

Nederlandse Lacrosse Bond

Handleiding voor lichamelijk onderwijs docenten



Inhoud

Inleiding	2
Regels tijdens de les	3
Toegestane regels:	3
Overtredingen tijdens de les:	3
Benodigde materialen.....	4
Opbouw voor een lessenreeks van 3.....	5
Les 1.....	5
Oefening 1: Partnerpassen (passen, vangen en scoopen)	5
Oefening 2: Breng te bal terug (groundball, passen en vangen)	7
Koppeling tussen oefening 2 en 3.....	8
Oefening 3: Schipper mag ik overvaren? (cradlen en scoopen).....	9
Les 2.....	10
Oefening 1: Partnerpassen (passen, vangen en scoopen)	10
Oefening 1.1 : Linedrills (passen, vangen en scoopen)	12
Oefening 2: Scoop estafette (scoopen en cradlen).....	14
Oefening 3: Schieten op goal	15
Oefening 4: recht van aanval – eindspel.....	16
Les 3.....	17
Oefening 1: Haasje over.....	17
Oefening 2: Wedstrijd.....	18

Inleiding

Welkom bij de handleiding voor de sport lacrosse. Deze handleiding is speciaal ontworpen voor Lichamelijke Opvoeding (LO) docenten die hun leerlingen willen laten kennismaken met een nieuwe, unieke teamsport.

In deze handleiding kan je lesopbouw lezen voor een 3 lessenreeks met hierbij voorbeeld oefeningen. Maar ook de regels en benodigde materialen die u nodig heeft om deze lessen te kunnen vormgeven. Deze oefeningen zijn uitgewerkt voor buiten. De docent kan deze oefeningen zelf aanpassen naar de situatie van binnen.

Lacrosse is een dynamische en uitdagende teamsport die niet alleen fysieke vaardigheden zoals snelheid, coördinatie en kracht ontwikkelt, maar ook teamwork, strategisch denken en respect voor elkaar bevordert.

Deze lessen zijn toepasbaar voor Lichamelijke Opvoeding 2 (LO2) en Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM).

Disclaimer: De docent moet per lesgroep de inschatting maken of de lessenreeks van toepassing is. De Nederlandse Lacrosse Bond is niet verantwoordelijk voor ongelukken die gebeuren bij deze lessen.



Regels tijdens de les

De belangrijkste regel tijdens de lessen is **veiligheid**. We willen de sport lacrosse introduceren met oog voor veiligheid.

Toegestane regels:

- Stick check → plastic op plastic van boven naar beneden (tip: houd altijd twee handen op je stick).
- Schouderduw → zorg ervoor dat je tegenstander je kan zien of de keuze heeft om het duwgevecht te vermijden. (tip: het fysieke contact moet ten allen tijden van voren.)
- Schieten op goal als iemand wel voor je staat mag alleen als je onder de knie LANGS de verdediger schiet

Overtredingen tijdens de les:

- Geen lichaamscontact van achteren
- Geen gevaarlijke worpen (passeren of schieten door anderen heen of 'blind')
- Geen gevaarlijke follow-through met de stick (na een pass of schot) (het wild zwaaien met de stick)
- Geen toegang tot de crease (cirkel om de goal)
- Geen walling (verdediger mag niet voor het doel blijven staan zonder een aanvaller in de buurt)

Benodigde materialen

Tijdens de lessenreeks zijn de volgende materialen nodig:

- Sticks
heren- en damessticks
→ Wij adviseren om voor de onderbouw voor alle leerlingen herensticks aan te schaffen. Voor de lesreeksen langer dan 3 en/of bovenbouw adviseren wij om zowel heren als damessticks aan te schaffen.
- Ballen
→ Wij adviseren voor buiten normale lacrosse ballen en voor binnen roze zachte lacrosse bal
- Doelen
→ Wij adviseren voor buiten een 6x6 lacrosse goal en voor binnen zouden alle kleine goaltjes bruikbaar zijn. Voorbeeld: uni hockey goaltje.
- Pionnen
- Trainingshesjes of lintjes



