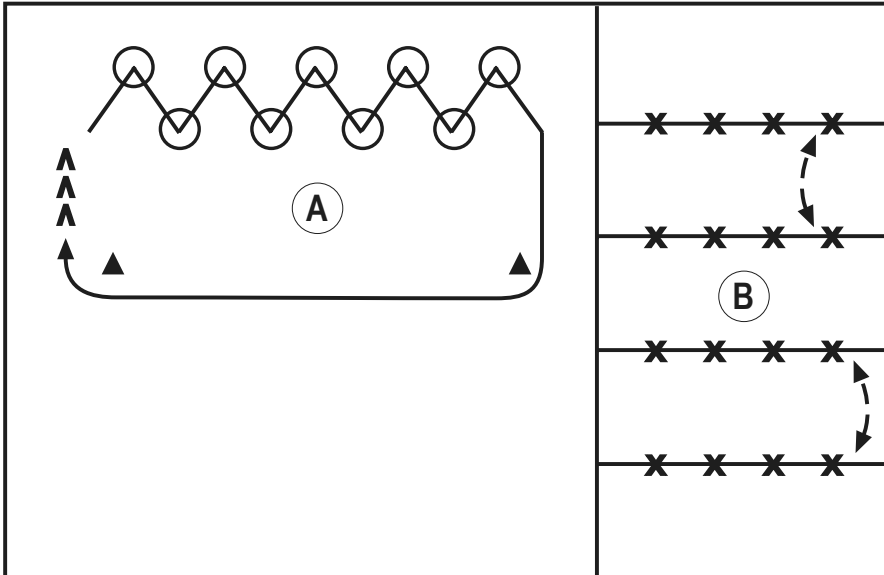




Warming up



Doel:
 - snelheid voetenwerk bevorderen
 - in tweetallen tikken op de plaats



Materiaal:
 - hoepels
 - pilonnen



A. Opdracht loopvormen:

De kinderen rennen op enige afstand van elkaar door de hoepels, in iedere hoepel 1 voet. Terug sprinten de kinderen van pilon tot pilon



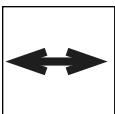
Opdracht rekken:

- 2 x armen (zie leskaarten rekken)
- 2 x benen (zie leskaarten rekken)



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Tweetallen: A en B proberen de bal bovenhands te tikken.
- Spelvorm: Welk tweetal heeft de hoogste serie.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- i.p.v. tweetal drietal

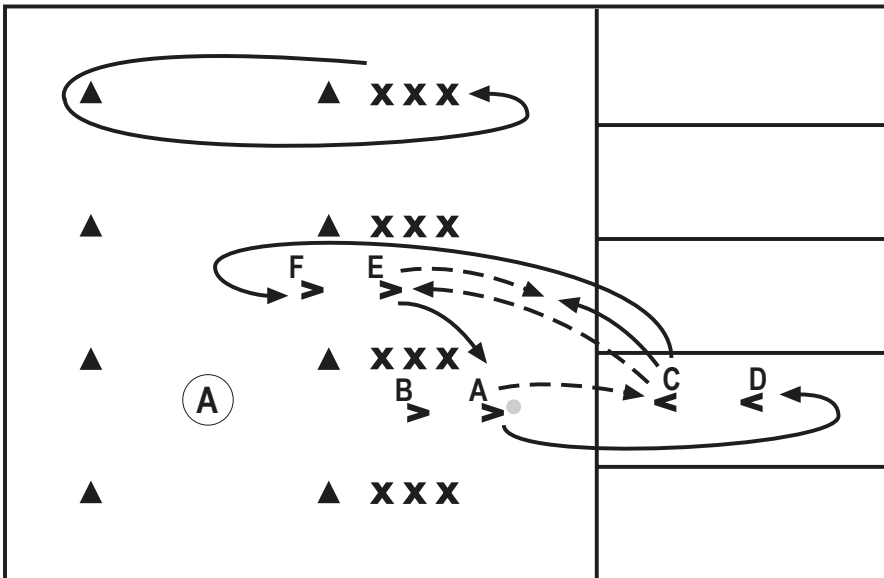


Aandachtspunten:

- goede voet voor
- actief staan, op de voorvoeten
- de kinderen schikken met hun hele lijf achter de bal



Warming up



Doel:
 - sprintsnelheid bevorderen
 - bovenhands retourneren

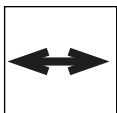


Materiaal:
 - pilonnen
 - kaatsballen



A. Opdracht loopvormen:

- Stroomvorm: de kinderen lopen in rustige looppas warm van pilon naar pilon
- Estafette: groepjes van maximaal vijf kinderen. Een voor een rennen van pilon naar pilon. Welk team is al eerste klaar.



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. rennen, huppelen, slalom, bal opspelen, hinkelen etc.



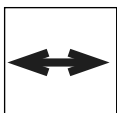
Opdracht rekken:

- 2 x armen (zie leskaarten rekken)
- 2 x benen (zie leskaarten rekken)



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Zestal: A en B bij de opgooi, C en D in perk en E en F op de boven. A gooit een mooie bal aan C slaat de bal naar de boven, E slaat de bal terug en C probeert de bal te keren of weer richting boven te slaan. A loopt door naar het perk, C naar de boven en E naar de opgooi. Terwijl het eerste trio hun nieuwe plaatsen inneemt beginnen B, D en F met de oefening.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- onderhands slaan
- met stuit slaan

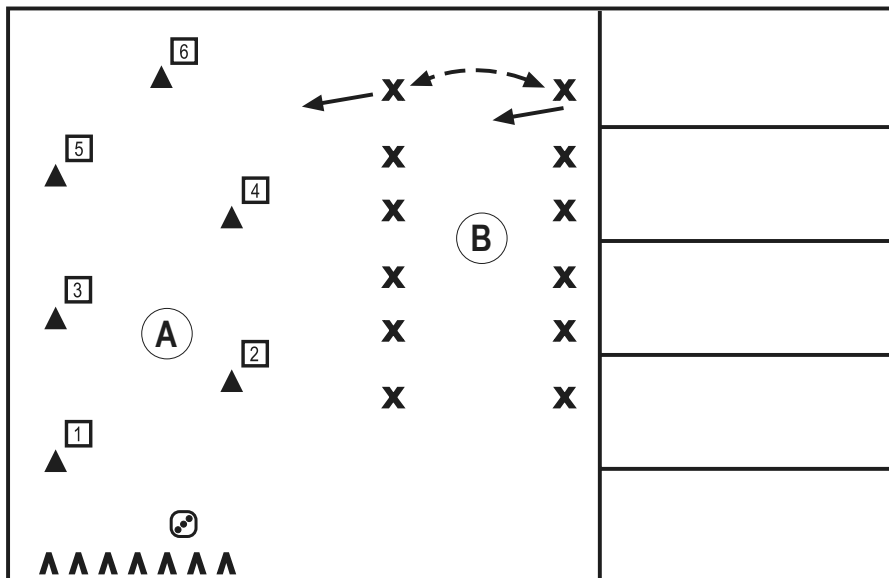


Aandachtspunten:

- de juiste voet voor
- de kinderen schikken met hun hele lijf achter de bal.
- tempo in de oefening houden



Warming up



Doel:

- op een speelse manier het uithoudingsvermogen bevorderen
- in tweetallen en drietallen op de plaats en in beweging tikken.



