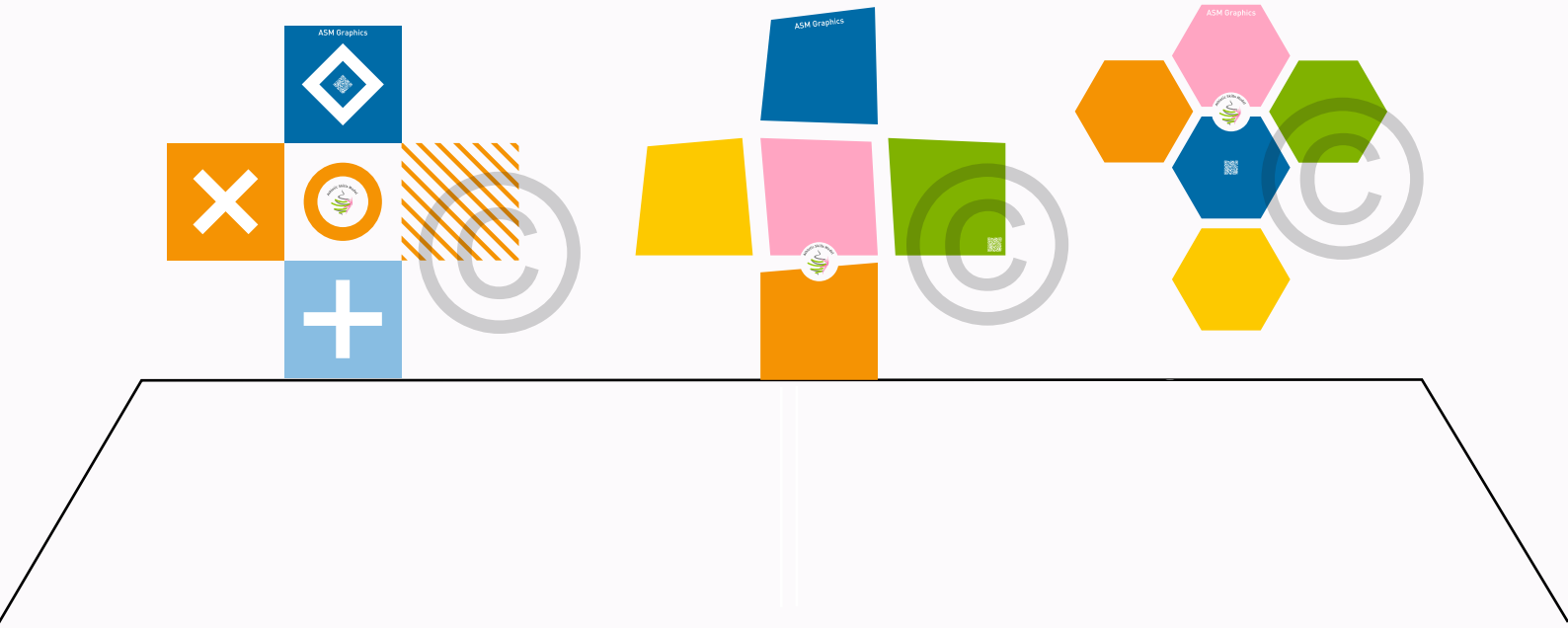
Plus



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

Voorbeeldspelen / -oefeningen

Snake	3
Smashbal	4
Handstand	5
Wokkel worp	6
Tikkertje	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.

Snake

Aantal spelers	1- 4
Materiaal	Bal

Doel van het spel

Begin met het mikken van een bal op een van de vlakken door de bal te slaan met een hand of de trappen met een voet. Het doel is om elke beurt de serie van vlakken herhalen en verlengen.
Bijvoorbeeld:
Serie 1: ◇
Serie 2: ◇, +
Serie 3: ◇, +, O
Etc. etc.

Regels

Elke beurt moet precies dezelfde serie geraakt worden mét een extra vlak om de serie te verlengen.

De bal mag een keer stuiten op de grond. Vaker stuiten mag om het spel makkelijker te maken.

Elke serie eindigt op het lege gestreepte vak.

De serie is niet gehaald als een verkeerd vlak wordt geraakt. Als er geen vlak wordt geraakt, mag er doorgespeeld worden door opnieuw te slaan of schieten.

Wissel bij meerdere spelers elke beurt van speler.

