



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 over houden 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 veeveelvoudigd 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

Inleiding	2
Aanleren opslag	3
Aanleren uitslag	5
Het Beginnersspel	7
Kaatstermen	8
De Telegraaf	9
Naar echte kaatsspel	10
Train jezelf opdrachten	11



Inleiding

Sinds jaar en dag wordt er overal in Friesland en ver daarbuiten gekaatst. Vooral in de dorpen is het lange tijd vanzelfsprekend geweest, dat iedereen de kaatssport beoefende.

In een veranderende maatschappij hebben we o.a. te maken gekregen met een toenemende concurrentie van andere sporten (ook in de dorpen). Het is dan ook voor veel sporten belangrijk zich te bezinnen op welke manier zij de jeugd het beste kan opvangen en begeleiden binnen de vereniging.

Ingewikkelde spelregels zijn voor de beginnende kaatser drempelverhogend en motivatieverlagend. Het beginnersspel is een eenvoudige variant op het volledige kaatsspel. Het is een spel 2-2 met een vaste opslager per eerst, een vaste kaats en gebruik van een zachte bal. Het grote voordeel is, dat het in een paar minuten is uit te leggen en te spelen en zeker niet minder spannend is dan 'zijn grote broer'. Alle facetten van het kaatsspel komen er in voor: opslaan, uitslaan, keren, kaatsen passeren en verdedigen, tactiek, mentaliteit en de echte kaatstelling.

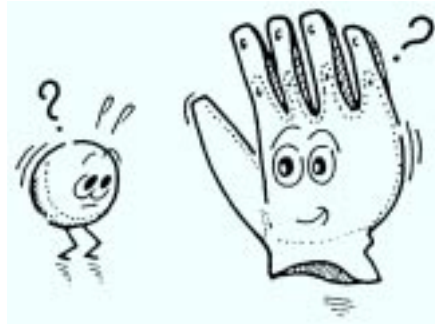
In het laatste hoofdstuk worden ook nog de stappen naar het leren spelen van het volledige kaatsspel beschreven (geslagen kaatsen, 1e en 2e opslag, 3-3, harde kaatsbal en kaatshandschoen).

Het beginnersspel heeft zijn waarde inmiddels bewezen bij het leren kaatsen binnen de kaatsverenigingen. Ook wordt het spel veel gebruikt bij de kaatsarrangementen voor groepen mensen, die willen kennismaken met de kaatssport en bij de clinics.

Kortom:

Het spel kan gespeeld worden:

- tijdens de verenigingstraining om de spelregels te leren
- tijdens het competitiekaatsen voor 1e-jaars kaatsers
- tijdens de kaatsarrangementen en de clinics
- voor beginnende ouderen, die een keer willen kaatsen
- voor mensen van buiten Friesland die een keer willen kaatsen





Aanleren opslag

Stap 1: Balvaardigheidsoefeningen

Doel A: Oog-hand coördinatie

Een opslagbeweging vraagt een goede samenwerking tussen oog en hand.

Doel B: Rolbeweging in de hand

Bij het opslaan van een bal moet de bal een rollende beweging maken in de handpalm. Deze beweging krijg je door de hand in het polsgewricht op en neer te bewegen, waarbij de bal steeds via de vingers de hand verlaat.

Oefenvorm - Iedereen een bal, probeer de bal een rollende beweging te laten maken in de hand (met rechts, links, hoger, lager).

Spelvorm - Idem. Wie kan dit 25 keer, hoogste serie.
- Zittend de bal opspelen.



Stap 2: Onderhands werpen

Doel Armzwaai

Tijdens de opslag maakt de arm een beweging die overeenkomt met de onderhandse werpbeweging. De arm wordt eerst naar achteren gezwaaid (schouderhoogte) en vervolgens met een gestrekte arm naar voren gezwaaid (opnieuw schouderhoogte).

Oefenvorm - 2-tallen rollen de bal onderhands naar elkaar.

Spelvorm - 2-tallen rollen de bal onderhands tussen de pionnen door. Wie haalt de meeste punten?