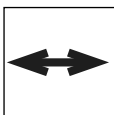
Materiaal:

- pilonnen
- ballen
- dobbelstenen
- bordjes met nummers 1 t/m 6



A. Opdracht loopvormen:

- Dobbelsteenloop. De kinderen hebben allemaal een dobbelsteen en staan bij het startpunt. Op teken met de dobbelsteen gooien en lopen naar de pilon die correspondeert met het aantal ogen. Terug naar het startpunt, opnieuw gooien en lopen.
- Spelvorm: Tellen hoeveel punten er gescoord worden.



Variatiemogelijkheden:

- In tweetal lopen en gooien



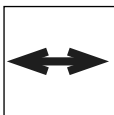
Opdracht rekken:

- 2 x armen (zie leskaarten rekken)
- 2 x benen (zie leskaarten rekken)



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Tweetallen: A en B proberen de bal te tikken, waarbij een achteruit loopt en de ander vooruit richting bovenlijn. Bij de bovenlijn weer terug naar de voorlijn.
- Spelvorm: Wie houdt de bal het langst in de lucht, tellen hoe vaak de bal uit het spel is.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- alleen bovenhands of alleen onderhands tikken
- zijwaarts bewegen

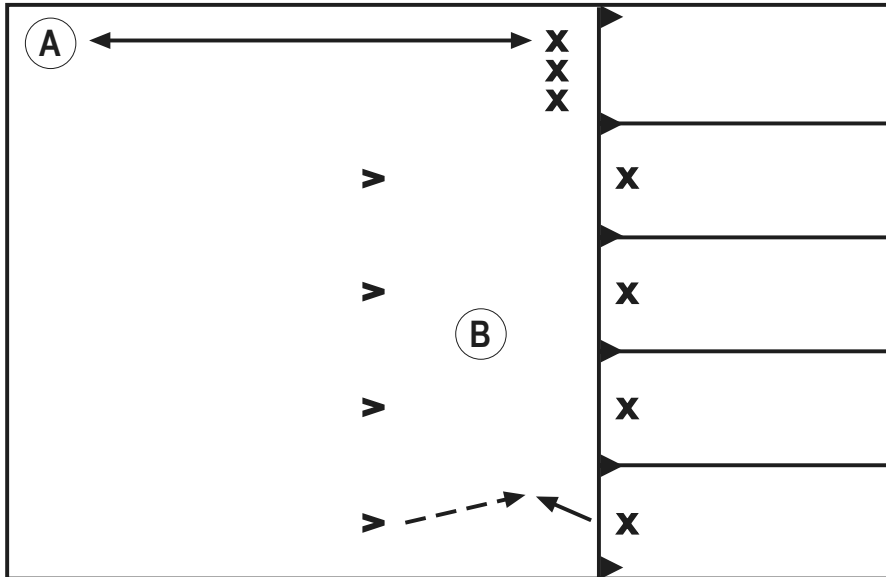


Aandachtspunten:

- de juiste voet voor
- afstand niet te groot, houd elkaar goed in de gaten
- actief bewegen, op de voorvoeten



Warming up



Doel:

- sprintsnelheid bevorderen
- reactiesnelheid bevorderen
- een aangespeelde bal met val keren



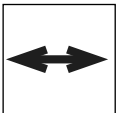
Materiaal:

- pylonen
- fluit



A. Opdracht loopvormen:

Frontrij: De kinderen lopen in van de voorlijn naar de boven. Alles iedereen ingelopen is, wordt er op teken van de trainer gesprint. De trainer fungeert als finish.



Variatiemogelijkheden:

- hinkelen, huppelen, kruipen



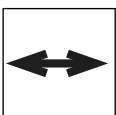
Opdracht rekken:

- 2 x armen (zie leskaarten rekken)
- 2 x benen (zie leskaarten rekken)



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Tweetallen: A staat in het doel en is de keeper. B staat tegenover A en goit of rolt de bal aan. A keert de bal met val. Na 10 keer wisselen van positie.
- Spelvorm: Tellen hoeveel van de 10 aangerolde ballen voor de pylonlijn (kaats) worden gekeerd.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- met stuit

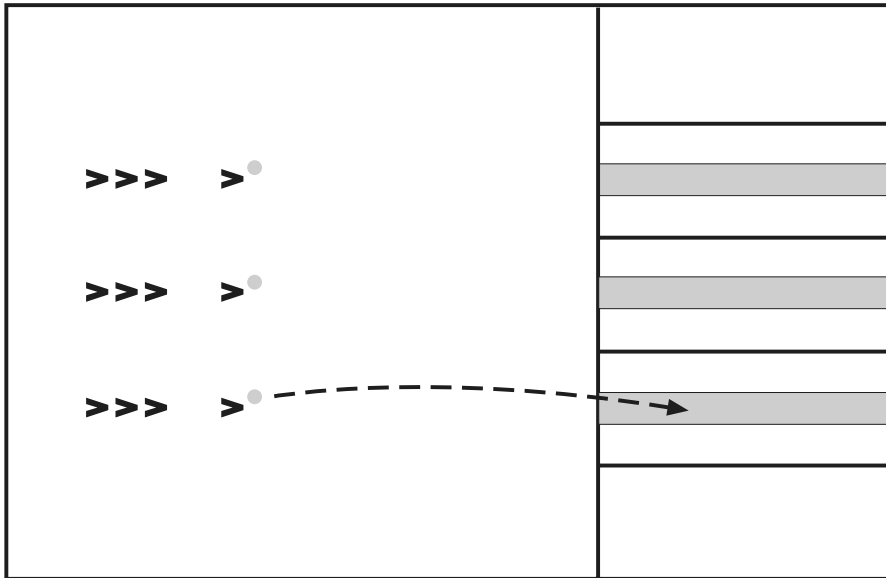


Aandachtspunten:

- let op de juiste techniek van het keren
- actief klaarstaan en naar de bal bewegen



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/doorzwaai



Doel:

- zuiver opslaan



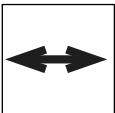
Materiaal:

- ballen
- extra lijnen/pilonnen



Opdracht:

- Rij: Kinderen verdelen over de perken. Opslaan op de middelste baan van het perk
- Spelvorm: Tellen hoeveel scores per 10 ballen



Variatiemogelijkheden:

