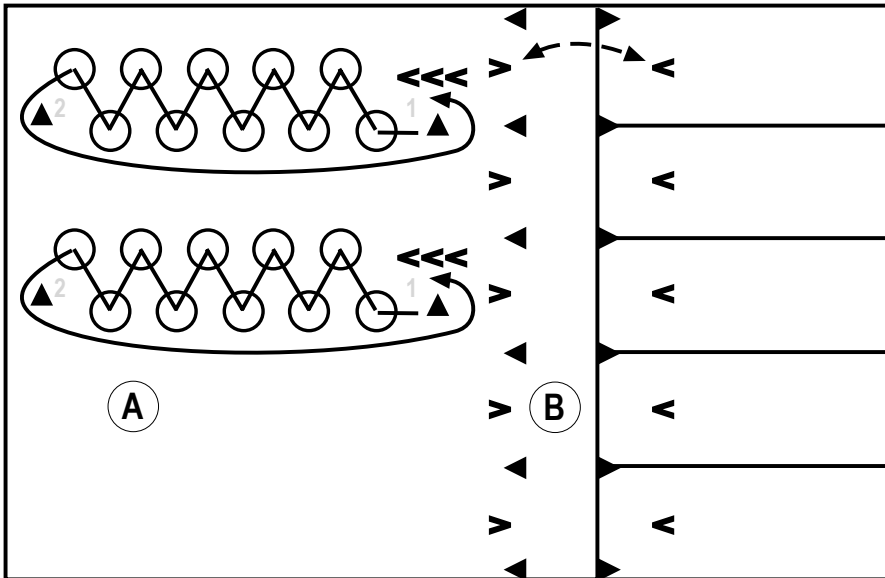




Warming up



Doel:

- de snelheid van het voetenwerk bevorderen
- tikken met de linker- en rechterhand



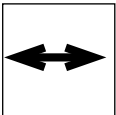
Materiaal:

- hoepels
- pilonnen
- stokjes
- ballen



A. Opdracht loopvormen:

- De kaatsers lopen in twee rijen van pilon 1, door de hoepels (één voet per hoepel) naar pilon 2 en rennen daarna terug naar pilon 1
- De kaatsers gaan in twee groepen een estafette tegen elkaar lopen, waarbij ze steeds een stokje over moeten geven. De groep, die als eerste klaar is heeft gewonnen.



Variatiemogelijkheden:

- afstand tussen de pilonnen vergroten
- de route met bal afleggen



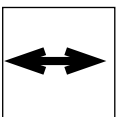
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- De kaatsers staan in twee rijen tegen over elkaar en voeren de volgende opdrachten uit:
 - 15 x bovenhands tikken met de voorkeurshand
 - 15 x bovenhands tikken met de niet-voorkeurshand
 - 15 x onderhands tikken met de voorkeurshand
 - 15 x onderhands tikken met de niet-voorkeurshand
- spelvorm: één van bovenstaande opdrachten geven en tellen hoe vaak ze de bal kunnen verdrijven binnen een bepaalde tijd.



Variatiemogelijkheden:

- tikken met stuit
- gebruik maken van andere ballen
- links en rechts om en om gebruiken

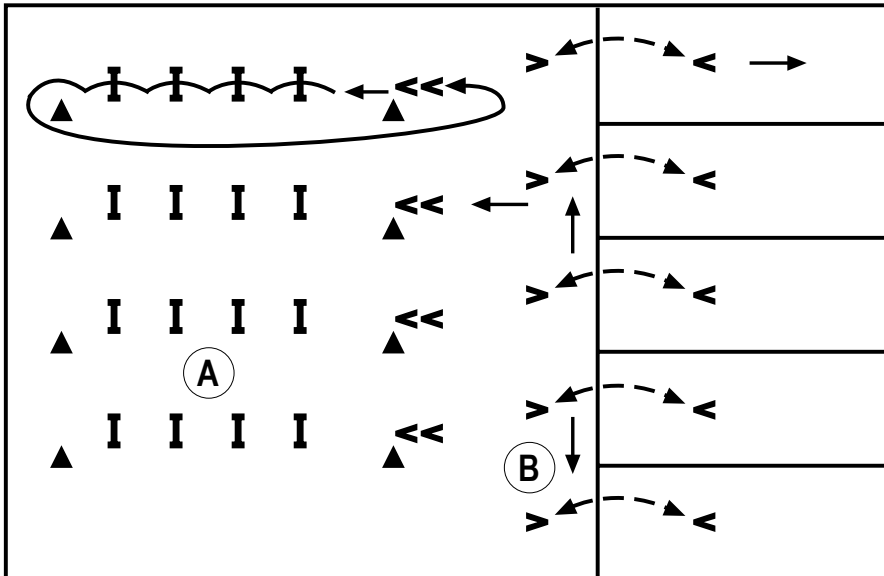


Aandachtspunten:

