11 Noem drie schoolspelregels die met de veiligheid te maken hebben.
- 12 Geef drie aanvallende en verdedigende tactische aanwijzingen.
- 13 Waarom is een ruitopstelling bij het spelen van vier tegen vier zo belangrijk?
- 14 Wat zijn de technische aanwijzingen voor de slag en de push?
- 15 Wat betekent *shoot*?

Antwoorden

- 1 De stick mag niet hoger komen dan heuphoogte (schoolregels). Bij de wedstrijdssport mag de stick niet boven de schouderhoogte komen.
- 2 Een stick heeft een bolle kant en een platte kant. Je mag niet met de bolle kant slaan/spelen.
- 3 * Dummytechniek
* Haringtruc
* Trappetje
- 4 Je staat in een schredestand. De stick helt iets naar voren. En je handen zijn ver uit elkaar.
- 5 We spreken van afhouden op het moment dat je de bal met de stick wegdraait van een tegenstander zodat deze de bal niet kan spelen.
- 6 De bal moet over de grond gespeeld worden.
- 7 Afhankelijk of je er wel of geen voordeel van hebt. Heb je er voordeel van dan krijgt de tegenpartij een vrije bal. Heb je er geen voordeel van dan mag je gewoon doorspelen.
- 8 * Ga met je linkerschouder in de slagrichting staan.
* Zorg dat de bal ruim voor je linkervoet ligt.
* Pak met je linkerhand de stick bovenaan vast en schuif de rechterhand naar beneden, tot iets onder het midden.
* Stap in de richting waarin je wilt spelen en maak een krachtige duwbeweging met je rechterhand en -arm.
* Na de duwbeweging blijft de stick laag bij de grond.
* Wijs de bal met je stick na.
- 9 Met een 'platte' stick. Je legt de stick horizontaal op het veld met het haakje omhoog.
- 10 Sticks is een overtreding waarbij de stick of een deel ervan tijdens een actie boven de schouders wordt gebracht.
- 11 Je mag niet op de stick van een tegenstander slaan. Je mag niet met de stick boven heuphoogte komen. Je mag de bal niet hoog (bijvoorbeeld boven kniehoogte) spelen.
- 12 Aanvallende tactiek:
Zorg ervoor dat de balbezittende medespeler twee of meer afspeelmogelijkheden heeft. Zet een aanval op via de zijanten van het veld. Speel de bal niet over lange afstand naar je medespelers om te voorkomen dat de pass onderschept wordt.
Verdedigende tactiek:
Ga niet te dicht bij een aanvallende speler staan om te voorkomen dat deze je met een snelle beweging kan passeren. Zorg ervoor dat alle aanvallers verdedigd worden. Plaats een verdediger achter de voorste rij verdedigers om hen rugdekking te geven.

- 13 Als je vier tegen vier in een ruitopstelling speelt, bezet jouw team het hele veld. Ook zorg je er zo voor dat iedere speler goede afspeelmogelijkheden heeft.
- 14 Controleer op pagina 33 of jouw aanwijzingen voor de slag goed zijn. Aanwijzingen voor de push staan beschreven op pagina 32.
- 15 *Shoot:* geeft aan dat een veldspeler een fout gemaakt heeft door de bal met de voet te spelen.

Basketbal (klas 2)

Vragen

- 1 Hoeveel passen mag je lopen bij basketbal?
- 2 Wat is een persoonlijke fout?
- 3 Beschrijf de lay-up:
 - Welke passen maakt een rechtshandige?
 - Hoe ziet de aanlooprichting eruit?
 - Waar richt je precies op op het bord?
 - Hoe gooi je de bal?
- 4 Wat is vrijlopen en hoe doe je dat?
- 5 Wat is het teken van de scheidsrechter bij 'second dribble'?
- 7 Wanneer krijg je een sprongbal? Noem minimaal twee voorbeelden.
- 8 Wat is pivoteren?
- 9 Beschrijf het setshot. Vertel hierbij iets over de polsactie en de draaiing van de bal (waarom?).
- 10 Wat is een rebound? Wanneer pas je dit toe?
- 11 Beschrijf de verdedigingshouding.
- 12 Waar moet je op letten als je veilig wilt spelen?
- 13 Wat is een belangrijke aanwijzing voor een coach als er gespeeld wordt met een man-to-man-verdediging?
- 14 Wat is een guard en wat is een forward?
- 15 Noem drie verschillen tussen basketbal op school en basketbal als wedstrijdsport.

Antwoorden

- 1 Je mag niet lopen met de bal in de handen. Als je dribbelt en wilt stoppen dan moet je dat in maximaal in tweepassen doen.
- 2 Als je met je tegenspeler lichamelijke contact maakt, heet dit een persoonlijke fout.
- 3 * Dribbel naar de basket onder een hoek van 45 graden.
* Pak de bal met twee handen vast.
* Maak twee passen. Begin met rechts.
* Zet met je linkervoet af in de richting van de basket. Til je rechterknie op.
* Begeleid de bal zo lang mogelijk. Doel éénhandig via het bord. Mik op het rechter verticale streepje.
* Land op twee voeten.
- 4 Je loopt vrij op het moment dat je aanspeelbaar bent voor je teamgenoot die de bal heeft. Dat wil zeggen dat de verdedigende partij de bal niet kan onderscheppen op het moment dat jij de bal toespeeld krijgt. Je probeert dat er niemand tussen jou en de balbezitter in staat. Vrijlopen doe je door naar de basket en van de basket af te bewegen.
- 5 Hij beweegt gestrekte armen op en neer.
- 7 * Bij het begin van de wedstrijd.
* Als twee spelers de bal stevig vasthebben.
- 8 Pivoteren is het maken van uitvalspassen met dezelfde been. Je mag met je voorste been een aantal uitvalspassen maken. Wanneer je je achterste voet optilt dan is het lopen.
- 9 * Ga met je voeten op schouderbreedte naast elkaar staan. Houd de bal met twee handen vast.
* Kijk over de bal in de richting van de ring.
* Breng de bal eerst naar beneden. Veer door je knieën en draai de bal zo dat je ene hand onder de bal komt. Dit is je duwhand. De andere hand is aan de zijkant van de bal. Dit is je stuurhand.
* Streck je volledig uit en klap je pols na. Door deze polsbeweging zorg je ervoor dat de bal een achterwaartse rotatie krijgt waardoor hij na contact met het bord sneller richting de ring gaat. Je kijkt onder de bal door naar de basket.
- 10 Een rebound is een bal die direct wordt veroverd bij de basket na een mislukte doelpoging.
- 11 Sta in spreidstand met je knieën gebogen. Houd je lichaam licht voorovergebogen en je armen schuin omhoog.
- 12 Pas op dat je bij een sprong nooit landt op de voet van een andere speler.
- 13 Als je een van de volgende aanwijzingen hebt uitgekozen, heb je goed geantwoord:
* Verdedig steeds een vaste tegenstander.