- opslaan in de linker of rechter baan
- banen smaller of breder maken

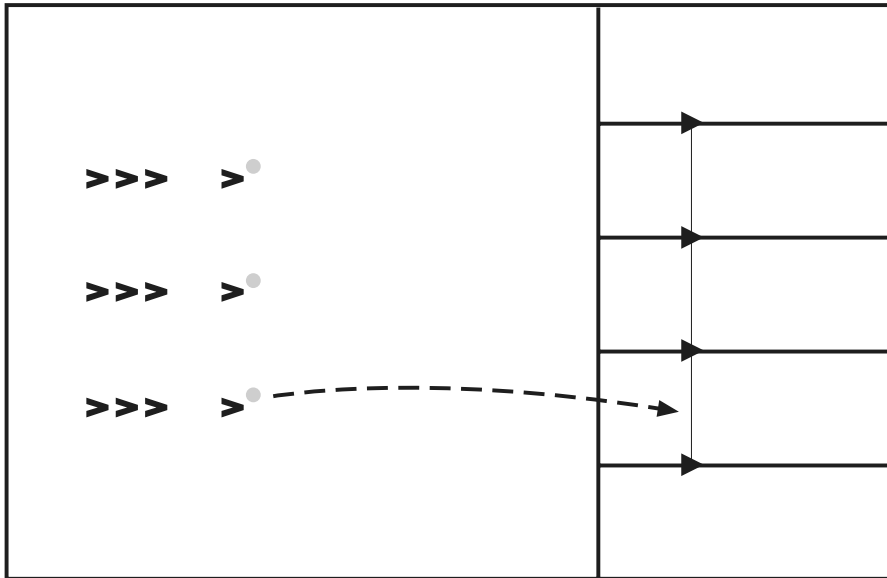


Aandachtspunten:

- concentratie bij het klaar staan
- concentreren op het doel
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen
- als de 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop 3-pas. (Beginnen met 2 stappen voor 3-pas)



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/doorzwaai



Doel:

- plat opslaan



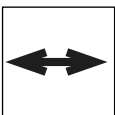
Materiaal:

- ballen, extra lijnen/pilonnen
- touw, palen twee palen



Opdracht:

- Rijen: Kinderen verdelen over de perken. Opslaan op het perk onder de lijn (op 0,5 meter hoogte gespannen) door.
- Spelvorm: tellen hoeveel scores uit tien ballen



Variatiemogelijkheden:

- hoogte van de lijn variëren
- i.p.v. een lijn, vakken voorin het perk maken
- een scorekleed, of een ander doel maken

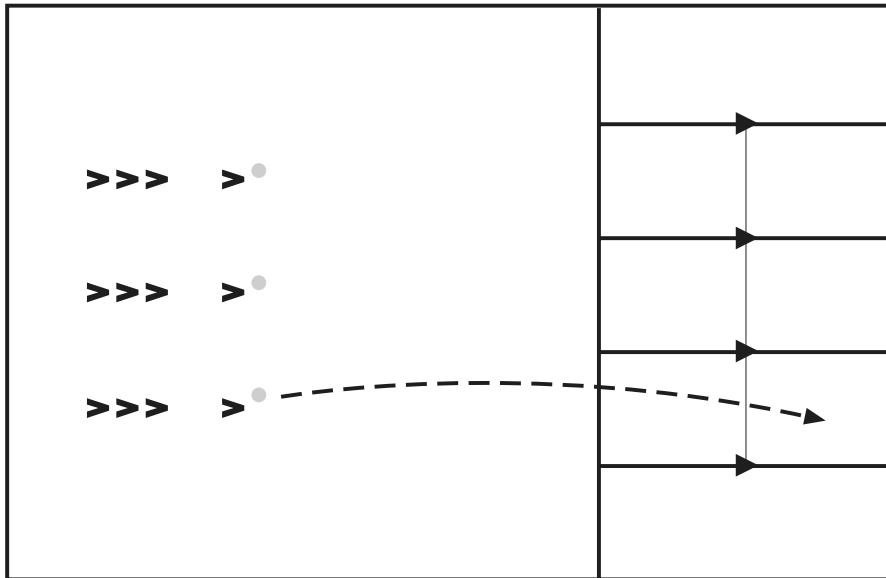


Aandachtspunten:

- lichaamshouding iets langer voorover blijven
- concentratie bij het klaar staan
- concentreren op het doel
- als de 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop 3-pas. (Beginnen met 2 stappen voor 3-pas)



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/doorzwaai



Doel:

- ver opslaan



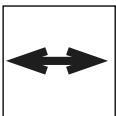
Materiaal:

- ballen
- tentstokken en touw



Opdracht:

- Rij: Kinderen verdelen over de perken. Opslaan 3-pas of aanloop en 3-pas over lijn halverwege het perk.
- Spelvorm: tellen hoeveel scores uit tien ballen



Variatiemogelijkheden:

- vak maken in laatste meter perk

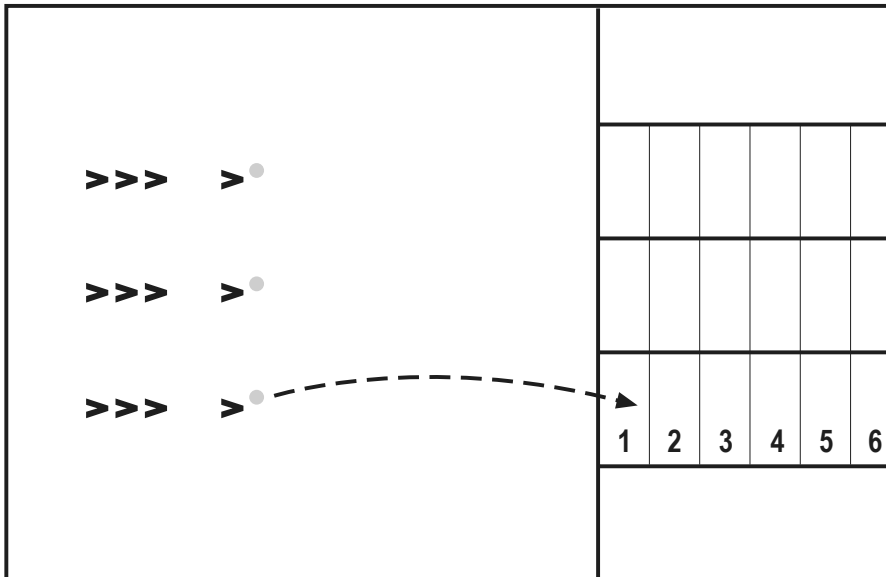


Aandachtspunten:

- lichaamshouding iets achterover hangen
- concentratie bij het klaar staan
- concentreren op doel
- als de 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop 3-pas (Beginnen met 2 stappen voor 3-pas)



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/doorzwaai



Doel:

- geplaatst opslaan



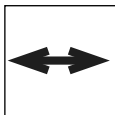
Materiaal:

- ballen
- extra lijnen



Opdracht:

- Rijen: Kinderen verdelen over de perken. Perken in zes vakken verdelen. Opslaan vanuit 3-pas of aanloop en 3-pas in de vakken van het perk. Eerst in vak 1, daarna 2, 3 enz.
- Spelvorm: Wie heeft als eerste alle vakken gescoord.