Stap 3: Opslag uit schredestand

Doel A Juiste voet voorzetten

Voor een natuurlijke armzwaai is het van belang dat rechtshandige spelers de linkervoet vóór hebben en linkshandige spelers de rechervoet.

Doel B Opgooi van de bal

De opgooi van de bal geschiedt door de andere hand dan de slagarm. De bal wordt circa 20 cm opgegooid in het 'vlak' waar de armzwaai passeert.



Doel C Zwaai van de arm

De speler probeert nu met een onderhandse zwaai van de arm (zie onderhandse worp) de bal te raken, waarbij de bal een rollende beweging maakt in de handpalm.

Oefenvorm - 2-tallen, naar elkaar toe slaan, tegen een muur slaan, op een perk waar iemand in staat.

Spelvorm - Wie raakt het basketbalbord, wie kan hem in een perkje van 2 meter slaan?





Stap 4: Opslag met een aanloop

Doel A Opslag met 1-pas

Als stap 3 goed beheerst wordt kan er een begin gemaakt worden met een aanloop, die eerst nog uit 1-pas bestaat. De voeten staan naast elkaar met de tenen naar voren, het lichaam is iets voorover gebogen. De beweging wordt ingezet met het opgooien van de bal en het optillen van de linkervoet (rechtshandige spelers). De rechterarm zwaait naar achteren en weer naar voren om de bal te raken. Het raken van de bal en het neerzetten van de voet gebeuren vrijwel tegelijk.

Doel B Opslag met 3-pas

De 3-pas bij een rechtshandige speler is een galoppas voorwaarts waarbij de linkervoet voor blijft (links - sluitpas rechts - links). Bij de eerste pas wordt de bal opgegooid, het lichaam voorover gebogen en de arm naar achteren gezwaaid. Het lichaam zweeft even in de lucht en komt vervolgens met rechts - links weer op de grond. Tijdens deze rechts - links landing volgt er een 'krachtexplosie' waarbij de arm naar voren tegen de bal wordt gezwaaid en het lichaam zich uitstrekt.

Doel C Opslag met 4 + 3-pas

Vier hardlooppassen worden gevolgd door de 3-pas.

Oefenvorm - Opslaan op muur, raam, naar elkaar.

Spelvorm - Wie kan het vaakst een doel raken (krant, basketbalbord, wandrek, blokje op een kast, etc.).

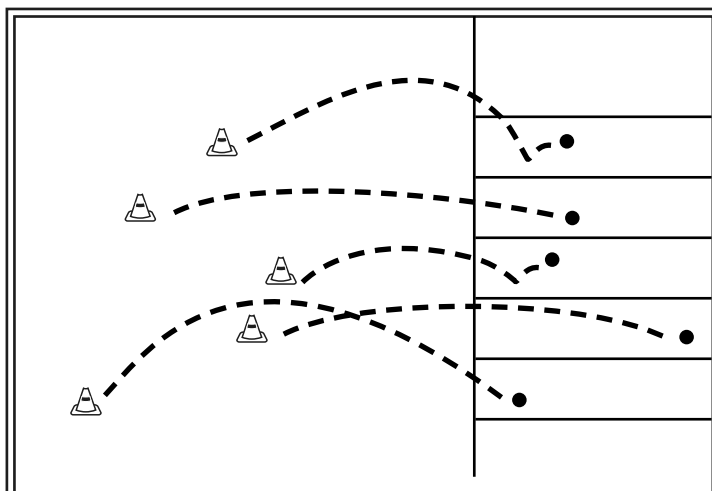
Stap 5: Ver kunnen opslaan

Doel Vergroten van de opslagafstand

Kijk per individu wat er nog aan de basistechniek mankeert. Door het verbeteren van aanloop, opgooi, armzwaai en rolbeweging uit de hand zal de opslagafstand toenemen.

Oefenvorm - Probeer steeds zover weg te slaan dat je de bal nog net in het perk kunt krijgen.

Spelvorm - Iedereen begint op 10 meter afstand. Wie de bal in het perk slaat mag de pion 1 meter naar achteren zetten. Wie heeft na 5 minuten de pion het verst weg staan?