- * Zorg ervoor dat je tussen de tegenstander en de basket verdedigt.
- * Blijf tijdens het verdedigen steeds om je heen kijken wat er gebeurt.
- * Drijf een speler die dribbelt naar de zijlijn.

14 *Guard*: een speler die in de aanval het spel verdeelt vanuit het achterveld.
Forward: een speler die in de aanval aan de zijkant speelt.

15 Op school is de bal meestal pas uit als deze de zij- of achtermuur raakt. Bij een officiële basketbalwedstrijd is de bal pas uit als deze de grond buiten het speelveld raakt.

Op school kun je vier tegen vier basketballen. In de wedstrijd sport wordt alleen vijf tegen vijf gespeeld.

Op school kun je afspreken dat je de bal niet uit de handen van een tegenstander mag pakken of slaan. In het wedstrijd basketbal mag dit wel.

Zowel bij school- als bij wedstrijd basketbal mag je geen overtredingen maken. Meestal kun je als speler alleen bij wedstrijd basketbal een P krijgen. Zodra je vijf P's hebt gekregen mag je niet meer met de wedstrijd meedoen.

In de wedstrijd sport mag een speler nooit langer dan drie seconden in de bucket zijn. Op school wordt deze regel meestal niet zo streng toegepast.

Korfbal

Vragen

- 1 Hoe is de loopregel bij korfbal?
- 2 Mag je dribbelen bij korfbal?
- 3 Beschrijf de doorloopbal
- 4 Als er een tegenstander tussen jou en je medespeler in staat kun je dan beter over de speler heen gooien of met een stuit?
- 5 Wat is split vision?
- 6 Wat is gedekt doelen?
- 7 Wat is monokorfbal?
- 8 Beschrijf het borstschot.
- 9 Waar moet je verdedigen ten opzichte van de aanvaller?
- 10 Wat is een rebound?
- 11 Wanneer staat een aanvaller verdedigd?
- 12 Geef drie tactische aanwijzingen voor de niet-balbezitter in de aanval.
- 13 Geef de betekenis van *partij* en *doorloopbal*.
- 14 Welke twee acties worden ingeleid door de beginhouding: spreid-schredestand, de bal is ter hoogte van je borst en de vingers wijzen schuin omhoog? Kun je van die overeenkomst profiteren en zo ja, hoe?

Antwoorden

- 1 Je mag niet lopen of dribbelen met de bal. Ontvang je de bal in de loop, dan moet je zo snel mogelijk tot stilstand komen, overspelen of doelen. Je mag maximaal twee passen maken.
- 2 Nee.
- 3 * Terwijl je naar de korf loopt, wordt de bal op ongeveer heuphoogte aangespeeld.
* Je mag dan nog twee passen maken. Voor de derde pas moet de bal uit je handen zijn.
* Na de laatste pas breng je de bal met gestrekte armen zo dicht mogelijk naar de korf toe.
Begeleid de bal zo lang mogelijk en maak je lang.
- 4 Spelen met een stuit.
- 5 Een verdediger houdt degene die hij moet verdedigen en de bal in de gaten
- 6 Je doet een doelpoging op het moment dat de verdediger je verdedigt. De verdediger staat op armlengte van jou (de aanvaller) af. Hij staat tussen de paal en jou in. Op het moment dat je dan probeert te doelen spreken we van gedekt doelen.
- 7 Monokorfbal wordt ook wel eenvakskorfbal genoemd. Je speelt met twee teams op een korf. Wordt de bal onderschept, dan moet je eerst recht van aanval halen. Dit doe je door de bal over de middellijn te spelen.
- 8 * Je staat in schredestand. Je houdt de bal met twee handen voor je borstvast.
* Je brengt de bal naar beneden en veert licht door je knieën.
* Je brengt vervolgens de bal dicht langs je lichaam omhoog en strekt je armen.
* En je kijkt gedurende de hele beweging over de bal heen naar de korf.
- 9 Tussen de aanvaller en de korf in.
- 10 Op het moment dat een gemiste doelpoging wordt afgevangen door een speler.
- 11 Een aanvaller staat verdedigd wanneer een verdediger in verdedigende houding op armlengte afstand staat tussen de aanvaller en de korf in.
- 12 Verspreid je over het veld. Loop vrij, zodat er niemand tussen jou en de balbezitter staat. Maak schijnbewegingen om jouw verdediger op het verkeerde been te zetten.
- 13 *Partij*: een kreet waarmee je teamgenoten duidelijk kunt maken dat de bal op de tegenstanders is veroverd.
Doorloopbal: een doelpoging waarbij de aanvaller de bal in de loop krijgt aangespeeld en in een beweging onderhands naar de korf werpt.
- 14 De tweehandige borstworst (waarmee je de bal overspeelt naar een medespeler) en het borstschot (waarmee je een doelpoging doet).
Je kunt van die overeenkomst profiteren door de verdedigers zo lang mogelijk in onzekerheid te laten wat je precies gaat doen. Ook kun je schijnbewegingen maken.

Frisbee (klas 1)

Vragen

- 1 Welke 3 worpen worden het meest gebruikt bij ultimate frisbee?
- 2 Hoe begint het spel?
- 3 Welke verdedigingsvorm wordt meestal gebruikt?
- 4 Hoe weet je wie je verdedigt bij man-to-man verdediging?
- 5 Op welke afstand moet de verdediger officieel minstens staan? En op school?
- 6 Leg uit hoe je de frisbee vast hebt bij de 3 worpen?
- 7 Waarom is het belangrijk dat de frisbee veel spin heeft?
- 8 Wat moet je doen als je ver wilt werpen met veel tegenwind?
- 9 Moet je bij ultimate frisbee vrijlopen of vrijstaan? Leg uit!
- 10 Hoe moet een verdediger ten opzichte van de aanvaller staan als die aanvaller ver van de werper vandaan staat? Leg uit!
- 11 Wanneer is het handig om een zoneverdediging te gaan spelen? Leg uit!
- 12 Hoe kun je de frisbee veroveren? Noem 3 manieren!
- 13 Wat is tactisch gezien de beste manier om tot scoren te komen als je nog niet zo heel goed kunt gooien?