Variatiemogelijkheden:

- meer vakken maken
- punten toekennen aan de vakken, afhankelijk van het doel daar de meeste punten
- opdracht uitvoeren van degene die achter je staat

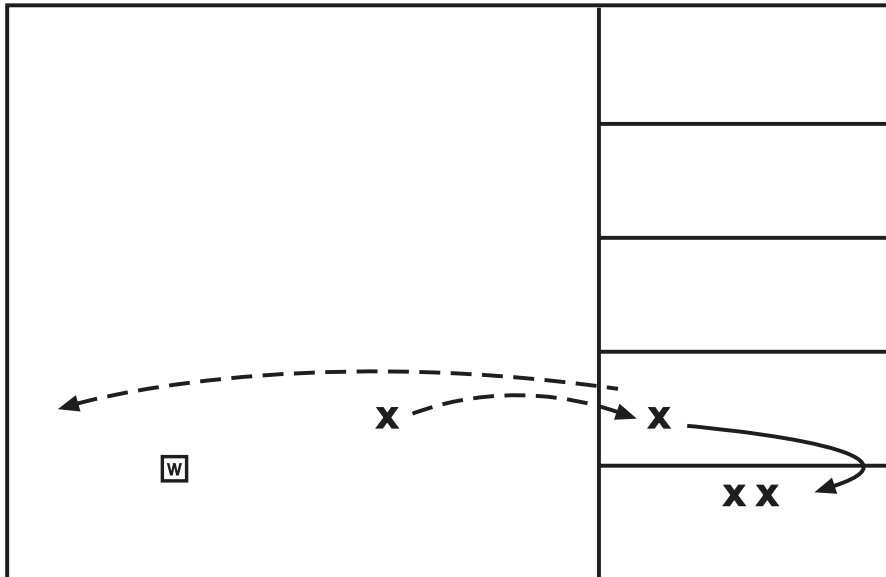


Aandachtspunten:

- concentratie bij het klaar staan
- concentreren op het doel
- als de 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop 3-pas (Beginnen met 2 stappen voor 3-pas)



Uitslag



Basistechniek

uitslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- stand van der arm
- raakpunt
- slag afmaken



Doel:

- ver uitslaan



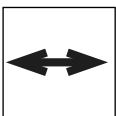
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- kaatslijn



Opdracht:

- Viertallen: A gooit aan B, C en D slaan de bal voorbij de kaatslijn (ter hoogte van opslagvak). De bal mag pas na de lijn stuiten. Op tijd wisselen van aangooier.
- Spelvorm: Hoe vaak wordt de lijn gepasseerd in 10 keer.



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. opgooien opslaan
- kaatslijn verder of dichterbij

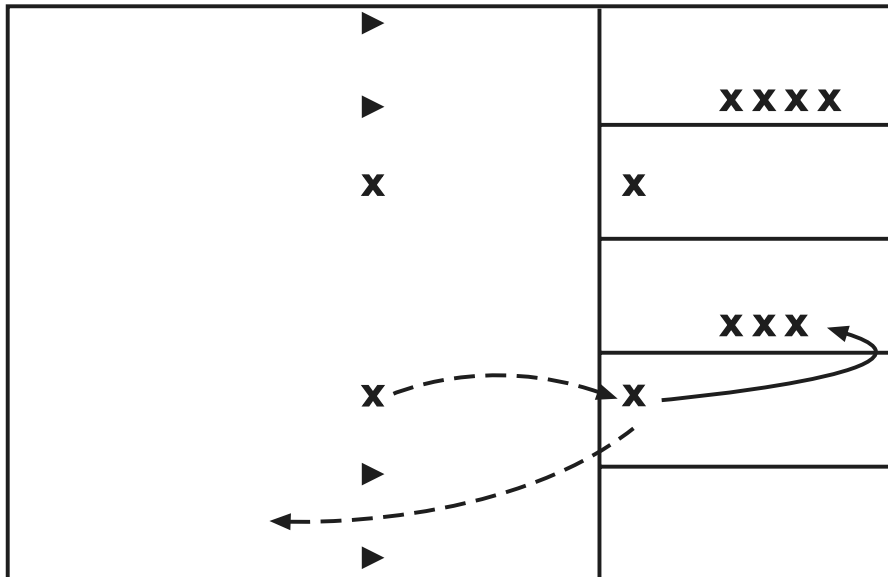


Aandachtspunten:

- let goed op de juiste techniek! In spelletjes vervallen kinderen vaak in oude fouten
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- als 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop(2 stappen) en 3-pas.



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- stand van der arm
- raakpunt
- slag afmaken



Doel:

- geplaatst uitslaan



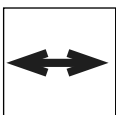
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- goals/poortjes



Opdracht:

- Twee groepen, twee aangooiers: De kinderen slaan de bal met een 1-pas/3-pas in de goals links en rechts (onder een lijn door op 1.50 meter). Op tijd wisselen van aangooiers en van perk.
- Spelvorm: Hoe vaak wordt er gescoord in 10 keer.



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. aangooien opslaan
- goaltjes verder weg
- goaltjes smaller of lager maken

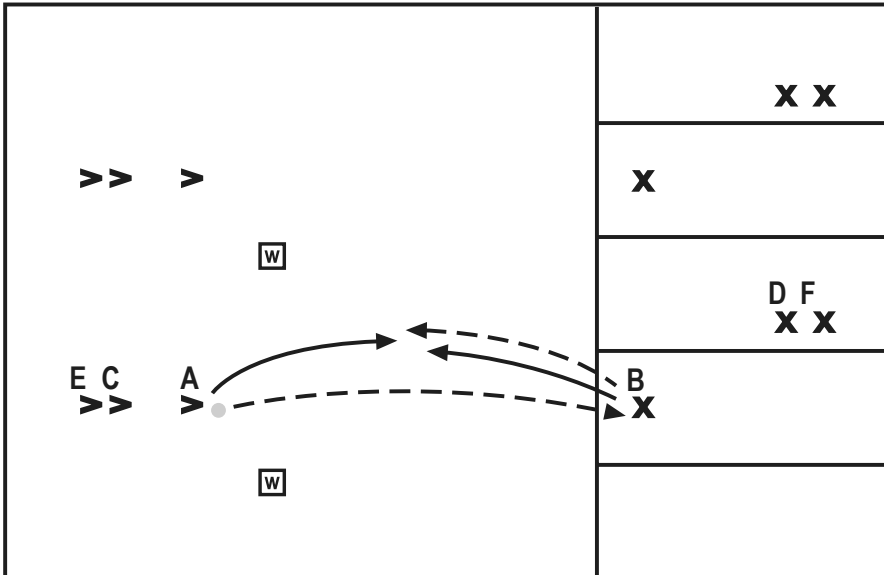


Aandachtspunten:

- uitstappen in de richting van de goal
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- als 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop(2 stappen) en 3-pas.



