



Colofon

De KNKB heeft samen met Sportscan deze mappen ontwikkeld. Deze map 'Technische informatie kaatsvereniging' biedt diverse voorbeelden van kaatslessen en kaatstrainingen voor verschillende doelgroepen. Naast een heldere uitleg van de lessen worden de lessituaties aan de hand van tekeningen verduidelijkt. In het deel speluitleg worden diverse varianten van het kaatsen beschreven. Doel van de teksten is om docenten, trainers, leiders en spelers informatie aan te reiken die in de praktijk direct gebruikt kan worden. Hierdoor verwachten wij dat trainers tijd overhouden om zoveel mogelijk aandacht te schenken aan de uitvoering van de lessen.

De lessen zijn terug te vinden op de CD-rom.

Vragen

Mocht u niet de informatie vinden die u zoekt of heeft u aanvullingen? Laat het ons weten.

Correspondentie:

KNKB

Jan Rodenhuisplein 3

Postbus 131

8800 AC Franeker

Tel. 0517 39 73 00

Fax. 0517 39 73 38

Internet: www.knkb.nl

E-mail: info@knkb.nl

Ontwerp, vormgeving en redactie

Sportscan BV

Postbus 1570, 8001 BN Zwolle

Tel: 038 - 422 7168

Fax: 038 - 422 75 26

Internet: www.sportscan.nl

Aan deze tekst kunnen geen rechten worden ontleend. Niets van deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar worden gemaakt op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de KNKB. Het auteursrecht van de producten en de daarin verschenen artikelen alsmede de informatie die via de site www.knkb.nl wordt aangeboden, worden door de uitgever voorbehouden. Het verlenen van toestemming tot publicatie houdt in dat de auteur de uitgever, met uitsluiting van ieder ander, machtigt de bij de auteurswet door derden verschuldigde vergoeding voor kopiëren te innen of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
De Stappen	3
1. Balvaardigheidsoefeningen	3
2. opslaan en uitslaan	3
3. Aangooien / opslaan en uitslaan	3
4. Opslaan en uitslaan	4
5. opslaan en uitslaan met retourneren	4
6. 2 tegen 2, wisselen/ruilen bij 1 kaats	4
7. Aandacht voor het veld	5
8. 2 tegen 2, wisselen/ruilen bij 2 kaatsen	5
9. Veldkaatsen met eerste en tweede opslag	5



Inleiding

Wanneer je bij beginners (ongeacht leeftijd: jeugd, maar ook volwassenen) het kaatsen wilt introduceren of leren, kan dat het beste gebeuren via een aantal stappen. Bij elke stap wordt iets toegevoegd aan de techniek en aan de spelregels.

Het hiervoor beschreven beginnersspel is een meer uitgebreide methode voor vooral jonge kinderen.

De hieronder beschreven stappen kunnen heel goed worden toegepast bij bijvoorbeeld een korte introductie cursus kaatsen voor ouders binnen de vereniging of bij een kennismakingsarrangement kaatsen.

Het leren van het kaatsspel wordt geleerd via de volgende stappen:

- 1 tegen 1
- 2 tegen 2 met 1 kaats
- 2 tegen 2 met 2 kaatsen
- 3 tegen 3 volgens het zaalkaatsreglement
- 3 tegen 3 het veldspel

De praktijk geeft aan dat de combinatie van het leren van het kaatsspel en veel bewegen ideaal is. Terwijl het kaatsen wordt geleerd is er tevens aandacht voor uithoudingsvermogen en krachtoefeningen.

Dit heeft gevolgen voor de lesvoorbereiding.

- de warming-up: Zorg voor een uitgebreide warming-up met bekende oefeningen.
Denk hierbij aan loopoefeningen, baloefeningen, krachtoefeningen en rek- en strekoefeningen.
- de instructie: Maak veelvuldig gebruik van zowel oefen- als spelvormen.
- de afsluiting: Eindig altijd met een spelvorm waarbij de aangeleerde technieken en spelregels worden toegepast.
- de organisatie: Zorg voor voldoende actie door veel oefenbeurten. Regelmatige vragenrondes zorgen voor de nodige informatie en zijn tevens korte rustperiodes.
- het materiaal:
 - gele tennisballetjes (minimaal 1 per deelnemer)
 - 12 pilonnen
 - 1 telegraaf voor de telling
 - lijnen voor voldoende perken (3,5 bij 8 of 4,5 bij 12 meter)
 - kaatsblokjes met nummers
 - een tactiekbord
- het lesgeven: Geef de trainingen altijd via het systeem praatje, plaatje, daadje. Geef dus eerst uitleg, laat daarna een voorbeeld van de oefening zien en laat vervolgens de kaats(t)ers zelf oefenen.
- de tijd: 75 minuten voor een les / training is ideaal.

Wanneer je als trainer, door een goede voorbereiding en eigen enthousiasme, een plezierige sfeer weet te creëren, is het kaatsen voor beginners van succes verzekerd. Naast het zelf actief bezig zijn is het voor de beginnende kaatsers ook leerzaam om een kaatswedstrijd te bezoeken. Op deze manier hebben ze alle tijd om vragen te stellen.



De stappen

1. Balvaardigheidsoefeningen

Oefenvorm - werpen en vangen
- bal hooghouden (zowel stilstaand als in beweging)

Aanwijzing de bal rolt uit de hand



2. Opslaan en uitslaan

Oefenvorm - 1-pas opslaan en ophalen. Hoever wordt er geslagen?
- 1-pas opslaan. 1 tegen 1, opslaan en vangen.

Aanwijzing de opgooi en het nawijzen

Spelvorm (1 tegen 1) Hoe ver kun je opslaan?
Hoeveel ballen kun je vangen?