Antwoorden

- 1 Backhand, sidearm en overhead
- 2 Met de "pull" een beginworp die de verdedigende partij vanaf hun eigen endzone gebied naar de tegenstanders gooien. Waar de tegenpartij hem vangt of waar de frisbee op de grond blijft liggen of uit gaat begint de aanval.
- 3 De man-to-man verdediging.
- 4 Bij de beginworp sta je tegenover een speler aan de overkant van het veld, degene die je moet verdedigen.
- 5 Officieel op schijf afstand op school doen we meestal armlengte afstand.
- 6 Bij de backhand duim bovenop de frisbee wijsvinger op de rand en de rest van de vingers in de frisbee. Bij de sidearm en overhead heb je je duim bovenop de frisbee en de wijs- en middelvinger liggen aan de binnenkant tegen de rand aan.
- 7 Door de spin blijft de frisbee langer zweven.
- 8 De frisbee heel veel spin geven en hem verticaal naar beneden wijzend werpen. Dat is nodig omdat de frisbee door de spin een afwijking heeft in de richting van de draairichting van de spin. Door hem tegengesteld aan de spin naar beneden te werpen compenseer je dat.
- 9 Altijd vrijlopen. Omdat een verdediging de frisbee om hem te onderscheppen niet perse hoeft te vangen maar ook kan wegslaan is vrijstaan niet voldoende. Een verdediger op een paar meter afstand kan gemakkelijk een pass onderscheppen als jij blijft stilstaan. Als jij je echter van de verdediger weg beweegt en je naar de frisbee toe moet lopen is het veel moeilijker voor de verdediger om de frisbee te onderscheppen.
- 10 Achter de aanvaller, zo heb je het beste overzicht, je ziet aanvaller en frisbee. Als de aanvaller naar de frisbee toe loopt heb je nog tijd om er tussen te zitten omdat de worp lang onderweg is.
- 11 Als er veel wind is. Het is dan veel moeilijker om over grote afstanden te gooien en ook de overhead wordt heel moeilijk. Je kunt dan in een zone een soort "scherm" om de werper bouwen waardoor de pass naar voren moeilijk wordt.
- 12 - Je vangt een pas van de tegenstander.
- De tegenstander gooit de frisbee niet goed, de frisbee raakt de grond.
- Je telt je directe tegenstander uit, je staat binnen 3m. van je tegenstander en telt outdoor tot 10 en indoor tot 8. Als de aanvaller met de frisbee nog niet gegooid heeft als jij bij 10 (of 8) bent is het een "turn-over" en krijg jouw partij de frisbee.
- 13 Door middel van korte passes en "give and go's" (een-tweetjes)

Rugby (klas 3)

Vragen

- 1 In welke twee richtingen mag de bal gespeeld worden bij rugby?
- 2 Hoe kun je scoren bij rugby?
- 3 Beschrijf de onderhandse pass.
- 4 Wat is de veiligste manier van vangen van een rugbybal?
- 5 Wat is een try?
- 6 Hoe wordt het spel hervat als de bal over de zijlijn gaat?
- 7 Noem een overtreding. Beschrijf hoe er dan verder gespeeld gaat worden
- 8 Wat moet je doen wanneer je de bal hebt en er komt een tegenstander op je af?
- 9 Beschrijf de tackle.
- 10 Wat is een scrum?
- 11 Noem twee schoolspelregels en twee wedstrijdregelregels die wel met elkaar te maken hebben, maar toch van elkaar verschillen.
- 12 Geef drie technische aanwijzingen bij de tackle.
- 13 Wat is een goede opstelling voor een aanvallende ploeg? Leg uit.
- 14 Wat betekenen de woorden *line-out* en *tap-penalty*?
- 15 Geef drie tips om blessures te voorkomen.

Antwoorden

- 1 Je mag de bal zijwaarts en achterwaarts gooien bij rugby.
- 2 Je kunt op drie manieren scoren bij rugby.
 - Try: je duwt de bal over de achterlijn van de tegenstander.
 - Drop-goal: vanuit een dropkick schop je de bal over de dwarslat.
 - Penaltygoal: vanuit een vrije schop schiet je de bal over de dwarslat.
- 3 De onderhandse pas:
 - Je omklemt de bal iets boven het midden met gespreide vingers. Je vingers wijzen naar beneden.
 - Je speelt de bal met gestrekte armen voor je lichaam langs.
 - Zwaai vanuit je schouders. Zo zorg je dat je zonder draaiing om de breedte-as een medespeler bereikt. De bal is dan gemakkelijker te vangen.
- 4 Met de tweehandige vangtechniek. Je kunt de bal het beste met twee handen vangen. Je loopt de bal tegemoet en je probeert de bal op borsthoogte met twee handen te vangen. Je maakt van je armen en je borst een soort mand. Op het moment dat je de bal vangt, draai je altijd met je rug naar de tegenstander toe.
- 5 Het neerdrukken van de bal door een aanvaller in het doelgebied van de tegenstander.
- 6 Door middel van een line-out wordt het spel hervat. Er worden twee rijtjes gevormd die lijnrecht op de zijlijn staan. De bal wordt precies tussen beide rijtjes gegooid.
- 7 Overtredingen:
 - * Een ernstige overtreding: er wordt een penalty-kick (vrije schop) gegeven.
 - * Een lichte overtreding: de bal wordt door middel van een scrum weer in het spel gebracht.
- 8 Je draait je met je rug naar de tegenstander om de bal te beschermen en je speelt de bal zijwaarts of achterwaarts af.
- 9 Een tackle wordt als volgt uitgevoerd:
 - * Je komt laag van opzij in.
 - * Je hoofd is achter de aanvaller. Je schouder bevindt zich dan vlak boven de knie van de aanvaller.
 - * Je slaat je armen om de bovenbenen van de aanvaller, zodat die geblokkeerd worden en de aanvaller wel moet vallen.