Uitslag



Basistechniek

uitslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- stand van der arm
- raakpunt
- slag afmaken



Doel:

- uitslag plaatsen



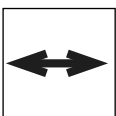
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- kaats



Opdracht:

- Twee groepen: evenveel opslagers als uitslagers. Kaats op tien meter uit het perk. Linker perk passeert de kaats links van het perk en het rechter perk rechts. A slaat de bal voorin en loopt door naar de kaats. B slaat de bal voorbij de kaats en loopt eveneens uit en probeert de bal ook voorbij de kaats te slaan. Daarna beginnen C en D enz.
- Spelvorm: Wie de kaats passeert krijgt een punt



Variatiemogelijkheden:

- ruimte tussen perk en zijlijn kleiner of groter maken
- i.p.v. opslaan aangooien

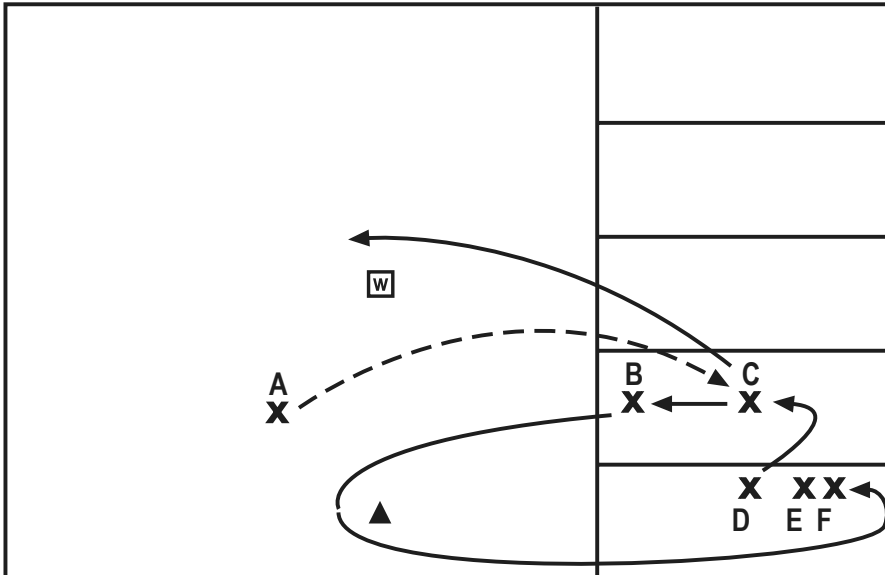


Aandachtspunten:

- uitstappen in de richting van de kaats
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- als 3-pas wordt beheerst overgaan op aanloop(2 stappen) en 3-pas.



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- 3-pas/aanloop en 3-pas
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- stand van der arm
- raakpunt
- slag afmaken



Doel:

- 3-pas uitslaan



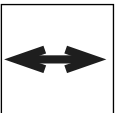
Materiaal:

- ballen
- kaatsen
- pilonnen



Opdracht:

- Twee groepen: A gooit de bal op de achterinse, B loopt uit en gaat om de pilon en sluit achteraan bij de rest van de groep naast het perk. C slaat de bal voorbij de kaats van 10 meter. C gaat voorin staan en D achterin enz. Op tijd wisselen van perk.
- Spelvorm: Hoe vaak wordt de kaats gepasseerd in 10 keer.



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. opgooien opslaan
- kaats verder naar achteren
- een keerder in het veld
- voorinse roept achterinse onder de bal

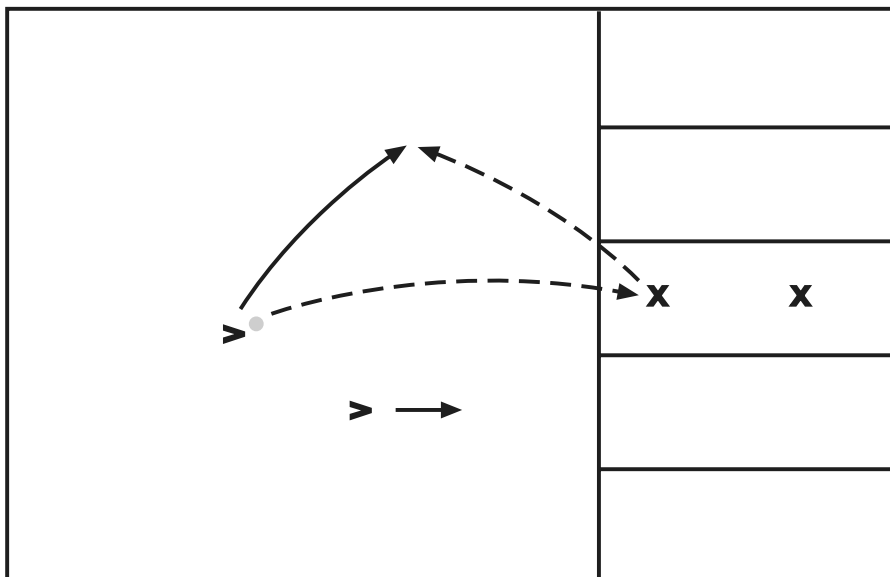


Aandachtspunten:

- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- goed timen bij de 3-pas



Eindspel



Doel:

- opstellen bij kaats
- passeren van een kaats
- tactisch opslaan



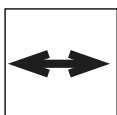
Materiaal:

- ballen
- kaatsen



Opdracht:

- 2 – 2 : Een gewone kaatspartij spelen op tijd. De wedstrijd hoeft niet te worden afgemaakt



Variatiemogelijkheden:

- 3 - 3
- 1 – 1

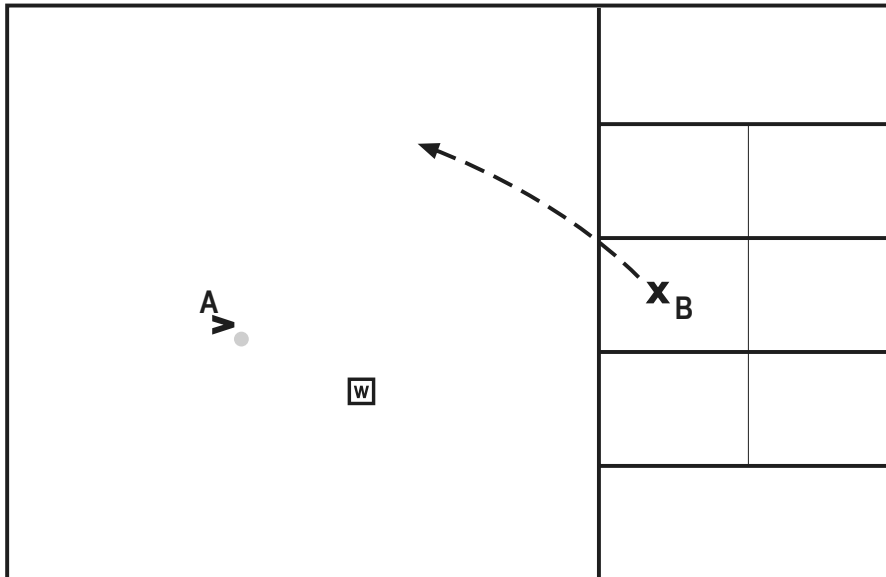


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de kinderen om tactisch uit te slaan
- stimuleer de kinderen om zich goed op te stellen en af te durven wijken van de basisopstelling
- stimuleer de kinderen om een tactische keerposities te kiezen



Eindspel



Doel:

- een kleine/middel/grote kaats verdedigen
- een kleine/middel/grote kaats passeren



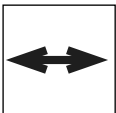
Materiaal:

- ballen
- kaatsen



Opdracht:

- 1 - 1: A slaat de bal op naar het gehalveerde perk. B probeert de middelgrote kaats te passeren. Lukt dit dan mag de kaats (witte blokje) een meter richting voorlijn, lukt dit niet dan gaat de kaats een meter richting boven. Na 10 beurten wisselen van positie. Nu mag A proberen de kaats (rode blokje) te passeren in tien beurten. Degene wiens blokje het verst van de voorlijn ligt heeft gewonnen.