Opbouw voor een lessenreeks van 3

Les 1

Oefening 1: Partnerpassen (passen, vangen en scoopen)

Leerdoelen:

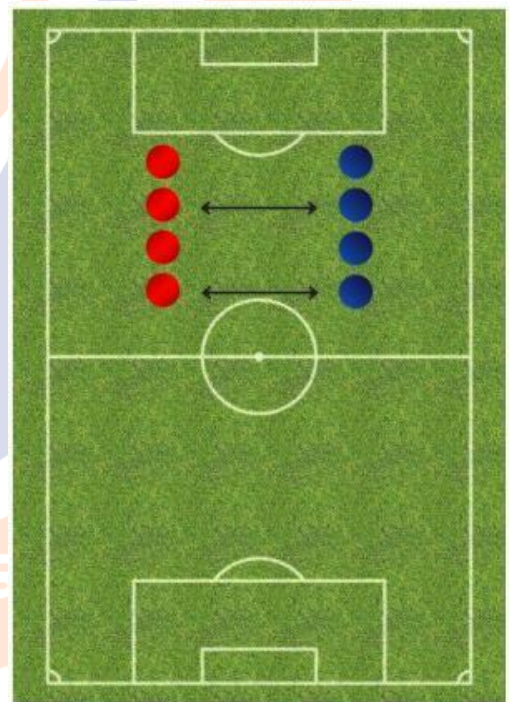
Leer de leerlingen een bal te passen, vangen en van de grond te scoopen met een partner.

Basisinstructies:

Laat de leerlingen zelf een tweetal maken. Vervolgens gaat 1 persoon op de rode pion staan en 1 persoon op de blauwe pion. Zorg ervoor dat iedereen dezelfde richting gooit en vangt. Als je de bal mist pak je de bal en loop je terug naar de pion en vanaf daar pass je hem naar je maatje. Vermijd de ongecontroleerde wilde verre passes die zomaar verkeerd kunnen landen.

In de lucht:

- Houd je bovenste hand (rechtshandig: rechterhand, enz.) in het midden van de stick. Je onderste hand houd je aan het onderste uiteinde (het rubberen uiteinde).
- Trek met je onderste hand en duw met je bovenste hand. De stick maakt een beweging zoals een katapult.
- Bij het vangen schuif je je bovenste hand (die in het midden zat) helemaal naar boven zodat je handen wijd staan. Zorg ervoor dat je overhands gooit en vangt, met de stick recht.



De rode en blauwe cirkels zijn de pionnen. Op de plek van de pionnen staan de leerlingen en de pijltjes wijzen op de pass richtingen gedurende deze oefening.

Op de grond:

- Houd je handen wijd om de bal van de grond te scoopen. Als je rechtshandig bent, stap je uit met je rechtervoet en hurk je om de bal op te rapen. Hurk altijd wanneer je de bal oppakt.

Tips:

- **In de lucht:** Vergelijk het met het vangen van een ei. Vang met zachte handen en wees voorzichtig.
- **Op de grond:** Sta achter de bal en schep de bal op.



Oefening 2: Breng te bal terug (groundball, passen en vangen)

Leerdoelen:

