Blocks II

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

Voorbeeldspelen / -oefeningen

Smash 3

Wie scoort is keep 4

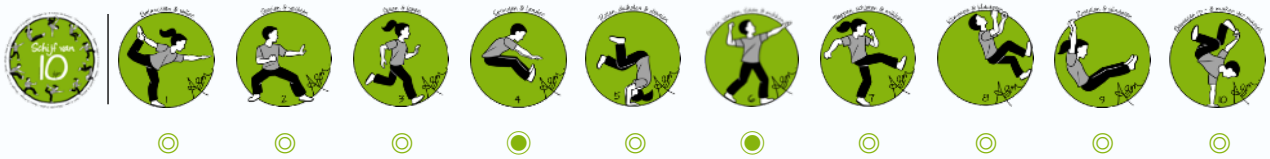
Muziekwedstrijd 5

Penalty 6

Steen, papier, schaar 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.

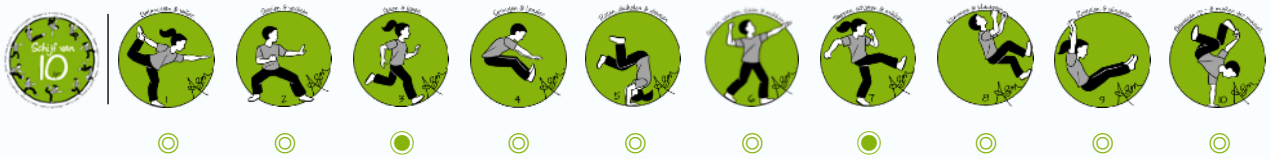
Smash



Aantal spelers	1- 6
Materiaal	Bal; volleybalnet

Doel van het spel
Smash (eventueel na een opzet) de bal over het net, tegen het doel.
Regels
De bal moet na de smash direct tegen het goal komen.
Differentieer in niveau's: Niveau 1: Overal binnen de onderbroken roze lijn is een punt; Niveau 2: Alleen in binnen het kleine roze doel is een punt; Niveau 3: Alleen de wit gestreepte vlakken is een punt; Niveau 4: Alleen de buitenste ring groene vlakken is een punt; Niveau 5: Alleen het middelste ASM-vlak is een punt.
Variaties
Gebruik het goal als doel tijdens een partij volleybal.
Speel de bal met het hoofd.
Speel met keeper.

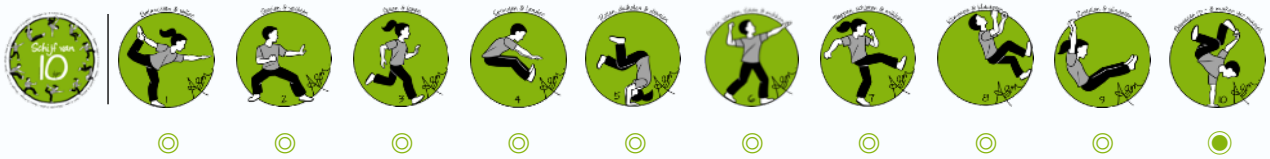
Wie scoort is keep



Aantal spelers	1 - 6
Materiaal	Bal; ASM-Adaptaball voetbal; kleuren lintjes

Doel van het spel
Eén speler staat als keeper op doel. De andere spelers proberen te scoren om punten te verzamelen.
Regels
Reguliere voetbalregels van toepassing.
Elke speler speelt voor zichzelf. Degene die scoort wordt de nieuwe keeper.
Na elke keer gescoord te hebben wordt het voor de betreffende speler moeilijker om te scoren (dit kan zichtbaar gemaakt worden d.m.v. lintjes): Niveau 1: Overal binnen de onderbroken roze lijn is een punt (geen lintje); Niveau 2: Alleen in binnen het kleine roze doel is een punt (groen lintje of lintje als rugzak); Niveau 3: Alleen de wit gestreepte vlakken is een punt (geel lintje of lintje schuin); Niveau 4: Alleen de buitenste ring groene vlakken is een punt (rood lintje of 2 lintjes schuin als kruis); Niveau 5: Alleen het middelste ASM-vlak is een punt (blauw lintje of 2 lintjes als kruis + lintje als rugzak).
Degene die naast schiet verliest een punt (en moet eventueel een niveau terug).
Variaties
Speel het spel op sokken.
Speel het spel zittend.

Muziekwedstrijd



Aantal spelers	2
Materiaal	-

Doel van het spel
In de maat van de muziek tikt speler 1 de vlakken in een patroon aan van 4 of 8 tellen. Speler 2 probeert daarna hetzelfde patroon aan te tikken in de maat van de muziek. Daarna wisselen de spelers om van rol.
Regels
De vlakken mogen aangeraakt worden met handen en voeten.
Er mogen ook (tussen)beats vrij gelaten of gebruikt worden.
Variaties
Speel alleen binnen het kleine goal om het gemakkelijker te maken.
Varieer in aantal beats per minute (bpm).

Penalty

Aantal spelers	4
Materiaal	Bal

Doel van het spel
Een speler van de groep gooit, slaat of schiet vanaf een vaste afstand een bal in een van de vakken in het goal. De andere spelers proberen hetzelfde vlak te raken om een punt te scoren.
Regels
Als hetzelfde vlak geraakt wordt, scoort de speler een punt.
De andere spelers moeten de bal spelen zoals de eerste speler gedaan heeft (gooien, slaan of schieten).
Alle spelers komen aan de beurt om een vlak te bepalen. De scores van de rondes worden bij elkaar opgeteld.
Variaties
Bepaal ook met welke hand of voet gespeeld moet worden.

Steen, papier, schaar

Aantal spelers	2
Materiaal	Ballen; Adaptaball handbal

Doel van het spel

Probeer vanaf een vaste afstand zo snel mogelijk de vlakken in de buitenste ring te raken en als eerste het startvlak van de tegenstander te raken.

Regels

De spelers beginnen aan de zijkant van het goal (een links, ander rechts) bij het onderste vlak (□). Elke keer als een vlak geraakt is mag de speler een vlak verder proberen te raken.

Elke keer als de spelers bij aansluitende vlakken aankomen (bijvoorbeeld als □□) spelen zij 'steen-papier-schaar'. De verliezer moet weer beginnen bij start. De winnaar mag verder spelen.

De speler die het eerst raak gooit tegen het startvak van de tegenstander, wint.

Variaties

Tussen elke poging (raak of mis) moet de speler een opdracht uitvoeren. Bijvoorbeeld:
- de bal een keer op de grond stuiten;
- de bal om de middel laten gaan;
- een koprol/radslag/360-sprong maken.

Speel het spel zittend.

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.