Variatiemogelijkheden:

- 2-2, eventueel met keren
- 1 opslager, 2 uitslagers en dan doorwisselen

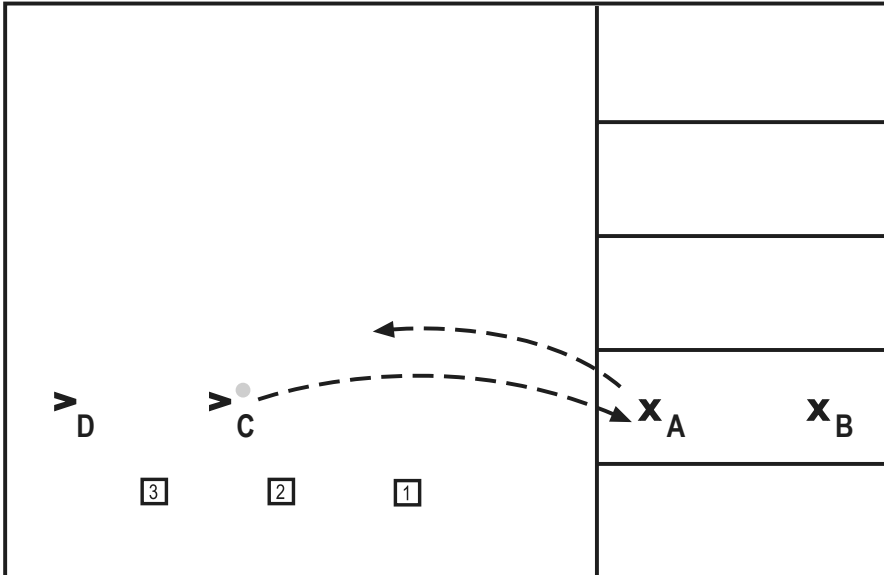


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- concentreren op het doel



Eindspel



Doel:

- opstellen voorin en achterin
- een kleine/middel/grote kaats verdedigen
- een kleine/middel/grote kaats passeren



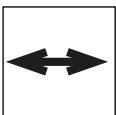
Materiaal:

- ballen
- pilonnen



Opdracht:

- Viertal: A en B staan in het perk en werken samen. C en D slaan op en werken individueel. C en D verdedigen hun eigen kaats. C en D slaan om de beurt op. A en B moeten eerst kaats 1 passeren, daarna 2 en vervolgens 3. Alleen de opslagers kunnen punten verdienen. Na ieder 5 ballen te hebben opgeslagen wordt er van kant gewisseld.



Variatiemogelijkheden:

- werken met 1 vaste kaats
- 1 - 1, 2 - 1 of 1 - 2
- wisselen op tijd
- per opslagbeurt 1 kaats verdedigen

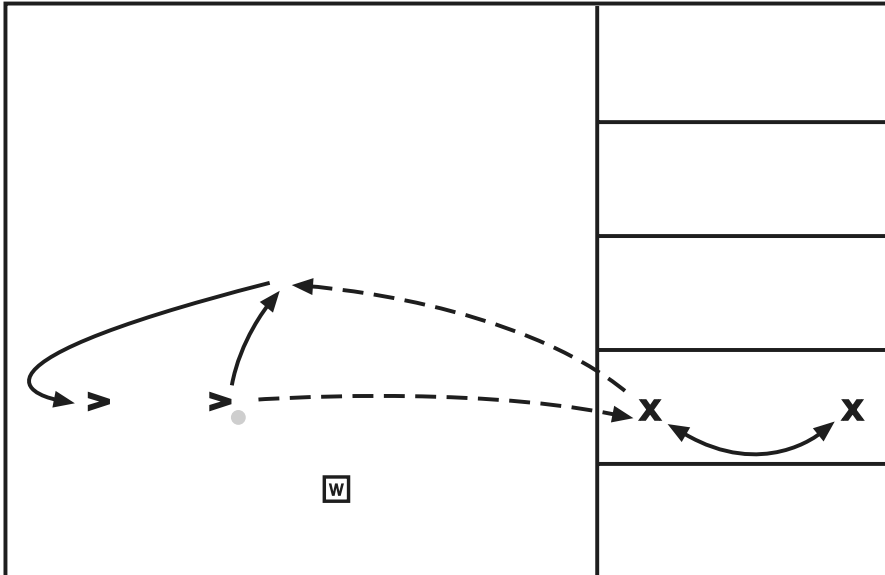


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de snelheid
- stimuleer de kinderen om tactisch uit te slaan
- stimuleer de kinderen om zich goed op te stellen en af te durven wijken van de basisopstelling
- stimuleer de kinderen om een tactische keerposities te kiezen



Eindspel



Doel:

- opstellen voorin en achterin met kaats en zonder kaats
- een kleine/middel/grote kaats verdedigen
- een kleine/middel/grote kaats passeren
- opslaan uit opslagvak



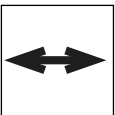
Materiaal:

- ballen
- opslagvakken
- kaatsen



Opdracht:

- 2 – 2 : De opslagers A en B zetten een kaats neer, ze gaan beide een keer de kaats verdedigen. Daarna zetten ze de kaats op een andere plaats. C en D proberen de kaats voorbij te slaan. Iedere bal wisselen in het perk. Op tijd wisselen van perk en opslag (bijv. 5 min.). Puntentelling als kaatstelling. De opslagers slaan op vanuit het opslagvak, foutief opslaan/overlopen bestraffen.