Aanleren uitslag

Stap 1: Bovenhandse strekworp

Doel A Polsbeweging

De basis van werpen en ook van uitslaan is een soepele polsbeweging waarbij de hand in het polsgewricht eerst naar achteren en vervolgens met een versnelde beweging naar voren wordt gebracht.



Doel B Voetenwerk

Het voetenwerk heeft veel invloed op de worp (slag). Bij rechtshandige spelers moet de beweging altijd eindigen met de linkervoet voor i.v.m. soepele beweging van de schouder en de arm.

Doel C Armbeweging

Bij het werpen (en ook bij de uitslag) is de beweging in de schouder en de elleboog van grote invloed op het resultaat van de worp (slag). De elleboog blijft zoveel mogelijk op schouderhoogte, de arm wordt naar achteren gehaald en op het moment van werpen (slaan) volgt een kettingreactie van bewegingen: stuwning van het achterste been, draaiing van de romp, schouder gaat naar voren, bovenarm 'klapt' naar voren, bovenarm gaat naar voren, onderarm gaat naar voren, de hand 'klapt' naar voren (pols), de arm zwaait door.

Oefenvorm

- Werpen en vangen met 2-tallen.
- Bovenhands werpen tegen de muur.

Spelvorm

- Werpen en vangen met 2-tallen:
- Welk 2-tal heeft het eerst tien vangballen?
- Wie kan zo zuiver gooien dat de ander de voeten niet hoeft te bewegen?

Stap 2: Voorbereiding op de slag

Doel A Concentratie

Optimale concentratie is een absoluut vereiste.

Doel B Lichaamshouding

De linkervoet staat voor, het gewicht is op de voorvoeten, de knieën zijn licht gebogen, de hand is klaar voor actie op schouderhoogte.

Oefenvorm

- Ga allemaal in de vereiste houding staan.
- Concentreer je op de slag.

Spelvorm

- Iedereen in looppas. Als de trainer fluit ga je binnen 3 seconden in de uitslag houding staan. Wie het fout doet heeft een strafpunt.





Stap 3: De 'slagbeweging'

Doel A **Zwaai van de arm**

Deze is uitgebreid bij het werpen behandeld. Het grote verschil op het eind is natuurlijk dat bij de uitslag de bal daadwerkelijk moet worden geslagen waarbij de bal uit de handschoen of hand moet rollen. Het is tevens belangrijk dat de bal voor het lichaam wordt geraakt.

Doel B **Schikken achter de bal**

Een bal komt nooit precies bij je. Je moet dus altijd achter de bal 'schikken'. Afhankelijk van de moeilijkheid van de bal moet de uitslager veel of weinig passen doen. Het beste resultaat zal de slag hebben wanneer het schikken eindigt in een 3-pas waardoor er maximale stuwung vanuit het lichaam tegen de bal komt. Tijdens de eerste twee passen van de 3-pas wordt de arm naar achteren bewogen en tijdens de derde pas vindt de slagactie plaats.

- Oefenvorm**
- Uitslag van mooi aangespeelde ballen.
 - Uitslag van moeilijker aangespeelde ballen (kort, scheef, hoog e.d.)
 - Tennisbal tegen de muur 'in het spel houden'.
 - Opgeslagen ballen verwerken.

- Spelvorm**
- Idem vorige oefening. Wie kan de bal zo terugslaan dat de trainer hem kan vangen (ook ergens tussendoor, iets raken, ergens voorbij e.d.).

