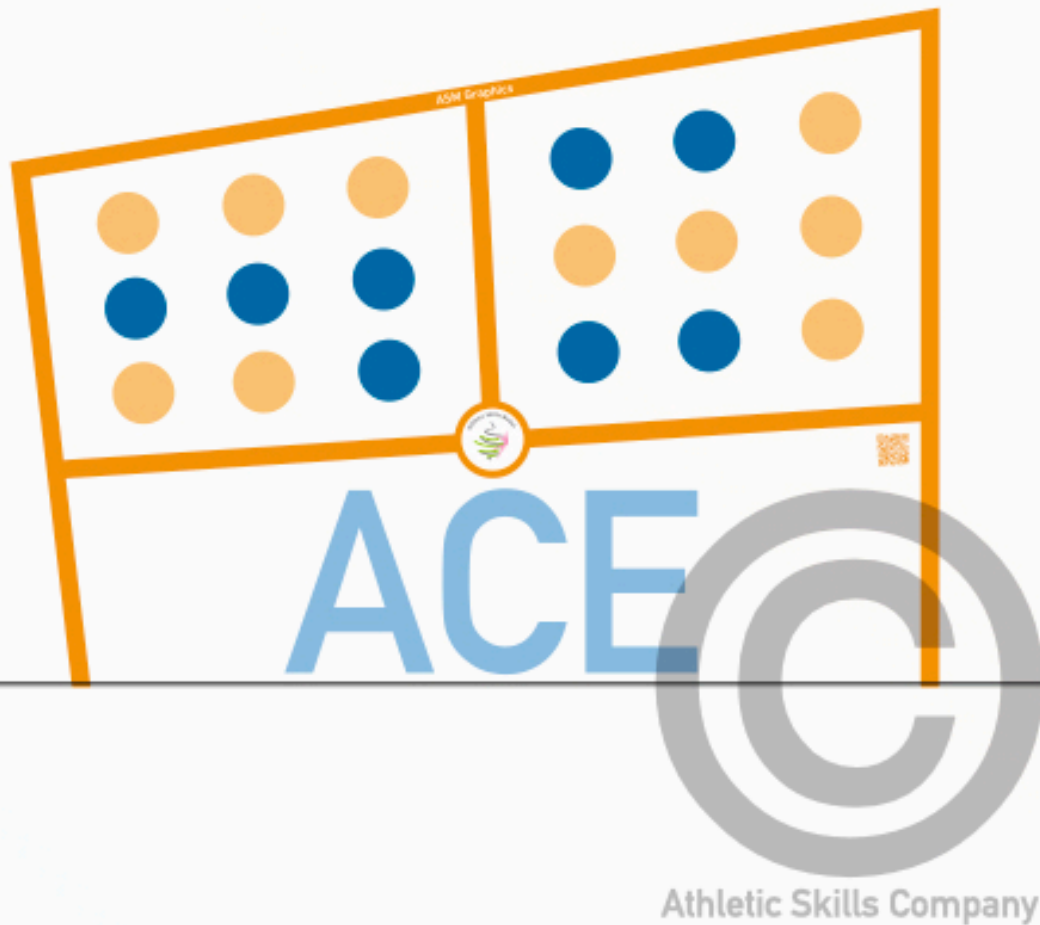




# Ace



© Athletic Skills Company. Alle rechten voorbehouden. Deze afbeeldingen mogen niet gekopieerd, geproduceerd, verspreid of gebruikt worden zonder uitdrukkelijke toestemming van ASM.



## Voorbeeldspelen / -oefeningen

Smash it!	3
Kick it!	4
Totaal tennis	5
Voetbal- /Handbal goal	6
Kopbal	7

Let op! Houd altijd rekening met de veiligheid van de sporter in de training, les of behandeling. Maak bewuste afwegingen voor de spelen en oefeningen die je kiest. Lees voor het gebruik van de voorbeeldspelen / -oefeningen de [ASM-code](#). ASM gaat er vanuit dat deze gelezen is alvorens de spelen / oefeningen toegepast worden.