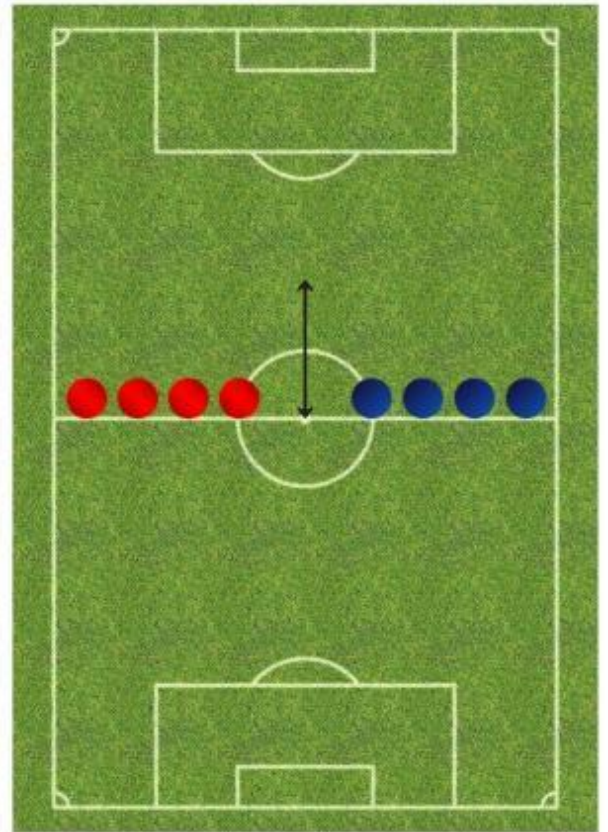
Leer de leerlingen een bal te scoopen, rond te rennen en de combinatie van passen en vangen. We gebruiken een spelscenario om hen te stimuleren onder druk hun vaardigheden te gebruiken.

Basisinstructies:

- Verdeel de groep in 2 teams. Elk team krijgt nummers toegewezen. Als de trainer een nummer roept, moeten de spelers met dat nummer tegen elkaar strijden.
- Het doel is om de bal op te rapen, naar elkaar te passen en deze terug te brengen naar de trainer. Elk succesvol punt levert 1 punt op voor het team.

Tips:

- Goed door je knieën tijdens het scoopen.
- Passen en vangen moet bovenhands gebeuren!



De

rode en blauwe cirkels zijn de pionen. Op de plek van de pionen staan de leerlingen en de pijltjes wijzen op de pass richtingen gedurende deze oefening

Koppeling tussen oefening 2 en 3

Cradlen (wiegen van de bal)

Leerdoelen:

Houd de bal in je stick terwijl je loopt of rent.

Basisinstructies:

Herenstick:

- Houd je handen wijd en laat je bovenste hand de stick een wiegende beweging maken. Je onderste hand houdt de stick op zijn plek door een ronde grip.

Damesstick:

- Gebruik dezelfde instructies als bij de herenstick, maar maak met je bovenste hand een slaande beweging en houd de stick recht.

Tips:

- Zorg dat je rustig de cradle beweging maakt tijdens het rennen.



Oefening 3: Schipper mag ik overvaren? (cradlen en scoopen)

Leerdoelen:

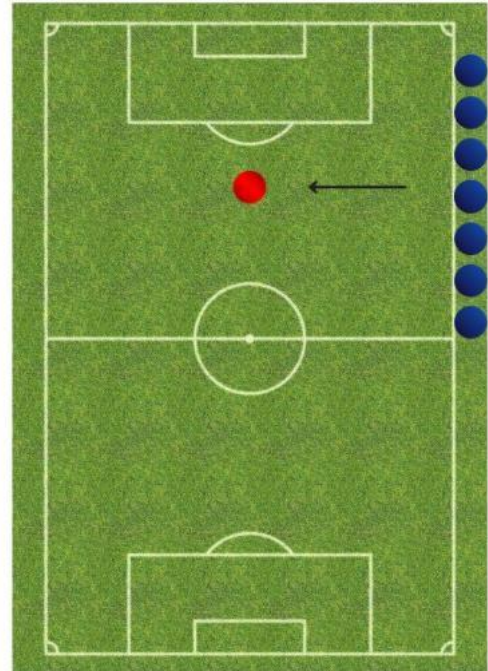
Introduceer de leerlingen in cradlen en checken.

Basisinstructies:

Eén kind is de kapitein en moet proberen de bal uit de sticks van de andere leerlingen te checken.

De renners moeten naar de andere kant van het veld (andere zijlijn) rennen zonder de bal te laten vallen

Als een renner uit de lijnen gaat of de bal verliest, sluit hij/zij zich aan bij de kapitein voor de volgende ronde.



De rode cirkel is de schipper. De blauwe cirkels zijn de renners.

Uitleg regels voor checken:

- Stick check → plastic op plastic van boven naar beneden (houd altijd twee handen op de stick).
- Schouder-op-schouder duwen → zorg dat je tegenstander je kan zien.