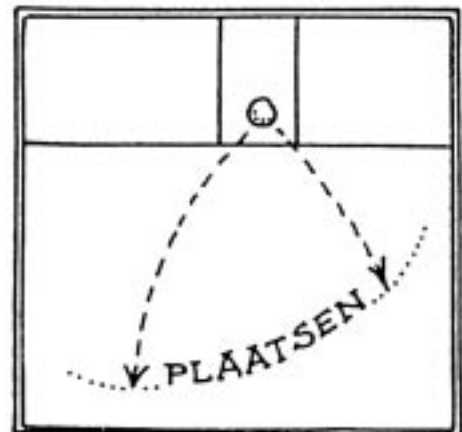
Stap 4: Uitslag plaatsen

Doel **Andere manier van schikken achter de bal**

De basistechniek van de slag blijft gelijk, het schikken achter de bal verandert. De speler moet tijdens de laatste fase van het schikken met zijn lichaam zodanig indraaien dat het op het moment van slaan in de richting staat waarin hij wil slaan. De laatste stap van de voet wijst dus in de richting van waar hij de bal heen wil plaatsen.

- Oefenvorm**
- De trainer gooit aan en de spelers plaatsen de ballen naar links of naar rechts (afhankelijk van de opdracht).
 - De spelers slaan op en andere spelers plaatsen naar een hoek.

- Spelvorm**
- De trainer gooit ballen aan en de spelers plaatsen de ballen tussen pionnen door. Wie lukt dit het vaakst?
 - De spelers slaan op en andere spelers moeten meerdere doelen raken. Wie heeft het eerst alle doelen getroffen?





Het beginnersspel

1. Het spel wordt gespeeld door 2 teams bestaande uit 2 spelers (partuur A en partuur B).
2. Het spel wordt gespeeld met een zachte bal (klein geel tennisballetje).
3. Een speler van de opslagpartij (partuur A) brengt de bal met een onderhandse slagbeweging in het spel. De opslagafstand wordt vooraf bepaald. De bal moet in (op de lijn is uit) het slagperk van de tegenpartij worden geslagen.
4. De perkpartij (partuur B) probeert de bal met één hand te slaan en wel verder dan de lijn (de kaats). De lijn (de kaats) ligt halverwege de gemiddelde opslagafstand van de vier spelers. Er wordt iedere keer om dezelfde kaats gestreden.
 - Het terugslaan kan gebeuren in één keer, dus zonder dat de bal in het slagperk heeft gestuit of nadat de bal 1 keer in het slagperk heeft gestuit.
 - De bal mag zowel door de lucht als rollend over de grond de lijn (de kaats) passeren. De bal moet wel binnen de veldbegrenzing blijven.
5. Als de bal door de perkpartij (partuur B) is geslagen probeert de opslagpartij (partuur A) de bal voor de lijn (de kaats) te keren. Als de bal verder dan de lijn wordt geslagen mag de opslagpartij de bal in één keer of na maximaal 1 stuit nog terugslaan.
6. Er worden 2 punten gescoord door de perkpartij als:
 - De opslagbal vóór, naast, over of op de lijn van het perk wordt geslagen.
 - De opgeslagen bal voorbij de lijn (de kaats) wordt geslagen.

Er worden 2 punten gescoord door de opslagpartij als:

 - De uitgeslagen bal niet voorbij de lijn wordt geslagen.
 - De perkpartij de bal rechtstreeks buiten de veldbegrenzing slaat.

* De score wordt bijgehouden op een telegraaf (zie uitleg verderop).
7. De speler van de opslagpartij die is begonnen met opslaan gaat hiermee door tot één van de beide parturen 8 punten heeft behaald. 8 punten is gelijk aan een eerst.
8. Als er een eerst is gespeeld, gaat de tweede speler van partuur A opslaan. De eerste speler gaat nu voor de kaats staan. De tweede speler slaat weer net zo lang op tot er een eerst is gespeeld. In het perk wisselen de beide spelers na een eerst ook onderling van plaats.
9. Als beide spelers van partuur A hebben opgeslagen, wordt er gewisseld van opslag- en perkpartij. Een speler van partuur B mag net zo lang opslaan tot er een eerst verstreken is. Vervolgens is de tweede speler van partuur B aan de beurt om op te slaan. In het perk wordt er nu ook onderling van plaats gewisseld. Als beide spelers van partuur B een eerst hebben opgeslagen, wordt er opnieuw gewisseld door de opslag- en perkpartij.
10. De partij is afgelopen als één van de beide parturen zes eersten heeft veroverd.