## Smash it!



Aantal spelers	1 - 8
Materiaal	Volleybal; Foambal; ASM Adaptaball TT superlight
<b>Doel van het spel</b>	
Bepaal samen de afstand van de ASM Graphic en smash de bal via de grond tegen de ASM Graphic. Probeer als eerst alle stippen van jouw helft geraakt te hebben of spreek een kleur af.	
<b>Regels</b>	
Smash de bal met 1 hand uit je andere hand.	
Je mag de bal na elke smash direct halen en opnieuw proberen (of gooi naar de volgende van je team)	
Je mag niet de bal van de tegenstander hinderen.	
<b>Variaties</b>	
Smash de bal met een hamerslag (vuistslag met de pink).	
Box de bal zonder stuit tegen de wand (vuist-stoot).	

## Kick it!



Aantal spelers	1 - 8
Materiaal	-
<b>Doel van het spel</b>	
Tik met je voeten de stippen van links naar rechts aan. Oranje is met je linker voet en blauw met je rechter voet. Spring in een keer door naar de volgende stip. Begin op de onderste rij en probeer later de rij erboven.	
<b>Regels</b>	
Hou altijd maar 1 voet op de grond.	
<b>Variaties</b>	
Tik de stippen van laag naar hoog aan.	
Maak een zijwaartse trap.	

## Totaal tennis



Aantal spelers	2 - 8
Materiaal	Bal; Foamball; ASM-Adaptaball
<b>Doel van het spel</b>	
Speel de bal met je hand via de muur en/of probeer een punt te scoren bij de tegenstander. Je scoort een punt als de bal twee keer stuitert of als je tegenstander de bal niet meer goed terug kan spelen.	
<b>Regels</b>	
De bal moet boven de base-line en binnen de lijnen van het veld gespeeld worden.	
Je mag de bal maar een keer aan te raken, of twee keer als je dit afspreekt.	
De bal mag na de muur maximaal 1 keer stuiten in het veld, of twee keer als je dit afspreekt.	
<b>Variaties</b>	
Als een speler met rechts heeft gespeeld (hand of voet), moet de speler volgende bal met links spelen (hand of voet).	



## Voetbal- /Handbal goal



Aantal spelers	2-12
Materiaal	Bal; ASM Adaptaball
<b>Doel van het spel</b>	
<p>Scor op alle drie vakken van de ASM Graphic van de tegenstander. Sluit af met een score op het ASM-logo in het midden.</p>	
<b>Regels</b>	
<p>Speel als er maar 1 ASM Graphic is, met recht van aanval halen.</p> <p>Spreek een no-go zone af waar geen spelers mogen komen als je geen keeper hebt.</p>	
<b>Variaties</b>	
<p>De bovenste vakken moeten gescoord worden met een stuit via de grond.</p> <p>Bepaal een opdracht per vak (bijvoorbeeld het onderste vak gooien en de bovenste vakken koppen).</p>	

## Kopbal



Aantal spelers	1-2
Materiaal	Bal; ASM Adaptaball
<b>Doel van het spel</b>	
Zit met gestrekte benen op de grond voor jouw deel van de ASM Graphic. Probeer de bal kappend tegen de muur hoog te houden en alle stippen een keer te raken. Of spreek een kleur af.	
<b>Regels</b>	
De bal mag tussendoor niet op de grond komen.	
Spreek samen de zitpositie af. Ook mogelijk op kniezit of kleermakerszit.	
<b>Variaties</b>	
Speel met een bovenhandse volleybal-pass.	
Speel de bal met een (dubbele)box (1 of 2 vuisten).	



## ASM-code

Vanuit het ASM dagen we gebruikers uit om creatief om te gaan met de beschikbare trainingsomgeving en bij het ontwerpen van gevarieerde trainingsvormen.

We benadrukken daarbij dat men zelf de zorgplicht en verantwoordelijkheid draagt tegenover de deelnemers tijdens de door haar/hem verzorgde training. Getoonde oefenstof is als inspiratie en voorbeeld voor een mogelijke toepassing van ASM, maar dient altijd zelf verantwoord afgewogen te worden voor de eigen praktijksituatie van de gebruiker.

Hieronder valt o.a. het gebruik van het materiaal en omgeving, indien nodig bekwame hulpverlening, volledigheid in instructie, niveau van de deelnemer en oefening, pedagogische leeromgeving en sfeer en alle andere overwegingen die in relatie staan tot de activiteit.

Bij onverantwoorde keuzes in oefenstof kunnen situaties ontstaan waarbij de sporttrainer(ster) nalatigheid verweten kan worden en aansprakelijk gesteld kan worden voor geleden schade.