Tips:

- Cradle de bal voorzichtig in je stick.
- De renners mogen niet de stick boven hun hoofd houden en zonder te cradlen te rennen. Stimuleer de leerling om cradlen te ontdekken

Les 2

Oefening 1: Partnerpassen (passen, vangen en scoopen)

Leerdoelen:

Leer de leerlingen een bal te passen, vangen en van de grond te scoopen met een partner.

Basisinstructies:

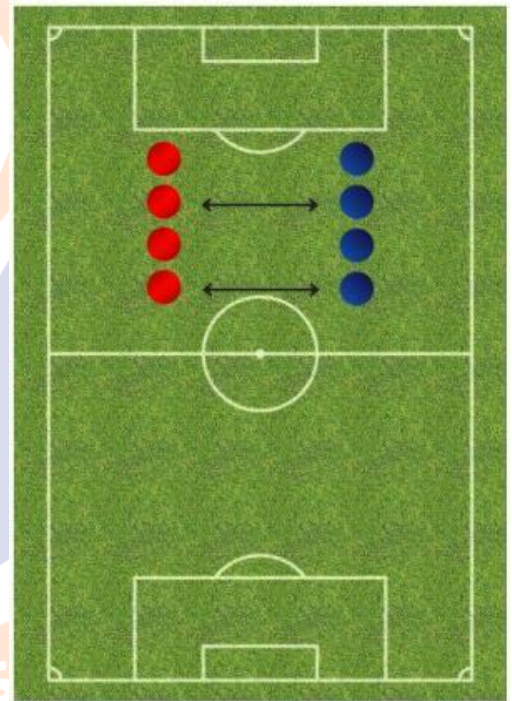
Laat de leerlingen zelf een tweetal maken. Vervolgens gaat 1 persoon op de rode pion staan en 1 persoon op de blauwe pion. Zorg ervoor dat iedereen dezelfde richting gooit en vangt. Als je de bal mist pak je de bal en loop je terug naar de pion en vanaf daar pass je hem naar je maatje. Vermijd de ongecontroleerde wilde verre passes die zomaar verkeerd kunnen landen.

In de lucht:

Houd je bovenste hand (rechtshandig: rechterhand, enz.) in het midden van de stick. Je onderste hand houd je aan het onderste uiteinde (het rubberen uiteinde).

Trek met je onderste hand en duw met je bovenste hand. De stick maakt een beweging zoals een katapult.

Bij het vangen schuif je je bovenste hand (die in het midden zat) helemaal naar boven zodat je handen wijd staan. Zorg ervoor dat je overhands gooit en vangt, met de stick recht.



De rode en blauwe cirkels zijn de pionnen. Op de plek van de pionnen staan de leerlingen en de pijltjes wijzen op de pass richtingen gedurende deze oefening.

Op de grond:

- Houd je handen wijd om de bal van de grond op te pakken. Als je rechtshandig bent, stap je uit met je rechtervoet en hurk je om de bal op te rapen. Hurk altijd wanneer je de bal oppakt.

Tips:

- **In de lucht:** Vergelijk het met het vangen van een ei. Vang met zachte handen en wees voorzichtig.
- **Op de grond:** Sta achter de bal en schep de bal op.



Voor bovenbouwleerlingen is de onderstaande aangepaste oefening. Deze oefening is lastiger en vergt meer motoriek en skills. De docent is verantwoordelijk om te beoordelen of de groep vaardig genoeg is voor deze oefening.

Oefening 1.1 : Linedrills (passen, vangen en scoopen)

Leerdoelen:

Leer de leerlingen een bal te passen, vangen en van de grond te scoopen met een partner in beweging.

