



Ace



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



Voorbeeldspelen / -oefeningen

Target handtennis	3
Totaal tennis	4
Ballon race	5
Push king	6
Push king	7
Rekenaar	8

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.

Target handtennis



Aantal spelers	1 - 8
Materiaal	Bal; Foamball; ASM-Adaptaball

Doel van het spel

Speel de bal met je hand, hoofd of voet alleen of samen met iemand anders over 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. Als de bal in de middencirkel (target) tegen de muur komt, speelt dezelfde speler alleen opnieuw. Net zo lang de bal buiten de cirkel tegen de ASM Graphic komt. Goed mikken dus!

Regels

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.

Variaties

Heb je een punt verloren? Dan geldt voor jou bij het volgende punt de blauwe zone als te ontwijken target.

Als een speler met rechts heeft gespeeld, moet de speler volgende bal met links spelen.

Totaal tennis



Aantal spelers	2 - 8
Materiaal	Bal; Foamball; ASM-Adaptaball
Doel van het spel	
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.	
Regels	
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.	
Variaties	
Bij het scoren van een punt scoor je het aantal punten die de bal raakte tegen de muur.	
Als een speler met rechts heeft gespeeld (hand of voet), moet de speler volgende bal met links spelen (hand of voet).	

Ballon race



Aantal spelers	2
Materiaal	Ballonnen
Doel van het spel	
Kies een afgesproken afstand van de ASM Graphic. Sla met je hand tegen een ballon om deze zo snel mogelijk in jouw blauwe target te scoren.	
Regels	
Je mag alleen je eigen ballon slaan.	
Je mag de ballon niet vastpakken.	
De ballon mag op de grond komen.	
Variaties	
Speel met je voeten of met je hoofd.	
Verwissel verplicht elke slag van hand (Links-Rechts).	

Push king



Aantal spelers	1 - 6
Materiaal	Hockeystick; (Hockey)Bal
Doel van het spel	
Push als eerst tegen alle cirkels van dezelfde kleur (Groen / Blauw / Oranje).	
Regels	
Spreek een no-go zone af waar rond de ASM Graphic niet gelopen mag worden. Leg bijvoorbeeld 2 turmatjes op de vloer tegen de muur waarbuiten gespeeld moet worden.	
Je moet de bal vanaf de grond omhoog pushen tegen de cirkel van jouw kleur.	
Je mag de bal direct halen en opnieuw proberen, of spreek elke ronde een push-moment af.	
Variaties	
Speel met de ASM REV3RSE® voor een gespiegelde techniektraining.	
Kan je het ook met knickers of knikkeren met een tennisbal of gaatjesbal?	



Push king



Aantal spelers	1 - 6
Materiaal	Hockeystick; (Hockey)Bal
Doel van het spel	
Push als eerst tegen alle cirkels van dezelfde kleur (Groen / Blauw / Oranje).	
Regels	
Spreek een no-go zone af waar rond de ASM Graphic niet gelopen mag worden. Leg bijvoorbeeld 2 turmatjes op de vloer tegen de muur waarbuiten gespeeld moet worden.	
Je moet de bal vanaf de grond omhoog pushen tegen de cirkel van jouw kleur.	
Je mag de bal direct halen en opnieuw proberen, of spreek elke ronde een push-moment af.	
Variaties	
Speel met de ASM REV3RSE® voor een gespiegelde techniektraining.	
Kan je het ook met knickers of knikkers met een tennisbal of gaatjesbal?	

Rekenaar



Aantal spelers	1 - 6
Materiaal	Bal; Foamball; ASM-Adaptaball
Doel van het spel	
Gooi met een bal een rekensom tegen de ASM Graphic. Maak daarbij gebruik van de cijfers en de +, - en x in de cirkels. De andere speler gooit het antwoord en voegt er een som aan toe.	
Regels	
Spreek samen een afstand af waarvandaan gegooid moet worden.	
Variaties	
Speel met een stuit tegen de muur.	
Je kan de bal ook uit je handen schieten.	



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.