Kaatstermen

Bij ieder spel heb je een aantal 'kreten' die je regelmatig hoort tijdens het spel. Het is goed, dat de spelers deze termen vanaf het begin aangereikt krijgen, opdat ze weten wanneer welke termen gebruikt worden.

Spelregels:

Foar	: de opgeslagen bal stuit voor het perk
Bûten	: de opgeslagen bal stuit naast het perk
Kwea (opslag)	: de opgeslagen bal wordt over het perk heengeslagen
Kwea (uitslag)	: de uitgeslagen bal wordt over de zijlijn geslagen
Skrabje	: de vingers raken het gras tijdens de uitslag
Twadde stuit	: de bal wordt na de tweede stuit teruggeslagen (ongeldige slag)
Nije bal	: de opslag wordt opnieuw gespeeld
Sitbal	: de opslagbal wordt niet verwerkt door de uitslagpartij

Techniek: Opslag, uitslag en tussenspel

Boppe	: de bal wordt over de bovenlijn uitgeslagen
Pripper	: de bal wordt laag over de voorlijn opgeslagen (moeilijk te verwerken voor de uitslagers)
Tuskenynse	: de opgeslagen bal valt tussen de voorinse en de achterinse in
Triktrak	: een slag waarbij de bal door de perkpartij in ieder geval twee keer wordt geslagen

Telling:

Skjinne seis	: de stand is 6-0 voor één partuur
Spul om't earst	: de stand is 2-1
Alles oan'e hang	: de stand is 5-5 en 6-6





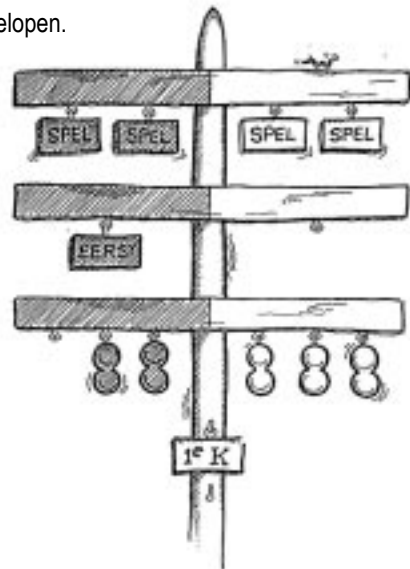
De Telegraaf

De telling bij het kaatsen wordt bijgehouden op een 'telegraaf'.

Dit scorebord heeft twee kleuren. Aan de rode kant komen de punten van het partuur, dat de partij begint (opslagpartij). Aan de witte kant komen de punten van het partuur dat de partij begint in het perk (de perkpartij).

De punten in een eerst worden aangegeven door zes 'balletjes' op de onderste rij van de telegraaf. Twee balletjes staan voor twee punten. Als er zes punten aan de onderste rij hangen (3x twee balletjes) en er worden door dit partuur weer twee punten veroverd, dan worden alle balletjes eraf gehaald en wordt er een bordje (eerst) opgehangen op de middelste rij. Als dit partuur opnieuw een eerst behaalt, wordt er een bordje (spel) opgehangen op de bovenste rij. Een spel is twee eersten.

Dit gaat zo door tot één van de parturen zes eersten heeft behaald. De partij is dan afgelopen.





Naar echte kaatsspel

1. Kaatsen met een harde bal en handschoen

Als de basistechnieken op een redelijk niveau zijn en de bal bij de opslag en de uitslag uit de hand begint te rollen, is het zondermeer verantwoord over te schakelen op een harde bal. Het is nu wel zaak, dat de uitslagers een handschoen dragen ter bescherming van de hand en ter verbetering van de uitslag.



2. Spelers moeten nu zelf kaatsen slaan

Na 2 kaatsen wisselen

De vaste kaats (lijn) verdwijnt en de spelers moeten nu zelf kaatsen slaan. Bij de eerste kaats komt een wit blokje en bij de tweede kaats een rood blokje. Bij twee kaatsen wordt er gewisseld van speelhelft en wordt er eerst om de witte en vervolgens om de rode kaats gestreden.