Basisinstructies:

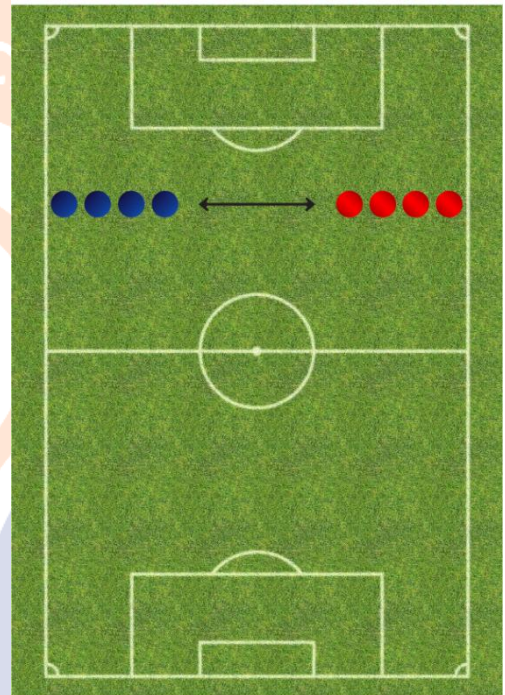
De 1^{ste} persoon van de rode lijn loopt richting de blauwe lijn en gooit halverwege de lijn de bal naar de inlopende 1^{ste} persoon van de blauwe lijn.

Na het passen van de bal sluit je achteraan de lijn aan waar zojuist de bal naartoe is gegoid.

Vervolgens loopt de 1^{ste} persoon van blauw richting de rode lijn en gooit halverwege de lijn de bal naar de inlopende 1^{ste} persoon van de rode lijn.

Na het passen van de bal sluit je achteraan de lijn aan waar zojuist de bal naartoe is gegoid

Het belangrijkste daarbij is dat je altijd in beweging bent en naar de bal toe stapt. Tijdens het vangen naar de bal toe stappen en bij het passen naar je partner



De rode en blauwe cirkels zijn de pionnen. Op de plek van de pionnen staan de leerlingen en de pijltjes wijzen op de pass richtingen gedurende deze oefening

In de lucht:

- Houd je bovenste hand (rechtshandig: rechterhand, enz.) in het midden van de stick. Je onderste hand houd je aan het onderste uiteinde (het rubberen uiteinde).
- Trek met je onderste hand en duw met je bovenste hand. De stick maakt een beweging zoals een katapult.
- Bij het vangen schuif je je bovenste hand (die in het midden zat) helemaal naar boven zodat je handen wijd staan. Zorg ervoor dat je overhands gooit en vangt, met de stick recht.

Op de grond:

- Houd je handen wijd om de bal van de grond te scoopen. Als je rechtshandig bent, stap je uit met je rechtervoet en hurk je om de bal op te rapen. Hurk altijd wanneer je de bal oppakt.

Tips:

- **In de lucht:** Vergelijk het met het vangen van een ei. Vang met zachte handen en wees voorzichtig.
- **Op de grond:** Sta achter de bal en schep de bal op.



Oefening 2: Scoop estafette (scoopen en cradlen)

Leerdoelen:

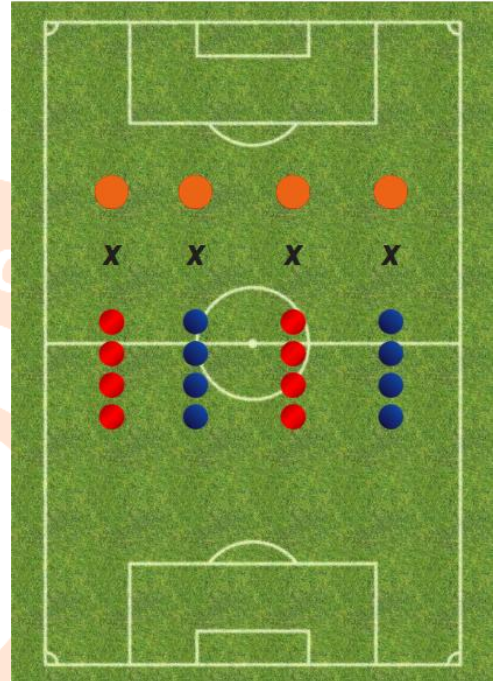
Leer de leerlingen een bal te scoopen en cradlen in beweging en in een spelvariant.,

Basis instructies:

Verdeel de groep in gelijke aantallen.