- 1-pas uitslaan. Zelf opgooien of laten opgooien.
- 1-pas uitslaan. 1 tegen 1, uitslaan en vangen.

Aanwijzing 1-pas en opslaan
1-pas en uitslaan

Spelvorm (1 tegen 1) Wie slaat het verst uit?



3. Aangooien / opslaan en uitslaan

Oefenvorm aangooien of opslaan en uitslaan vanuit een perk (1 tegen 1)

Aanwijzing 1-pas en opslaan
1-pas en uitslaan

Spelvorm Wie slaat het verst?
Hoe vaak (van bijvoorbeeld 10x) sla je de kaats voorbij?





4. Opslaan en uitslaan

- Oefenvorm** uitleggen wat de begrippen *perk*, "*voor*", "*uit*", "*kwaad*" en "*zitbal*" betekenen.
- Aanwijzing** je mag de bal tegenhouden
- Spelvorm** Een vaste kaats 10 keer proberen te passeren.
- Spelregels**
- telling 2, 4, 6, 8, 10, etc.
 - 2 punten toekennen bij: "*voor*", "*uit*", "*kwaad*", "*zitbal*" en het passeren van de kaats.

5. Opslaan en uitslaan met retourneren

- Oefenvorm** uitleg geven over het keren van de bal (=kaats) en het retourneren met en zonder stuit (de kaats klein houden).
- Aanwijzing**
- de functie van de voorlijn bij de opslag en het retourneren
 - retourneren over de voorlijn is 2 punten voor de opslagpartij

6. 2 tegen 2, wisselen/ruilen bij 1 kaats

- Oefenvorm**
- wisselen bij 1 kaats (wanneer is er een kaats?)
 - let op de voorlijn en de bovenlijn
 - als de spelers er aan toe zijn kan de telegraaf erbij worden gepakt voor de telling
- Aanwijzing** keren/retourneren

Vergeet de techniekopbouw voor de uitslag en de opslag niet (zie punt 2)! Besteedt ook aandacht aan de 3-pas, opslagballen voorin en opslagballen achterin. Blijf de kaatsers er op attenderen dat de bal bij het uitslaan uit de hand rolt. Ga ook ballen plaatsen en ver slaan. Tijdens de oefenvormen kan dit alles prima geoefend worden.



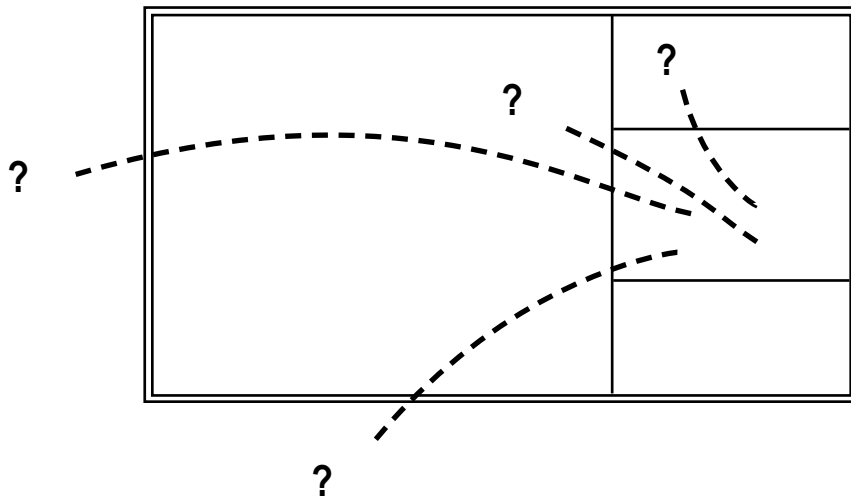
7. Aandacht voor het veld

De opslag

- Het perk met de voorlijn, de zijlijn en de kwaadlijn.
- Wie krijgt de punten bij "voor", "uit", "kwaad" en "zitbal"?

De uitslag

- Wanneer ontstaat een kaats?
- Waarom wil je als opslagpartij de kaats zo klein mogelijk houden?
- Wat gebeurt er in de volgende gevallen (zie afbeelding hiernaast)?



Schenk aandacht aan de bovenslag ("boppe"), directe winst voor de perkpartij.

Het is nu echt tijd om de telegraaf te gaan gebruiken voor het bijhouden van de stand. Elk eerst slaat 1 persoon per team op. Het is belangrijk dat beide teams bij elke gespeelde slag meetellen. Vraag veelvuldig hoeveel het staat en wat ze moeten doen. Laat de deelnemers dus zelf steeds actief meedenken.

8. 2 tegen 2, wisselen/ruilen bij 2 kaatsen

Wanneer wordt er gewisseld?

- bij 2 kaatsen
- bij 1 kaats en de stand 6-0, 6-2, 6-4 of 6-6

Geef aan dat het witte blokje de eerste kaats weergeeft en het rode blokje de tweede kaats. Blijf letten op de techniek van de op- en uitslag (3-pas en het plaatsen van de bal). Net als bij het vroegere zaalkaatsreglement slaat elk eerst een speler op. Dit gebeurt om verwarring te voorkomen.

9. Veldkaatsen met eerste en tweede opslag

Eerste opslag Tweede opslag

- opslaan tot er 1 kaats ligt.
- opslaan tot er 2 kaatsen liggen of tot één van de parturen 6 punten heeft.

Na de wissel

Tweede opslag Eerste opslag

- slaat bij twee kaatsen altijd als eerste op. Dit is de eerste kaats, het witte blokje.
- verdedigt altijd het rode blokje (tweede kaats). Verdedigt tevens het witte blokje als er slecht één kaats ligt. Dus als er is gewisseld terwijl één van de parturen 6 punten had en er één kaats lag.

Eerste opslag Tweede opslag

- = "voor best opslaan"
- = "voor minst opslaan"