

CURSUS “KENNISMAKEN MET ULTIMATE FRISBEE”

Inleiding

De laatste jaren zien we dat steeds meer gymleraren belangstelling hebben om frisbeesporten aan te bieden bij de gymles in het primair onderwijs. Deze jonge sport voor jongens en meiden die zonder scheidsrechters gespeeld wordt, krijgt meer en meer aandacht.

Maar er zijn ook vragen. Is het niet gevaarlijk? Hoe zit het met wind? En hoe werkt dat dan zonder scheidsrechters?

Frisbeeclinics.nl wil haar kennis en ervaring inzetten om docenten maximaal te ondersteunen. Op de school vindt namelijk meestal de eerste kennismaking met de sport plaats.

De cursus is bedoeld voor docenten LO in het primair onderwijs die ultimate frisbee willen aanbieden aan de bovenbouw (groep 6 t/m8).

Ultimate frisbee, of kortweg ultimate zoals de sport officieel heet, is een teamsport dat verrassend gemakkelijk te leren is. Het biedt uitdaging en plezier terwijl het een opvoedkundige meerwaarde heeft. De kinderen handhaven namelijk zelf het naleven van de spelregels. Ze leren dus eerlijk zijn, te luisteren naar de mening van een ander en oplossingen te vinden voor meningsverschillen.

Over de lesmethode

De lesmethode is tot stand gekomen op basis van de ervaring van de auteurs in het trainen van jeugdteams en verzorgen van clinics en lessen in het onderwijs in samenwerking met de SLO (Stichting Leerplanontwikkeling Nederland). De 1^e druk is in 2008 verschenen en in 2013 is de 2^e druk verschenen.

De lesmethode bestaat uit 3 fases van 4 lessen. Stap voor stap leren de kinderen d.m.v. oefeningen en spelvormen verschillende werptechnieken, spelregels en samen te spelen om uiteindelijk ultimate te spelen in kleine teams. Alle oefeningen bevatten een toelichting voor de docent. Deze toelichting betreft onder meer de wijze van uitleg, tips voor uitbreiding, observatie en correctie.

Over de cursus

In de cursus worden de eigen frisbeevaardigheden geoefend en de opbouw en veel oefeningen van lesmethode behandeld. Daarnaast is er aandacht voor het observeren van de leerling, waarnemen van veel voorkomende fouten en hoe deze te corrigeren.

Daarnaast wordt in de cursus ingespeeld op de recente ontwikkelingen en inzichten als het gaat om jeugd ultimate. Sinds een aantal jaren neemt jeugdfrisbee een grote vlucht en daarmee ook de inzicht en kennis in hoe de sport over te brengen op jonge kinderen.

De cursus duurt 3 uur. Hierbij is een half uur ingeruimd voor theorie (spelregels, zelfregulering) en 2,5 uur voor praktijk (vaardigheden ontwikkelen, oefeningen, observeren en corrigeren).

Na afloop van de cursus krijgen de cursisten allemaal de lesgeefmap (inclusief DVD) uitgereikt en kunnen deze zelf in de les gebruiken.


De cursus is gevalideerd door registerleraar.nl en kan dus als officiële bijscholing gevolgd worden.

De cursus wordt op een locatie bij de school gegeven.

Over de cursusleiders

Hans Krens en Daan Remmers zijn naast ervaren frisbee-spelers en ervaren (jeugd)trainers ook bevoegen clinicians en cursusleiders. Naast het verzorgen van cursussen verzorgen ze ook lessen, clinics en sportdagen aan kinderen en volwassenen. Daarnaast zijn beiden betrokken bij de ontwikkeling en stimulering van jeugdfrisbee namens de Nederlandse Frisbee Bond.

Inhoudsopgave van de lesmethode:



Inhoudsopgave

Inleiding	5
Handleiding voor de gastdocent van de vereniging	7
Overzicht fase 1	9
1.1 Mikken	11
1.2 Gooien en Vangen	13
1.3 Lummelen	15
1.4 Konings Frisbee 5 tegen 5	17
Overzicht fase 2	19
2.1 Ingooien met verschillende technieken	21
2.2 Vijfschijf 3 tegen 2	23
2.3 Appelboor met tweetallen	25
2.4 King Frisbee 4 tegen 4	27
Toernooi-schema met 3 en 4 teams	29
Uitbouw Frisbeevolleybal	30
Overzicht fase 3	31
3.1 Vrij overgooien met drietallen	33
3.2 Overgooien met marker	35
3.3 Appelboor met drietallen	37
3.4 Hotbox 3 tegen 2	39
3.5 Ultimate 3 tegen 3	41
Toernooi-schema met 5 en 6 teams	43
Uitbouw Trucs	44
Basisvaardigheden: werptechnieken	48

3

Voorbeeld van een leskaart Voorzijde:





Leskaart 2.2 Vijfschijf 3 tegen 2

Organisatie:

- Verdeel 16 leerlingen over 3 groepjes van 5 leerlingen.
- Neem 1 groepje voor het spel vijfschijf.
- Indeling van dat groepje: 1 kameleon, 2 leerlingen partij A, 2 leerlingen partij B.
- De kameleon hoort steeds bij de schijfbezittende partij.