Leg de bal op de X en scoop de bal. Cradle de bal en sprint om de oranje pion terug naar je groep. Op de terugweg naar je groepje moet je de bal netjes terug leggen op de X.

Voor de rest is het een estafette oftewel de volgende in je groepje aantikken en die gaat dan de bal scoopen en cradlen om de oranje pion heen.



De rode en blauwe cirkels zijn de pionnen. Dit is de startpositie van de estafette. Op de plek van de X moet de bal liggen en richting de oranje pion moeten ze sprinten en omdraaien.

Tips:

- Stimuleer de leerling om de bal goed in je stick te cradlen.

Oefening 3: Schieten op goal

Leerdoelen

Leer de leerlingen een bal te schieten op goal met techniek.

Basis instructies

Verdeel de groep door in twee gelijke groepen. Iedereen heeft een bal en legt die vooraan de lijn. De 1^{ste} persoon in de lijn stapt naar voren en schiet de bal bovenhands op het goal.

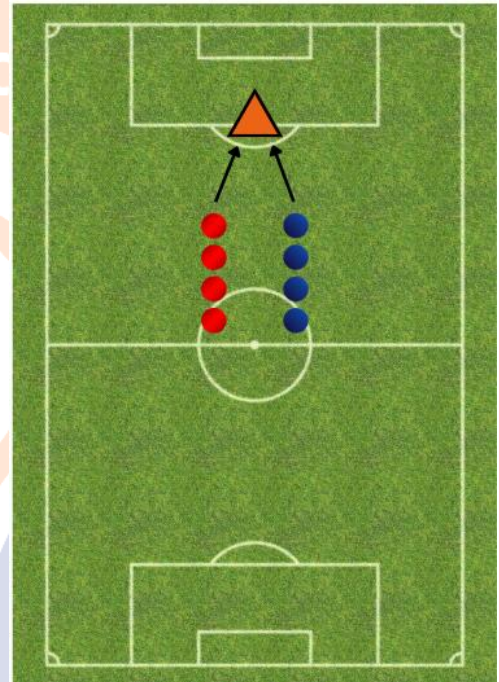
Bij schieten houdt je de handen op dezelfde positie als tijdens het vangen. Bovenste hand in het midden van de stick en onderste hand aan het uiteinde (het rubberen uiteinde). Vervolgens trek je harder aan de onderste hand en zorg je dat je stick de bal nawijst richting de goal.

Let op!

De 2^{de} persoon in de rij afstand houdt van de 1^{ste} persoon die gaat schieten.

Als er iemand voor je staat schiet je NIET.

Je gaat nooit de bal halen na het schieten.



De rode en blauwe cirkels zijn de pionnen. Dit is de startpositie van de schiet oefening.

Tips:

- Hoe rustiger de je op techniek schiet, hoe beter het schot is
- Laat ze richten op de lage hoeken zodat het in ieder geval op goal is.

Oefening 4: recht van aanval – eindspel

Leerdoelen

Laat de leerlingen alle aspecten van lacrosse (passen, vangen, cradlen en schieten) in een eindspel toepassen.

Basis instructies

Verdeel de groep in 2 teams. Het is een wedstrijd met 1 goal. Om 'recht van aanval' te krijgen moet je de bal over de middencirkel en/of middenlijn lopen of passen met je teamgenoten.

Voor de rest zijn alle regels die de afgelopen oefeningen en les zijn toegepast ook van toepassing in dit partijtje.

(zie regels op pagina 4)



De rode en blauwe cirkels zijn de spelers.

Tips:

- Houd het veld groot
- Zorg dat je bovenhands gooit en vangt.

Les 3

Oefening 1: Haasje over

Leerdoelen:

Laat de leerlingen het passen en vangen toepassen in een spelvariant.

Basis instructies:

Laat de leerlingen zelf een tweetal maken. Vervolgens gaat 1 persoon op de rode pion staan en 1 persoon op de blauwe pion. Zorg ervoor dat iedereen dezelfde richting gooit en vangt. Als je de bal mist pak je de bal en loop je terug naar de pion en vanaf daar pass je hem naar je maatje. Vermijd de ongecontroleerde wilde verre passes die zomaar verkeerd kunnen landen.