Variatiemogelijkheden:

- 3 – 3 of 1 - 1
- vaste kaats
- perk smaller maken

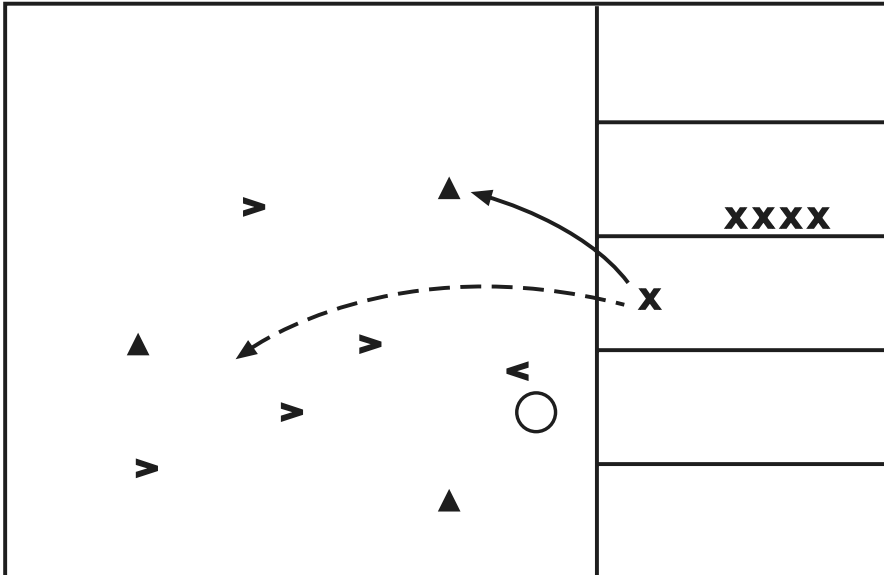


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de snelheid
- op opslag uit het opslagvak letten



Speelse vormen



Doel:

- in spelvorm opslag- en uitslag-techniek en werpen en vangen oefenen



Materiaal:

- zachte bal
- veld met honken
- brandplaats



Opdracht:

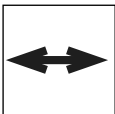
Slagbal:

Twee teams: A slaat de bal op in het veld, na het opslaan mag A doorlopen naar de honken. De veldspelers proberen de bal zo snel mogelijk naar de brander te gooien. Als de brander de bal heeft gebrand moeten de lopers bij het laatst gepasseerde honk stoppen. B mag nu opslaan enz. Op tijd wisselen.



Regels:

- bij het opslaan moet de bal binnen de honklijnen blijven
- wie het thuishonk passeert krijgt een punt



Variatiemogelijkheden:

- voor vangbal in het veld een punt geven, 3 vangballen is wisselen
- de loper mag worden uitgegoid (uit) 5 keer uit is wisselen

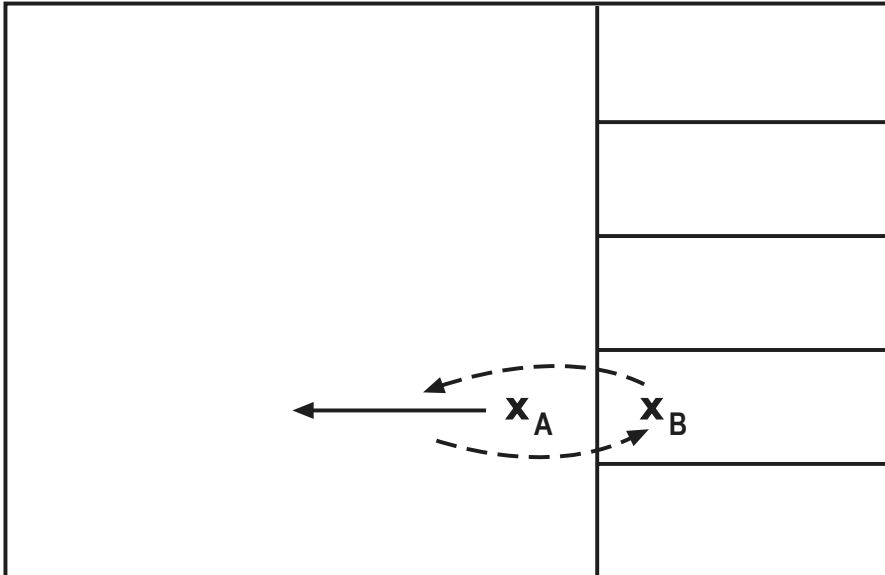


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- zorg voor voldoende actie (bijv. op 1 slag 2 lopers laten vertrekken)



Speelse vormen



Doel:

- in spelvorm opslag- en uitslag-techniek en werpen en vangen oefenen



Materiaal:

- tennisballen/kaatsballen
- doppen



Opdracht:

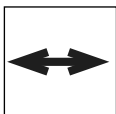
Reactiespel, draai-pak de bal:

Tweetal: A loopt weg van B. B geeft een teken en gooit de bal richting A, A draait zich om en vangt de aangegooide bal.



Regels:

- de bal moet zonder stuit worden gevangen
- de gevangen bal = 1 punt



Variatiemogelijkheden:

- afstand groter of kleiner maken
- bal opslaan i.p.v. aangooien
- de aangegooide bal keren
- de aangegooide bal retourneren
- de aangegooide bal terugslaan in de handen van de aangooier

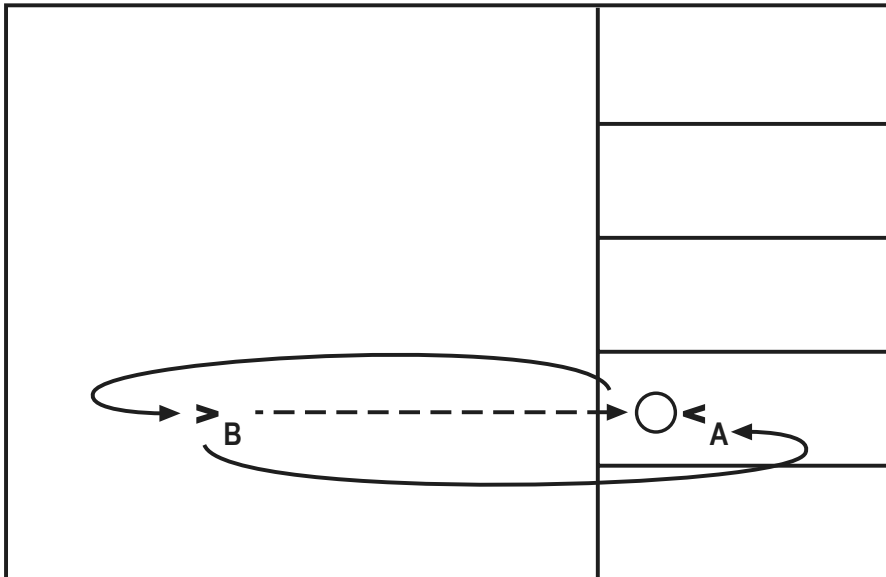


Aandachtspunten:

- goed samenwerken



Speelse vormen



Doel:
 - in spelvorm
 opslag- en uitslag-
 techniek en
 werpen en vangen
 oefenen



Materiaal:
 - staartballen,
 kaatsballen
 - hoepels
 - 2 lijnen



Opdracht:

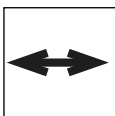
Levende hoepel:

Tweetal: A staat tussen de lijn met een hoepel in de handen. B gooit de bal door de hoepel. A loopt door naar B en neemt de hoepel over. B loopt door naar de andere kant met de bal en gooit de bal door de hoepel enz.