- * Je moet proberen boven op de aanvaller terecht te komen zodat je sneller overeind kunt komen dan je tegenstander. Dit doet je door de tackle met kracht in te zetten.
- 10 Van beide teams haken de spelers met de schouders in elkaar. Deze worden gesteund door spelers die daar weer achter plaatsnemen. Er mag pas geduwd worden op het moment dat de bal in de scrum wordt gegooid door de partij waartegen de overtreding is begaan. De speler die de bal in scrum werpt, moet een meter afstand houden en de bal tussen de knieën en enkels snel en recht in de scrum gooien. In de scrum mag de bal alleen met de voet gespeeld worden.
- 11 Op school wordt het spel na een overtreding hervat met een tap-penalty. In het wedstrijdrugby volgt na een lichte overtreding een scrum; na een zware overtreding wordt een penalty-kick toegekend.
Op school kun je afspreken dat de balbezitter de bal loslaat (of overspeelt) zodra deze door de verdedigers wordt aangetikt. In het wedstrijdrugby moet de bal onmiddellijk worden losgelaten bij een tackle.
- 12 Met het oog op de veiligheid zijn de volgende aanwijzingen belangrijk:
– Kom laag van opzij in (je wordt dan niet geraakt door de knie of hak van de tegenstander).
– Omklem de bovenbenen van de tegenstander.
– Voorkom dat je hoofd onder de vallende tegenstander komt.
Andere aanwijzingen lees je op pagina 63.
- 13 Bij een goede aanvallende opstelling staan de aanvallende spelers schuin achter de balbezitter. In een dergelijke schuine linie kan iedere balbezitter de bal steeds afspelen na te zijn vastgelopen tegen tegenstanders. Een ander voordeel van zo'n brede aanvalslinie is dat er gaten in de verdediging zullen ontstaan, waardoor de aanvallende ploeg terreinwinst kan behalen.
- 14 *Line-out*: een inworp aan de zijlijn, waarbij de bal precies tussen twee rijen van elk team geworpen wordt.
Tap-penalty: na een overtreding vervolgt het spel wanneer een speler van de gedupeerde ploeg een zachte, voorwaartse schop tegen de bal geeft en de bal oppakt.
- 15 Spreek af dat de balbezitter direct afspeelt zodra deze wordt aangetikt door de tegenstander. Als je toch met een tackle wilt spelen, houd dan rekening met degene die je wilt tackelen. Zorg er zelf voor dat je hoofd niet in de buurt van de knie of hak van de tegenstander komt. Voorkom dat je hoofd onder de vallende tegenstander komt.

Softbal (klas 2)

Vragen

- 1 Wanneer is een speler uit? Noem twee voorbeelden.
- 2 Wanneer is de bal (van de werper) slag? Noem drie grenzen.
- 3 Beschrijf hoe je moet staan bij de (thuis)plaat bij het slaan? Noem de afstand en de houding.
- 4 Aan welke hand heb je je handschoen als je rechtshandig bent?
- 5 Wat is het verschil tussen een misslag en een foutslag?
- 6 Wat is het verschil tussen uittikken en uitbranden?
- 7 Wanneer moet je uittikken? Wanneer moet je uitbranden?
- 8 Hoe houd je de knuppel vast?
- 9 Hoe beweeg je de knuppel tijdens het slaan?
- 10 Wat moet je als looper doen als er kans is op een vangbal?
- 11 Geef twee technische aanwijzingen voor het slaan van een bal.
- 12 Geef twee technische aanwijzingen voor het vangen en het fielden van een bal.
- 13 Noem twee tactische punten waar de veldpartij aan moet denken.
- 14 Wanneer is een geslagen bal goed en wanneer fout?

Antwoorden

- 1 Een speler is uit:
 - Bij een vangbal.
 - Wanneer je op honk eerste wordt uitgebrand.
- 2 De bal moet over de werpplaat gaan. De bal moet tussen de oksels en de knieën van de slagman gaan.
- 3 Je voeten staan op schouderbreedte en ze staan parallel naast elkaar. De afstand van de werpplaat is zo dat je wanneer je de knuppel in je linkerhand houdt nog net bij de verste hoek van de plaat kunt.
- 4 Aan je linkerhand zodat je met je goede hand kunt gooien.
- 5 Bij een misslag raak je de bal niet. Dit in tegenstelling tot een foutslag; daarbij raak je de bal wel maar de bal wordt buiten de foullijnen geslagen of blijft buiten de foullijnen liggen.
- 6 Uittikken: de looper wordt door een velder met de bal uitgetikt. Op deze manier kun je altijd iemand uitmaken.
Uitbranden: de looper wordt op het honk uitgebrand door een velder die zijn honk aanraakt met de bal in zijn handschoen. De looper kan alleen maar uitgebrand worden op het moment dat hij gedwongen is om te lopen.
- 7 Zie 6.
- 8 Je houdt de knuppel met je linkerhand vast en daar direct boven heb je je rechterhand. Je armen zijn horizontaal en de knuppel wijst achter je nek schuin omhoog.
- 9 Je zwaait de knuppel horizontaal voor je lichaam langs zodra de bal op je afkomt. De rechterpols rolt over de linkerpols.
- 10 Je moet op je honk blijven staan tot de bal gevangen wordt. Heb je je honk al verlaten, dan moet je snel terug. Want je mag je honk pas verlaten op het moment dat de bal gevangen worden.
- 11 - ga zo bij de slagplaat staan dat je nog net met de knuppel het verste punt van de plaat kunt raken.
 - Zet je voeten op schouderbreedte parallel naast elkaar.
 - Houd je knuppel vast met je rechterhand (als je rechts bent) aaneengesloten boven je linkerhand, je armen zijn vrij van je lichaam. Je armen zijn horizontaal en de knuppel wijst achter je nek schuin omhoog.
 - Zwaai de knuppel horizontaal voor je lichaam langs zodra de bal bij je is.
- 12 Vang altijd met de handschoen. Houd deze op hoofdhoogte schuin voor je. Je vrije hand blijft vlak naast de handschoen. Zodra de bal in de flap komt, veer je iets mee. Je pakt de bal met je vrije hand uit de handschoen.
Om een bal te fielden, ren je in de richting van de over de grond geslagen bal. Je gaat iets door de knieën, houdt je handschoen op de grond en je vrije hand vlak naast de handschoen. Je pakt de bal met je vrije hand uit de handschoen.

- 13 Stel de verdedigers zo op dat er geen gaten in de veldverdediging vallen. Dek de veldspeler uit wanneer deze de bal toegegooid krijgt.
- 14 De bal is goed wanneer hij in het binnenveld wordt geslagen en daar uiteindelijk ook blijft liggen. De bal is fout op het moment dat hij buiten de foutlijnen wordt geslagen. Of wanneer hij weliswaar in het binnenveld neerkomt maar buiten de foutlijnen blijft liggen.

