

# Inhoud

**Voorwoord** 9

**Inleiding** 11

**1 Lesgeven in sportspelen** 29

**2 Softbal** 37

2.1 Hit and run (basis) 37

2.2 Hit and run (gevorderd) 48

2.3 Driehonkensoftbal 55

2.4 Ondersteunende softbalactiviteiten 59

2.4.1 Werpbaan 59

2.4.2 Werpen en vangen 61

2.4.3 Links en rechts aangooien 63

2.4.4 Wegslaan van een bal 65

2.4.5 Peanutball 67

2.4.6 Keeperspel grondballen 68

**3 Voetbal** 71

3.1 Voetbal 3 tegen 1 (met 1 keeper) 71

3.2 Voetbal 4 tegen 2 (met 2 keepers) 84

3.3 Ondersteunende voetbalactiviteiten 105

3.3.1 1 tegen 1 mikken op een doeltje 105

3.3.2 Douanespel 109

3.3.3 Positiespel 3 tegen 1 111

3.3.4 Positiespel 5 tegen 2 113

**4 Volleybal** 115

4.1 'One touch' volleybal 1 tegen 1 115

4.2 'One touch' volleybal 2 tegen 2 127

4.3 Ondersteunende volleybalactiviteiten 137

4.3.1 Onderarms gericht spelen 138

4.3.2 Volleybal tienem 139

4.3.3 Bovenhands op gang houden via de muur 141

- 5 Badminton 143**
  - 5.1 Badminton 1 tegen 1 143
  - 5.2 Ondersteunende badmintonactiviteiten 155
    - 5.2.1 Wegspelen van een shuttle 155
    - 5.2.2 Mikken van een shuttle 158
    - 5.2.3 Samen op gang houden 160
    - 5.2.4 Smashen 162
  
- 6 Handbal 165**
  - 6.1 Cirkelbal 3 tegen 2 165
  - 6.2 Tjoekbal 3 tegen 2 179
  - 6.3 Handbal 3 tegen 3 190
  - 6.4 Ondersteunende handbalactiviteiten 203
    - 6.4.1 Teambal 3 tegen 2 203
    - 6.4.2 Doelen 2 tegen 2 met sprongschot 205
    - 6.4.3 Handbal 4 tegen 4 met oversteken 210
    - 6.4.4 Handbal 'Get in the circle' 212
  
- 7 Korfbal 217**
  - 7.1 Korfbal 4 tegen 3 217
  - 7.2 Korfbal 3 tegen 3 en vaste paalspeler 228
  - 7.3 Ondersteunende korfbalactiviteiten 240
    - 7.3.1 1 tegen 1 mikken op grote korf 240
    - 7.3.2 Korfbal 4 tegen 3 met levende korf 242
    - 7.3.3 Mikken op grote korf met vaste paalspeler 245
  
- 8 Basketbal 249**
  - 8.1 Basketbal 3 tegen 2 249
  - 8.2 Basketbal 4 tegen 3 266
  - 8.3 Ondersteunende basketbalactiviteiten 273
    - 8.3.1 Basis mikken 274
    - 8.3.2 Shoot out 275
    - 8.3.3 Overspelen en afpakken (bounce-chest) 277
    - 8.3.4 Wegtik dribbelspel 278

<b>9</b>	<b>Rugby</b>	281
9.1	Tagrugby 3 tegen 1	281
9.2	Rugby 4 tegen 3 met scoren in het eindvak	292
9.3	Rugby 5 tegen 5 met oversteken	312
9.4	Ondersteunende rugbyactiviteiten	323
	9.4.1 Ingedraaid naar achteren gooien en vangen	323
	9.4.2 Loopbaan op snelheid	325
	<b>Literatuur en referenties</b>	329
	<b>Bijlage 1</b>	333
	<b>Over de auteurs</b>	335