N.B. De uitzondering dat er bij 6 punten al met 1 kaats wordt gewisseld wordt nog niet toegepast.

Deze stap is vrij groot en zal in het begin goed begeleid moeten worden. Met het verdwijnen van de vaste kaats komt ook de functie van de bovenlijn naar voren. Als een bal heel ver (tot over de bovenlijn) wordt uitgeslagen, krijgt de perkpartij direct 2 punten.

Bij 6 punten en 1 kaats wisselen

Als één van de beide teams 6 punten heeft, moet er bij 1 kaats worden gewisseld.

3. Invoeren van 1e en 2e opslag

Bij het beginnersspel werd er steeds een volledig eerst door één speler opgeslagen. Bij het echte spel slaat de 1e opslager net zolang op tot er een kaats is ontstaan. Als een van de beide parturen nog geen 6 punten heeft behaald, slaat de 2e opslager net zolang op tot er een tweede kaats is ontstaan of één van de beide parturen 6 punten heeft behaald. De 2e opslager van de andere partij verdedigt het witte blokje. De 1e opslager verdedigt het rode blokje en slaat vervolgens net zolang op tot er weer een kaats is ontstaan.



4. 3-3

Vanaf de categorie schooljongens/schoolmeisjes moet de jeugd ook in aanraking worden gebracht met het spel 3-3. Bij 3-3 heb je een betere veldverdediging bij de opslagpartij en heb je bij de slagpartij 1 speler die buiten het slagperk staat. Hij/zij komt pas in actie als de opslagbal verwerkt is en het veldspel begint.



Train jezelf opdrachten

Dit hoofdstuk is vooral bedoeld voor beginnende jeugd.

Het is heel goed om jonge kinderen vanaf het begin kleine train jezelf opdrachten mee naar huis te geven als een soort van huiswerk. Deze opdrachten kunnen het leerproces aanmerkelijk versnellen.

De opdrachten kunnen rechtstreeks worden gekopieerd.

Denk er om dat je niet meer dan 1 *train jezelf opdracht* per week opgeeft.

Hier volgen een aantal voorbeelden van train jezelf opdrachten:

1. Jongens en meisjes, jullie moeten deze week allemaal stap 1 van de opslag thuis oefenen. Op het briefje (gekopieerd) kunnen jullie (en jullie ouders) thuis lezen hoe het moet. Volgende week gaan we dan bekijken wie de bal het vaakst hoog kan houden.

N.B. Zo kun je ook te werk gaan met stap 2, 3, 4 en 5.
2. Jongens en meisjes, we gaan deze week allemaal de bovenhandse strekwrp thuis oefenen (papiertjes uitdelen). Volgende week gaan we dan op techniek gooien en ver gooien.

N.B. Zo kun je ook te werk gaan met stap 2, 3 en 4.
3. Jongens en meisjes, we hebben het beginnerspel nu een aantal keren gespeeld en iedereen weet nu hoe het moet. Ik wil graag dat jullie het deze week een aantal keren gaan spelen, met elkaar of met je vriendjes. Jullie kunnen vast wel een perk, een kaats en een opslag maken van verschillende attributen (jassen, schoenen, etc.) als je geen 4 kinderen bij elkaar kunt krijgen, kun je ook 1-1 spelen.
4. Jongens en meisjes, bij het kaatsen gebruik je een aantal kaatstermen, die ik jullie mee naar huis geef (gekopieerd). Jullie moeten deze week die kaatstermen leren en dan zal ik er volgende week vragen over stellen.
5. Jongens en meisjes, we hebben nu een aantal keren met de telegraaf gewerkt. Deze week gaan jullie leren hoe een telegraaf werkt. Volgende week gaan we bekijken wie het weet.
6. Jongens en meisjes, volgende week gaan we een nieuwe regel invoeren. De vaste kaats (lijn) verdwijnt en je moet zelf kaatsen slaan. Wil je deze week het stukje doorlezen over de kaatsen (hoofdstuk 6) zodat je volgende week al een klein beetje weet hoe het moet.