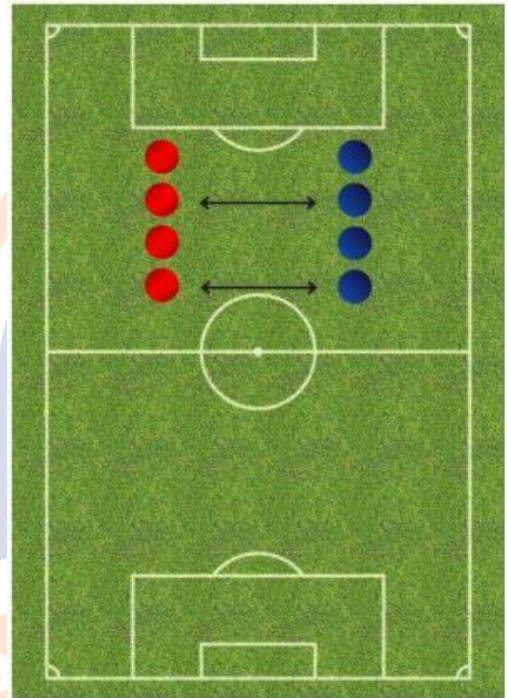
Ieder tweetal heeft een 'target' om te halen met passen en vangen zonder de bal te laten vallen. Als je de bal laat vallen dan moet je opnieuw tellen.

Het 1^{ste} tweetal heeft een target van 4. Het volgende tweetal heeft een target van 6. En ga zo maar door.

(Afhankelijk van het niveau van de groep kan je de sprongen verhogen)

Als een tweetal het target heeft gehaald mogen ze omhoog en roepen ze "switch" en nemen zij het target over van het tweetal. Dus als je het target van 4 hebt gehaald, "switch" roept moeten zij het nieuwe target 6 halen enzovoort.

Bij een switch moeten beide tweetallen opnieuw beginnen met tellen.



De rode en blauwe cirkels zijn de pionnen. Op de plek van de pionnen staan de leerlingen en de pijltjes wijzen op de pass richtingen gedurende deze oefening.

Tips:

- Bovenhands vangen en passen
- Hardop tellen!

Oefening 2: Wedstrijd

Leerdoelen:

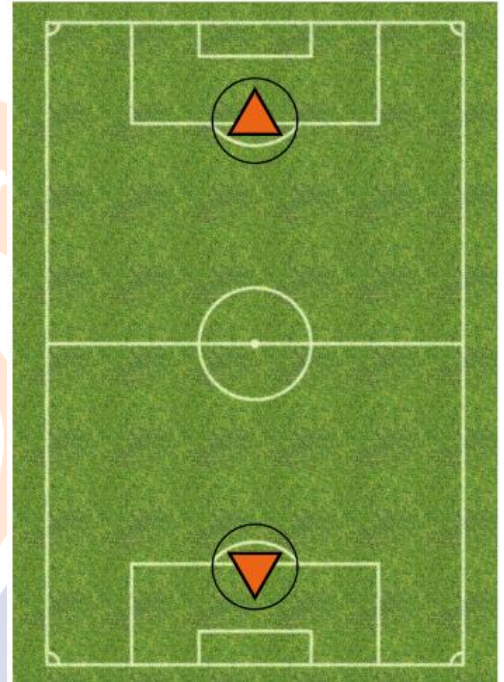
Laat de leerlingen alle aspecten van lacrosse (passen, vangen, cradlen en schieten) in een wedstrijd toepassen.

Basis instructies:

Verdeel de groep in 2 teams. En speel een wedstrijd.

Voor de rest zijn alle regels die de afgelopen oefeningen en lessen zijn toegepast ook van toepassing in deze wedstrijd.

(zie regels op pagina 4)



Over het hele veld een wedstrijd

Tips:

- Houd het veld groot
- Zorg dat je bovenhands gooit en vangt.