Regels:

- bij het gooien voeten achter de lijn
- hoepel mag bewegen
- bal door hoepel = 1 punt



Variatiemogelijkheden:

- opslaan i.p.v. gooien
- zelf bal opgooien en bovenhands slaan

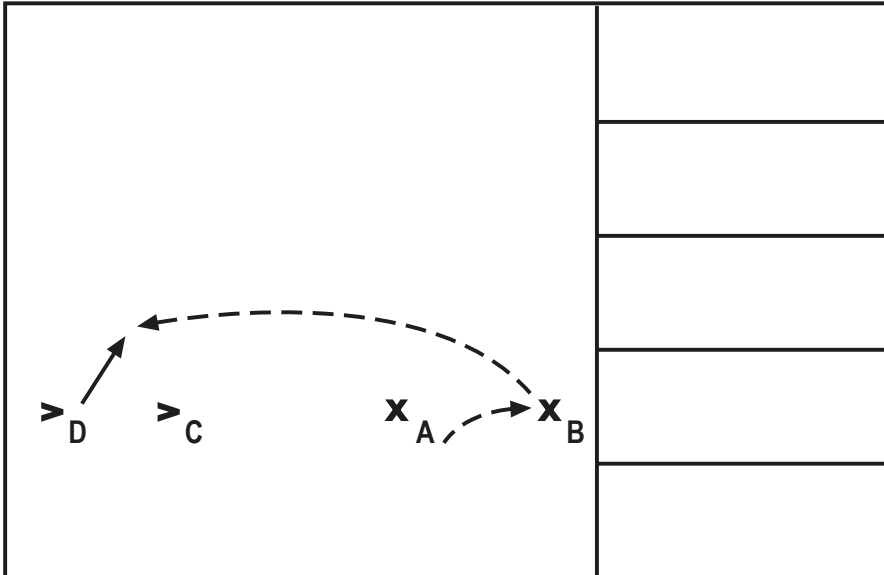


Aandachtspunten:

- hou overzicht over het verloop van het spel
- er wordt niet gegoid met de hoepels



Speelse vormen



Doel:
 - in spelvorm opslag-, keer- en retourneertechniek oefenen



Materiaal:
 - zachte bal
 - doppen om speelgebied af te bakenen



Opdracht:

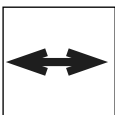
Land veroveren

2 - 2: A gooit een bal op en B slaat de bal zo ver mogelijk richting eindlijn van C en D. C gooit D de bal op deze slaat de bal richting eindlijn van A en B. Om de beurt de bal opgooien.. De tegenpartij mag de bal tegenhouden.



Regels:

- je slaat om de beurt
- op de plaats waar de bal stil ligt mag de tegenpartij de bal opslaan
- doorgaan op de plaats waar de bal over de zijlijn gaat
- de bal bij tegenpartij over de lijn is = 1 punt
- keren met de handen, bal mag niet 'aan' zijn
- retourslag mag rechtstreeks of met 1 stuit



Variatiemogelijkheden:

- 1-1
- bij 3-tal werken met vaste aangooier
- i.p.v. opgooien 1 pas opslag
- grotere tragere bal gebruiken

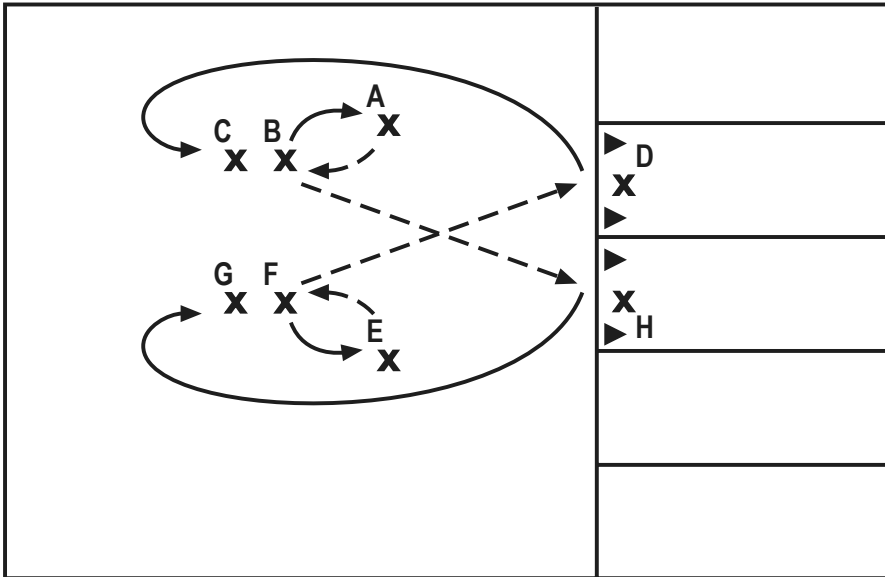


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- eindlijn niet te dicht bij de bosjes
- speelveld niet te breed maken
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:
- in spelvorm uit-
slag- en keer-
techniek oefenen



Materiaal:
- kaatsballen
- goals (doppen, paal-
tjes, voetbalgoals
etc)



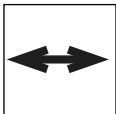
Opdracht:

- Keren/keepen
A gooit de bal op voor B, B slaat de bal diagonaal in het doel van de tegenpartij. A loopt door naar eigen doel om keeper(D) te vervangen als E, opgegooid heeft voor F en de keeper (H) de bal heeft gekeerd. De keepers sluiten achter aan bij de rij van de tegenpartij. Op tijd wisselen van aangooier



Regels:

- punten waar vandaan geslagen wordt markeren met pilon
- bal in het doel = 1 punt
- de keeper keert met de handen, bal mag niet 'aan' zijn



Variatiemogelijkheden:

- aanvaller wordt opgooier, daarna keeper
- inlopen om de gekeerde bal nogmaals in het doel proberen te slaan



Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- altijd buitenom naar de volgende plaats lopen



Speelse vormen

	X v
	X v
	X v
	X v



Doel:

- in spelvorm uitslagtechniek (onderhands en bovenhands) en retourneren oefenen



Materiaal:

- goed stuitende ballen
- laag net of bank
- 2 vakken door lijnen of doppen afgebakend



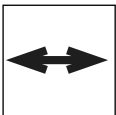
Opricht:

- Kaatstennis
- 1 – 1: A probeert vanuit het eigen vak de bal in de vak van B te slaan. B probeert de bal weer in het vak van A te slaan.



Regels:

- je slaat de bal in 1x over het net naar het andere vak
- de bal mag zonder stuit of met 1 stuit terug worden geslagen
- als de bal vaker dan 1x stuit heeft de tegenstander een punt
- wie een punt scoort mag opslaan
- bal mag niet 'aan' zijn
- bal op de lijn is uit
- achter de achterlijn opslaan



Variatiemogelijkheden:

- 2 - 2



Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- wijzen op nauwkeurig plaatsen, buiten bereik tegenstander
- bij 2 – 2 rekening houden met elkaar
- snelheid stimuleren