Volleybal (klas 2)

Vragen

- 1 Hoe behoort het contact te zijn als je een volleybal speelt?
- 2 Hoe vaak mag je samenspelen?
- 3 Beschrijf de bovenhandse techniek.
- 4 Waar moet je precies de bal raken bij de onderhandse service?
- 5 Wat is een smash?
- 6 Bij de service raakt de bal het net en gaat erover. Is dat goed of fout?
- 7 Bij de service gaat de bal in het net. Scoort de tegenstander dan gelijk een punt?
- 8 Beschrijf de pass. Hoe horen de armen tijdens het raakmoment?
- 9 In welke volgorde behoort de bal te worden gespeeld? Noem 5 acties.
- 10 Wat is een dubbelfout? Wat gebeurt er vervolgens?
- 11 Noem drie schoolspelregels die afwijken van de wedstrijdregelregels. Geef hierbij aan hoe die dan luiden. Waarom zouden deze regels voor de schoolsituatie veranderd zijn?
- 12 Geef vier technische aanwijzingen bij de smash.
- 13 Waarom mag je geen netfout maken? Denk hier bij aan de veiligheid.
- 14 Beschrijf een voorbeeld van een time-out van een coach. Gebruik hiervoor minimaal twee tactische aspecten.
- 15 Wat betekenen de woorden *pass* en *vrije netverdediger*?

Antwoorden

- 1 Je mag de bal maar kort raken. De bal mag niet geduwd of gedragen worden.
- 2 Je mag de bal maximaal maar drie keer samenspelen.
- 3 De bovenhandse techniek:
 - Verplaats je snel in de richting van de bal. Kom onder de bal.
 - Je maakt met je duimen en je wijsvingers een driehoekje en vorm met beide handen een kommetje. Je polsen houd je iets achterover.
 - Je handen zijn schuin boven je hoofd. Je ellebogen wijzen iets naar buiten.
 - Je knieën en je ellebogen zijn licht gebogen. Je speelt de bal vanuit je benen door ze te strekken. Op het moment dat je de bal speelt, sta je stil.
 - Je speelt zacht (er is nauwelijks hoorbaar contact met de bal) de bal met alle tien de vingertoppen. Je knijpt je vingers samen op het moment dat je de bal raakt.
 - Je wijst de bal met gestrekte armen na.
- 4 Je probeert de bal met je arm in ongeveer 45 graden ten opzichte van het lichaam te raken.
- 5 Een smash is een harde bovenhands geslagen bal.
- 6 Dat is goed. Je moet doorspelen als de bal via het net wordt opgeslagen.
- 7 Ja, de tegenstander scoort direct een punt.
- 8 De pass wordt ook wel de onderhandse techniek genoemd. Je gebruikt deze techniek bij het terugspelen van lage ballen. Speel de bal terug naar de midvoor (de spelverdeler).
 - Je komt recht achter de bal met je lichaam richting de spelverdeler.
 - Je knieën zijn iets gebogen en je armen zijn gesterkt je linkerhand ligt in de rechterhand en je beide handen wijzen iets naar beneden.
 - Draai je armen ver naar buiten. Je raakt de bal met je het zachte gedeelte van je onderarmen.
 - Je armen blijven onder je schouders. Je speelt de bal vanuit je benen.
- 9 1: De bal wordt via de opslag in het spel gebracht (service).
2: De bal wordt gepast naar de spelverdeler (pas).
3: De spelverdeler speelt de bal naar links of rechts (set-up).
4: De aanvaller speelt de bal over het net (aanval of smash).
5: De tegenstander probeert de bal te stoppen aan het net (blokkeren).
- 10 Een dubbelfout is een gelijktijdige fout van beide teams. Het punt wordt opnieuw gespeeld.
- 11 Op school mag je het net hangen op de hoogte die je wilt. Je kunt het net zelfs schuin ophangen als je teams 'op lengte' hebt ingedeeld. Je zult op school vaak vier tegen vier spelen op kleine veldjes waarbij het net in de lengte van de zaal is opgehangen. Ook kun je afspreken dat je mag doorspelen nadat de bal via het plafond op eigen helft komt.

In het officiële wedstrijdvolleybal hangt het net bij de heren op 2.43 m. en bij dames op 2.24 m. Het spel wordt gespeeld met zes tegen zes, waarbij iedere speelhelft precies 9 bij 9 m. is. In de wedstrijd situatie is een bal tegen het plafond altijd uit.

Je past de schoolregels aan om te stimuleren dat iedereen het spel kan meespelen. Het wordt zo veel leuker om volleybal te spelen.

- 12 Loop schuin aan naar het net (van buiten naar binnen).
Zet met twee voeten af en zwaai beide armen omhoog.
Wijs met je linkerarm naar de bal terwijl je rechterarm naar achteren gaat.
Sla, als je op het hoogste punt bent, de bal met één hand vanuit je pols naar beneden.
- 13 Als je een netfout maakt, loop je het risico dat je na een sprong landt op de voet van de tegenstander of juist omgekeerd. Door het bestraffen van een netfout wordt de kans op blessures verkleind.
- 14 De coach in de time-out aan het woord: 'We staan goed te verdedigen: het veld wordt prima verdeeld en die tactische ballen over ons blok heen maken geen kans doordat we actief klaar staan om ze op te vangen. In de aanval laten we steekjes vallen, doordat we de ballen te strak naar elkaar spelen. Het komt te vaak voor dat de pass naar de spelverdeler onnodig strak is, waardoor de spelverdeler onvoldoende tijd heeft om te weten naar welke positie de bal het beste gespeeld kan worden. Zorg er dus voor dat we elkaar meer tijd geven door elkaar hoger aan te spelen.'
- 15 *Pass*: een (meestal) onderhands gespeelde bal naar de spelverdeler.
Vrije netverdediger: de buitenspeler die in de verdediging niet deelneemt aan het blok, maar de diagonaal over het net geslagen ballen verdedigt.

Badminton (klas 1)

Vragen

- 1 Als een shuttle op de lijn valt, is deze dan goed of fout?
- 2 Je raakt het net met je racket. Wat gebeurt er?
- 3 Hoe moet je het racket vasthouden?
- 4 Wat is een dropshot?
- 5 Wat is een clear?
- 6 Tijdens de service komt de shuttle via het net in het servicevak. Is dat goed of fout?
- 7 Er wordt fout geserveerd. Scoort de tegenstander ook gelijk een punt?
- 8 Beschrijf het verschil in verdediging tussen enkelspel en dubbelspel.
- 9 Wat is het verschil tussen een clear en de smash? Vertel ook iets over het raakpunt.
- 10 Wat is een lob?
- 11 Noem twee punten waarop de schoolspelregels afwijken van de regels.
- 12 Noem twee bovenhandse en twee onderhandse slagen.
- 13 Beschrijf de techniek van de smash.
- 14 Geef drie tactische adviezen voor de aanval.
- 15 Wat is de betekenis van *game* en *matchpoint*?