Variaties

Maak ook de manier waarop een vlak geraakt wordt verplicht (linker of rechter hand/elleboog/voet/knie/schouder, hoofd, borst).

Speel zittend op de grond.

Speel het spel op sokken.

Smashbal

Aantal spelers	1 - 4
Materiaal	Bal; ASM-Adaptaball handbal

Doel van het spel

Bepaal een vaste afstand tot de muur. De eerste speler gooit of slaat de bal met een stuit tegen een van de vlakken. Als de tweede speler de bal daarna niet zonder stuit kan vangen krijgt je een punt. De tweede speler gooit de bal altijd opnieuw vanaf de vaste afstand tot de muur.

Regels

In de basis mag de bal de grond na de muur niet meer raken. Wel met een stuit op de grond mag om het spel makkelijker te maken.

Als een punt gescoord is op een vlak, mag via dat vlak geen punt gescoord worden. Een speler wint het spel als op alle vlakken een punt is gescoord.

Variaties

De tweede speler moet de bal voor zichzelf opspelen voordat de bal wordt gevangen.

De bal moet zittend worden gevangen.

Handstand

Aantal spelers	1
Materiaal	-

Doel van het spel

Sta in opdruk-stand met de voeten tegen het middelste vlak. Verplaats je voeten naar een ander vlak en terug terwijl je rug en benen recht blijven.

Regels

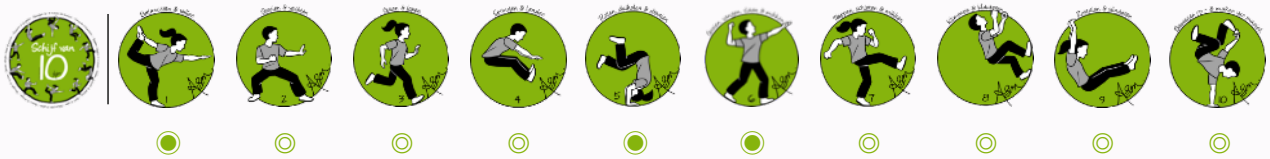
Je mag met je handen verplaatsen om de juiste afstand tot de muur te houden.

De grond mag alleen met de handen worden geraakt.

Variaties

Maak een lengte-as draai bij elk vlak.

Wokkel worp



Aantal spelers	1
Materiaal	Swiss-ball; bal; Adaptaball handbal

Doel van het spel

Lig met je buik op een swiss-ball richting het linker vlak, met je voeten op de grond. Gooi en vang de bal met twee handen via het vak. Maak een lengte-as draai zodat je voor het middelste vak komt te liggen. Gooi en vang vervolgens de bal via dit vlak. Maak nog een lengte-as draai verder en doe hetzelfde voor het rechter vlak. Doe hetzelfde de andere kant op terug.

Regels

De bal mag tussendoor de grond niet raken.

Hou de bal met gestrekte armen voor je tijdens de lengte-as draai.

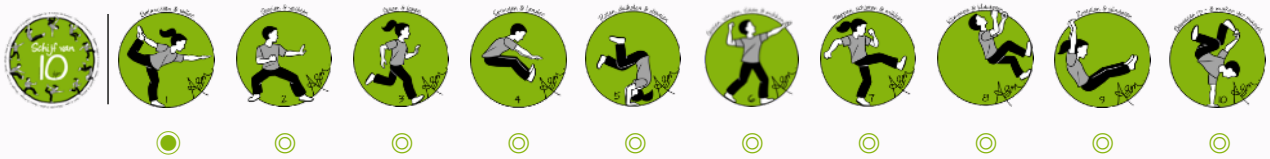
Variaties

Klap achter je rug in je handen voordat je de bal vangt.

Kop de bal terug tegen hetzelfde vlak voordat je de bal vangt.

Gebruik zwaardere ballen voor meer kracht.

Tikkertje



Aantal spelers	1
Materiaal	Swiss-ball

Doel van het spel

Zit op de swiss-ball tegenover de muur. Probeer elk vlak met je hand aan te tikken. Draai daarbij tussen elk vlak een rondje op de bal.

Regels

De grond mag tussendoor niet worden geraakt.

Elk vlak moet een keer met links en een keer met rechts worden aangetikt.

Zorg voor voldoende valbeveiliging op de grond door het spel op een valmat te spelen.

Variaties

Tik de vlakken aan met je voeten.

Zit op je knieën op de swiss-ball

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.