Arrangement:

- 1 veldje op de helft van de zaal.
- Een groepje van 5 leerlingen: 1 met een rood lintje, 2 met groene en 2 met gele lintjes.
- 6 banken om het veldje te markeren en af te scheiden van de appelboor.
- 1 frisbee.

Turn-overregels:

- Als je een frisbee gooit en die wordt **niet gevangen** door een leerling van je eigen partij is de frisbee **altijd** voor de andere partij. Er zijn vier mogelijkheden:

- 1 Een verdediger onderschept de frisbee. Dan mag die partij meteen doorspelen.
- 2 De frisbee valt op de grond. De andere partij mag de frisbee oprapen en doorspelen.
- 3 De frisbee gaat uit het veld (raakt de bank of de grond buiten de banken). De andere partij mag beginnen op de plek waar de frisbee de bank raakte of buiten het veld ging.
- 4 Een verdediger slaat de frisbee op de grond. De andere partij (waar de verdediger bij hoort) mag de frisbee oprapen en doorspelen.

Telregel:

- Als een partij dan is dat
- De frisbee
- Die mag o

Wisselregel:

- Als een partij
- partijen ge




Opdracht:

- Speel de frisbee 5 keer samen met iemand van je eigen partij zonder dat de andere partij de frisbee aanraakt of onderschept.
- De andere partij probeert de frisbee te onderscheppen.

Startregel:

- Het begint als de partijen klaarstaan en de werper aan de andere partij vraagt: 'Klaar?'

Speelregels

- Je mag niet lopen met de frisbee in de hand.
- Er mag slechts één verdediger voor de werper staan.
- Je mag zelf weten hoe je de frisbee gooit.

Achterzijde:

Tips voor de lesgever:

Loopt het?

- Begrijpen de leerlingen het principe van de kameleon niet?
- Wisselt de kameleon niet mee met de aanvallers, maar blijft hij bij 1 partij?
- Hebben de leerlingen niet genoeg ruimte om te gooien?
- Snappen ze de turn-over regels niet?

Tips

- Geef de kameleon 2 lintjes: een gele en een groene.
- Speel zelf een keer mee als kameleon.
- Geef verbale aanwijzing: "Kameleon!"
- Speelregel: de verdedigers moeten op 1m. afstand blijven
- Alle 4 de mogelijkheden nog eens 1 voor 1 voordoen.

Lukt het bijna?

- Lukken de passes vaak niet?
- Lukt het vangen vaak niet?
- Lukt het vrijlopen vaak niet?
- Wordt de frisbee vaak te snel gegooid?
- Wordt er te lang getreuzeld met de frisbee?
- Wordt de frisbee gegeven aan elkaar?
- Wordt er bijna nooit een punt gescoord?

Tips

- Gooi korte passes.
- Geef spin aan de frisbee.
- Vang altijd met 2 handen.
- Goed kijken naar de frisbee, je hoofd niet wegdraaien.
- Zorg dat er niemand tussen jou en de schijfbezitter is.
- Doe zelf een keer voor hoe je moet vrijlopen.
- Neem 3 tellen om goed om je heen te kijken, voordat je doorgooit.
- De werper moet schijnbewegingen maken.
- Leg het pivoteren uit.
- Speelregel: je mag de frisbee niet **doorgeven**.
- Laat die partij 3 of 4 keer overspelen voor een punt.
- Doe het vrijlopen nog eens voor.
- De werper moet schijnbewegingen maken.
- Ga verder uit elkaar staan.
- Probeer eens een andere worp, vooral de overhead.

Lukt het goed?

- Wordt er te makkelijk een punt gescoord?

Tips

- Laat die partij 7 of 10 keer overspelen voor een punt.
- Die partij mag nog maar met 1 hand vangen.
- Speelregel: iedereen moet 1 keer de frisbee hebben gehad, voordat het punt telt.
- Speelregel: De kameleon mag niet het punt scoren.
- Gebruik ook eens een andere worp die je hebt geleerd.

Leeft het?

- Verslapt de aandacht?

Tips

- Laat ze alleen met forehand en overhead gooien.
- Ga over naar 3 tegen 2 met vaste partijen en dus geen kameleon meer. (Verdeel de partijen dan goed).

Leskaart 2.2 Vijfschijf 3 tegen 2