Antwoorden

- 1 Wanneer de shuttle op de lijn valt, is de shuttle in.
- 2 Je mag het net niet raken met je racket. Het is dan een punt voor de andere partij.
- 3 Je kunt het racket het best vasthouden met een shake-hands-grip. Je geeft als het ware je racket een hand. Het uiteinde van het racket ligt in de muus van je hand en je duim en wijsvinger maken een V. Deze V ligt boven op het handvat.
- 4 Een dropshot is een bovenhandse slag vanuit het achterveld; je slaat hiermee de shuttle kort achter het net in het veld van de tegenstander.
- 5 Een clear is een bovenhandse slag vanuit het achterveld; je slaat de shuttle hoog in het veld van de tegenstander.
- 6 Dat is goed.
- 7 Wanneer er fout wordt geserveerd, wordt er niet direct een punt gescoord door de tegenstander. Deze krijgt alleen de service en dan kan hij pas scoren.
- 8 Bij een enkelspel sta je in het midden van het veld. Bij een dubbelspel verdeel je veld met zijn tweeën. Je kunt achter elkaar staan dan is het duidelijk wie welk shuttle pakt, ieder heeft zijn eigen veldje. Je kunt ook naast elkaar staan je hebt dan maximaal overzicht. Sta je naast elkaar dan kun je het beste de forehand regel afspreken.
- 9 Het verschil tussen een clear en een smash is dat je bij een smash zo hard mogelijk naar beneden in het veld van tegenstander probeert te slaan, terwijl je bij een clear de shuttle alleen ver achter in het veld van je tegenstander slaat. Bij de smash raak je de shuttle voor je hoofd. En bij de clear raak je de shuttle boven je hoofd.
- 10 Een lob is een slag waarmee je de shuttle over de tegenstander heen in het achterveld plaatst.
- 11 Veldgrootte: op school speel je badminton meestal op een speelveld dat kleiner is dan de officiële maten van 6.10 meter bij 13.40 m.
Belijning: op school wordt het veld gemarkeerd door pilonnen, banken of de muur. Bij officiële wedstrijden hanteer je de lijnen op de grond.
Verlenging: op school speel je een verlenging totdat het verschil tussen de spelers twee punten is. Wedstrijdbadminton kent heel andere regels voor verlenging. Voor het damesenkelspel wijken deze bovendien af van die voor herenenkel, dames-, heren- en gemengd-dubbel.
- 12 Bovenhandse slagen: kies er twee uit clear, smash en dropshot.
Onderhandse slagen: service en lob.
- 13 De smash:
 - Je pakt het racket vast met de shake-hands-grip.
 - Je start met het racket van achteruit je nek en je wijst met je andere hand naar de shuttle die eraan komt.
 - Je zet je voeten in een klokpositie van 5 over 3.
 - Je raakt de shuttle schuin voor.

- 14 Speel daar waar de tegenstander niet staat. Varieer de plaats waar je de shuttle speelt. Speel op de zwakke plek van de tegenstander. Dit is meestal de backhand.
- 15 *Game*: 'partijtje' tot 11 (damesenkel) of 15 punten (herenenkel, dames-, heren- en gemengd-dubbel).
Forehand: slag waarbij de palm van de hand naar het net gericht is.

Tafeltennis

Vragen

- 1 Hoe vaak mag het balletje stuiten op je eigen helft bij de service?
- 2 Wat moet er gebeuren als de bal tijdens de service het net raakt maar wel in het goede vak terecht komt?
- 3 Hoe houd je het batje vast?
- 4 Beschrijf het *backhandschuiven*.
- 5 Wat is een *randbal*? Is een randbal goed of fout?
- 6 Wat is een *kantbal*? Is een kantbal goed of fout?
- 7 Bij het enkelspel moet de bal tijdens de service in het diagonale vlak aan de andere kant belanden. Is deze stelling goed of fout?
- 8 Beschrijf het *forehandschuiven*.
- 9 Wat is *topspin*? Beschrijf de baan van de bal na een topspinactie.
- 10 Moet je bij de stand 9-6 wisselen van service? Leg uit.
- 11 Leg uit welke greep je hanteert, waar het raakpunt is, hoe de zwaai verloopt en wat de voetenstand is bij de *forehand contra-aanval*.
- 12 De tegenstander smasht de bal steeds. Welke aanwijzingen zou je kunnen geven als coach?
- 13 Hoe is de volgorde van opslaan bij het *dubbelspel*?
- 14 Wat betekent *backspin*? Wat is een *dropshot*?

Antwoorden

- 1 Bij de service mag de bal een keer stuiten op je eigen helft.
- 2 Wanneer de bal bij een service het net raakt en daarna op de goede tafelhelft van de tegenstander, mag de bal worden overgespeeld.
- 3 Je houdt het batje vast met de shake-hands-grip.
- 4 Backhandschuiven:
 - Je gaat parallel aan de tafel staan.
 - Je beweegt je hand van boven naar beneden en gelijktijdig naar voren.
 - Je houdt het batje gedurende de hele slag open.
 - Je raakt de bal voor of op het hoogste punt.
- 5 Een randbal is een bal die tegen de zijkant van de tafel aankomt. Deze bal is fout.
- 6 Een kantbal is een bal die op de rand van de tafel komt. Deze bal is goed en mag door gespeeld worden.
- 7 Het maakt niet uit bij enkelspel in welk vlak de bal vanuit de service komt.
- 8 Forehandschuiven:
 - Je gaat iets schuin ten opzichte van de tafel staan. Je zet je linkerbeen voor.
 - Beweeg je hand van achter naar voor, van rechts naar links en van boven naar beneden.
 - Je houdt het batje gedurende de hele slag open.
 - Je raakt de bal op het hoogste punt.
- 9 Een topspin is een bal die voorwaartse rotatie heeft. Doordat de bal voorwaarts draait, stuit de bal hoog op.
- 10 Ja, want als je de punten bij elkaar optelt, krijg je 15. Bij ieder veelvoud van vijf wisselt de service.
- 11 Bij het backhandschuiven hanteer je de shake-hands-grip. Je voeten staan parallel aan de tafel. Je beweegt je hand van boven naar beneden en gelijktijdig naar voren. Je raakt de bal vóór of op het hoogste punt.
- 12 Let erop dat je de bal laag over het net terugspeelt en daarbij met veel effect speelt. Zo maak je het de tegenstander moeilijker om te smashen.
- 13 Bij het dubbelspel begint speler A van team 1 met vijf opslagen op speler C van team 2. Vervolgens serveert speler C van team 2 op speler B van team 1. Na weer vijf services mag speler B van team 1 vijf keer serveren op speler D van team 2. Uiteindelijk gaat speler D van team 2 serveren, waarbij speler A van team 1 vijf keer de opslag ontvangt. Een nieuwe ronde begint als speler A weer gaat serveren.
- 14 *Backspin*: een achterwaartse rotatie van de bal.
Dropshot: een bal die zo wordt geslagen dat hij vlak achter het net neerkomt (meestal met backspin).

ATLETIEK

Lopen (klas 1,2,3)

Vragen

- 1 Welke drie commando's zijn er bij de start van de sprint?
- 2 Wat is een valse start en wat gebeurt er dan?
- 3 Bij welk soort training word je het snelst vermoeid?
- 4 Welke afstand hoort bij de marathon?
- 5 Is 1500 meter een officiële afstand bij het lopen?
- 6 Wat is een estafette?
- 7 Hoe hoog is je hartslag ongeveer na tien minuten bij een rustig duurlooptje?
- 8 Wat is een staande start? Vanaf welke afstand doe je dit?
- 9 Hoe ver staan je voeten van de startlijn bij de knielstart?
- 10 Wat is een steeple-chase?

Antwoorden

- 1 * Op uw plaatsen
* Klaar
* Af
- 2 Een valse start is een start voorafgaand aan het officiële startsignaal.
- 3 Bij de interval-tempotraining raak je snel vermoeid.
- 4 Bij een marathon loop je een afstand van 42 kilometer en 195 meter.
- 5 Ja, 1500 meter is een officiële afstand bij het lopen.
- 6 Een estafette is een loopwedstrijd waarbij je met een team zo snel mogelijk een stokje over de eindstreep moet brengen. Ieder loper neemt een even grote afstand voor zijn rekening.
- 7 Je hartslag is na ongeveer 10 minuten duurloop zo rond de 160 tot 180 slagen per minuut.
- 8 Je start vanuit een staande positie. Die start wordt meestal gebruikt bij loopafstanden vanaf 800 meter.
- 9 Bij de knielstart staat de voorste voet anderhalve voetlengte van de startlijn. De achterste voet staat ongeveer één voet achter de voorste voet.
- 10 *Steeple-chase*: een hindernisloop over 1500 of 3000 meter, waarbij per ronde vijf keer over een hindernis wordt gesprongen (waarvan één met een waterbak erachter).

Springen (klas 1,2,3)

Vragen

- 1 Noem twee technieken voor hoogspringen.
- 2 Van waar tot waar moet je de afstand opmeten bij verspringen?
- 3 Wat is een afzetbeen? Welk been is dat bij jou?
- 4 Wanneer is bij verspringen een sprong ongeldig?
- 5 Waarom doe je de Fosbury-flop niet buiten in de springbak?
- 6 Hoeveel pogingen heb je bij hoogspringen op elke hoogte?
- 7 Wat is een barrage?
- 8 Geef twee belangrijke aanwijzingen voor elke fase van de schredesprong en de straddle.
- 9 Wanneer is bij hoogspringen een sprong ongeldig?
- 10 Wat is een *spitse knie*?

Antwoorden

- 1 Bij hoogspringen heb je twee technieken; de fosbury-flop en de straddle.
- 2 De gesprongen afstand bij het verspringen wordt gemeten vanaf de balk, lijn of afzetzone, tot aan de afdruk van je achterste voet. Val je achterover dan telt de afdruk die het dichtst bij de balk is.
- 3 Je afzetbeen is het been dat als laatste de grond raakt voordat je de lucht in springt.
- 4 Als je de afzetbalk, -lijn of -zone overschrijdt.
- 5 Je loopt van de linkerkant aan als je links afzet.
- 6 Je hebt op elke hoogte drie pogingen.
- 7 Je moet zorgen dat je met het juiste afzetbeen uitkomt. Hier moet je dus rekening houden met het uitzetten van je aanloop.
- 8 *Schredesprong:*
 - aanloop: maak de aanloop niet te lang en loop niet te snel aan.
 - afzet: spring vanuit het afzetvlak zo hoog mogelijk, waarbij je de knie van je zwaaibeen actief naar voren brengt (spitse knie).
 - zweeffase: houd je zwaaibeen opgetrokken voor je en laat je afzetbeen lang gestrekt achter je.
 - landing: land met twee voeten naast elkaar en veer door je knieën.
- *Straddle:*
 - aanloop: loop onder een hoek van 45 graden aan vanaf de kant die ook je afzetbeen is. Neem een korte aanloop.
 - afzet: zet explosief af met het been dat het dichtst bij het touw is en zwaai je andere been gestrekt op.
 - zweeffase: breng je neus naar het touw.
 - landing: land op je handen (driepuntslanding) en rol daarna eventueel door over je schouder.
- 9 Als de lat valt.
- 10 *Spitse knie:* hierbij wordt je bovenbeen opgeheven tot horizontaal en maakt je onderbeen een hoek van 90 graden met je bovenbeen.

Werpen (klas 1,2,3)

Vragen

- 1 Hoe behoort de speer in de grond te staan (geef minimaal 2 aanwijzingen)?
- 2 Waar behoort de discus precies in je handen te liggen?
- 3 Wat is een winding en hoe houd je de speer daar precies vast?
- 4 Wat is het verschil tussen werpen en stoten?
- 5 Hoe moet je een speer dragen in verband met de veiligheid?
- 6 Welke spieren zijn sterker je armen of je benen? Wat voor een consequentie heeft dat bij de kogelstoottechniek?
- 7 Een speer valt plat op de grond. Is dit een geldige worp?
- 8 Geef twee belangrijke aanwijzingen bij het speerwerpen.
- 9 Wat is het verschil tussen de Wooster en O'Brien techniek?
- 10 Wat is een *open stand*?

Antwoorden

- 1 De speer behoort met de punt in de grond te staan. Hij hoort in de grond te staan en niet plat te liggen.
- 2 Leg de discus op je laatste vingerkootjes en spreid je vingers. Ga dwars op de werprichting staan in een open stand. Ondersteun met je linkerhand de discus in de uitgangshouding boven schouderhoogte voor je. Breng vervolgens de discus naar achteren en naar beneden. Als je de discus wegslingert, verlaat deze je hand via de wijsvinger.
Andere aanwijzingen voor een goede werptechniek kun je vinden op pagina 166 onder 'standworp' en 'driepas voorwaarts'.

- 3 Een winding is het gedeelte van de speer waar je deze moet vasthouden, meestal gemaakt van gedraaid touw. Je schuift je duim en wijsvinger naar beneden tegen de winding aan en leg je overige vingers hier omheen.
- 4 Bij stoten duw je het voorwerp weg vanuit je pols. Bij werpen gebruik je je hele arm.
- 5 Je draagt de speer altijd verticaal met de punt naar beneden voor de veiligheid.
- 6 Je benen, dus moet je goed door de knieën zakken en vervolgens fel uitstrekken.
- 7 Wanneer de speer plat op de grond valt is het een ongeldige worp.
- 8 Schuif duim en wijsvinger langs de speer naar beneden tegen de winding en leg je overige vingers hier omheen. Breng de speer naar achteren. Houd je arm gestrekt en de punt van de speer voor je gezicht.
Andere aanwijzingen voor een goede werptechniek kun je vinden op pagina 164 onder 'driepas' en 'Finse vijfpas'.
- 9 Bij de Woostertechniek maak je drie passen achterwaarts, waarbij je begint met je linkerbeen. Bij de O'Brien techniek glijd je achterwaarts op je rechterbeen. In beide gevallen voer je met je linkerbeen de laatste pas uit.
- 10 *Open stand*: spreidstand waarbij het linkerbeen iets achter het rechterbeen staat.

ZELFVERDEDIGING

Judo (klas 1,2,3)

Vragen

- 1 Hoe trek je een judopak aan? Noem minimaal drie handelingen waar je op let.
- 2 Noem twee manieren van valbreken.
- 3 Wat is het verschil tussen keren en kantelen?
- 4 Wat moet je doen om te voorkomen dat uke op zijn rug belandt?
- 5 Noem een van de vier (Japanse) scores die je kunt behalen in het judo.
- 6 Noem een Japanse term als voorbeeld van een heupworp.
- 7 Noem twee belangrijke veiligheidsregels bij het judo.
- 8 Schrijf twee straffen op die gehanteerd worden in de wedstrijdsport. Geef een voorbeeld wanneer je een dergelijk straf krijgt.
- 9 Wat betekent *matté* en *uke*?
- 10 Wanneer staat iemand labiel (wankel)? Schrijf twee eigenschappen op.

Antwoorden

- 1 Je trekt eerst je broek aan. Zorg ervoor dat je de knielappen voor hebt. Dan doe je jas aan. Je doet de ene slip over de andere en zet deze vast met de band. Je begint met het midden van de band de buikzijde! Vervolgens doe je hem helemaal om je lichaam en knoop je hem vast. De knoop werkt als volgt: leg er een dubbele knoop in waarbij één van de einden achter beide banden langs gaat.
- 2 Ukemi waza, o soto otoshi.
- 3 Bij het keren ligt je tegenstander op zijn buik en bij het kantelen zit je tegenstander op handen en knieën.
- 4 Je laat de uke niet op zijn rug landen maar op zijn zij. Pak daarom meteen na de worp je werphand over naar de mouw, zodat je de arm van de uke met twee handen kunt ophouden.
- 5 Koka (=drie punten)
Yuko (= vijf punten)
Waza-ari (=zeven punten)
Ippon (tien punten)
- 6 Heupworp = gosi.
- 7 Pak je tegenstander nooit bij de nek.
Stop onmiddellijk als uke stop zegt of afklopt op de mat of op tori.
- 8 Een shido krijg je als je passief vecht.
Een chui krijg je als je buiten de rode rand stapt.
- 9 *Matté*: stop.
Uke: degene die geworpen wordt.
- 10 Iemand staat wankel wanneer de voeten aaneengesloten zijn en naast elkaar staan.

Boksen

Vragen

- 1 Waar mag je elkaar niet raken op school? Noem twee plaatsen.
- 2 Wat is het verschil tussen wedstrijdboksen en boksen op school?
- 3 Welk inwendig orgaan is zeer gevoelig voor een harde klap?
- 4 Hoe ziet de uitgangshouding eruit?
- 5 Wat betekent KO?
- 6 Wat is het verschil tussen een directe en een indirecte stoot? Geef van allebei een voorbeeld.
- 7 Geef drie aanwijzingen voor de uitvoering van de linkse directe stoot.
- 8 Op welke drie manieren kun je stoten ontwijken?
- 9 Welk materiaal en welke regels heb je absoluut nodig om op school veilig te kunnen boksen?
- 10 Wat betekent *halve afstand*?

Antwoorden

- 1 Je mag niet in het gezicht, de nek of onder de gordel stoten.
- 2 Bij het schoolboksen is het meer een tikspel voor twee spelers. Het gaat nadrukkelijk niet om de andere hard te raken. Bij het wedstrijdboksen is het belangrijk om elkaar zo hard mogelijk te raken.
- 3 Je nieren zijn gevoelige organen voor een harde klap.
- 4 Je staat met je linkervoet voor en je beide voeten in de richting van de tegenstander. Je rechterhand is ter hoogte van je kin en je linkerhand is voor je rechterhand. Je schouders buig je iets naar voren en je brengt je ellebogen bij elkaar en naar beneden. Je verplaatst je met kleine pasjes.
- 5 KO betekent knock-out.
- 6 Bij een directe stoot wordt in één lijn naar het lichaam van de tegenstander gestoten. Voorbeelden hiervan zijn een rechtse en een linkse directe. Bij een indirecte stoot volgt de hand geen rechte lijn naar de tegenstander. Dit gebeurt bij de hoek en bij de opstoot.
- 7 Zorg dat je niet verder dan op hele afstand van de tegenstander staat. Stoot met je linkerhand in een rechte lijn naar het trefvlak van de tegenstander. Laat je kin zakken achter de schouder van de slagarm. Ga na de stoot meteen weer in de uitgangshouding staan.
- 8 Door te slippen, te stappen en te duiken of rollen. Op pagina 201 lees je precies hoe je dit doet.
- 9 Benodigd materiaal: Gebruik altijd handschoenen. Als je afsprekt dat het hoofd ook tot het trefvlak behoort, moet je ook een hoofdbeschermer dragen.
Benodigde regels: Sla niet in het gezicht, de nek of onder de gordel. Sla nooit voluit. Houd je altijd aan de spelregels.
- 10 *Halve afstand*: als de bokkers zo dicht bij elkaar staan dat ze hun polsen op elkaars schouders kunnen leggen. Dit is de geschikte afstand om te hoeken.