- de goede voet voor
- de arm in de juiste stand
- de kaatsers schikken met hun hele lijf achter de bal



Warming up



Doel:

- de snelheid van het voetenwerk bevorderen
- in tweetallen en drietallen op de plaats en in beweging tikken



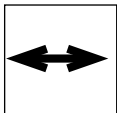
Materiaal:

- buisjes/stokken
- stokjes
- ballen



A. Opdracht loopvormen:

- De kaatsers lopen in vier rijen over de buisjes heen
- De kaatsers gaan in vier groepen een estafette tegen elkaar lopen, waarbij ze steeds een stokje over moeten geven. De groep, die als eerste klaar is heeft gewonnen.



Variatiemogelijkheden:

- afstand tussen de buisjes vergroten
- de hoogte van de buisjes veranderen
- een aansluitpas maken tussen de buisjes
- de route met bal afleggen



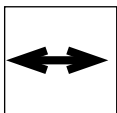
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- de kaatsers gaan in tweetallen voorwaarts tikken in beweging. Ze doen per slag allebei een stap richting de pilon
- de kaatsers gaan in tweetallen zijwaarts tikken in beweging. Ze doen per slag allebei een stap richting de pilon
- spelvorm: één van bovenstaande opdrachten geven en tellen hoe vaak ze de bal kunnen verdrijven binnen een bepaalde tijd.



Variatiemogelijkheden:

- tikken met stuit
- gebruik maken van andere ballen
- tikken met de niet voorkeurshand
- links en rechts om en om gebruiken

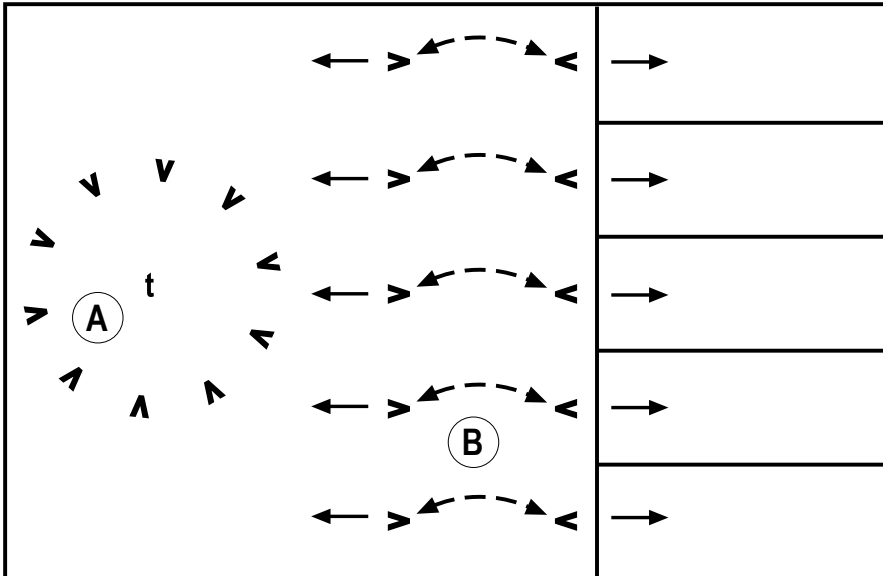


Aandachtspunten:

- de goede voet voor
- de arm in de juiste stand
- de kaatsers schikken met hun hele lijf achter de bal
- de kaatsers maken gebruik van correct voetenwerk



Warming up



Doel:
 - het ritmegevoel en coördinatie bevorderen
 - in tweetallen en drietallen op de plaats en in beweging tikken

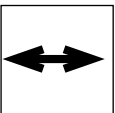


Materiaal:
 - radio
 - muziek
 - ballen



A. Opdracht loopvormen:

- De kaatsers staan in een cirkel om de trainer heen. De trainer maakt verschillende bewegingen op muziek, de kaatsers volgen zijn voorbeeld.



Variatiemogelijkheden:

- wisselende muziek (langzaam, snel)
 - verschillende bewegingen maken



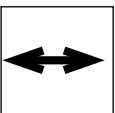
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- de kaatsers gaan in tweetallen voorwaarts/achterwaarts tikken in beweging. Ze doen per slag allebei een stap naar achteren. Als de afstand te groot wordt gaan ze per slag een stap terug. Ze gaan als een harmonica heen en weer
 - de kaatsers gaan in tweetallen zijwaarts tikken in beweging. Ze doen per slag allebei een stap naar links
 - spelvorm: één van bovenstaande opdrachten geven en tellen hoe vaak ze de bal kunnen verdrijven binnen een bepaalde tijd.



Variatiemogelijkheden:

- tikken met stuit
 - tikken met de niet voorkeurshand
 - gebruik maken van andere ballen
 - links en rechts om en om gebruiken

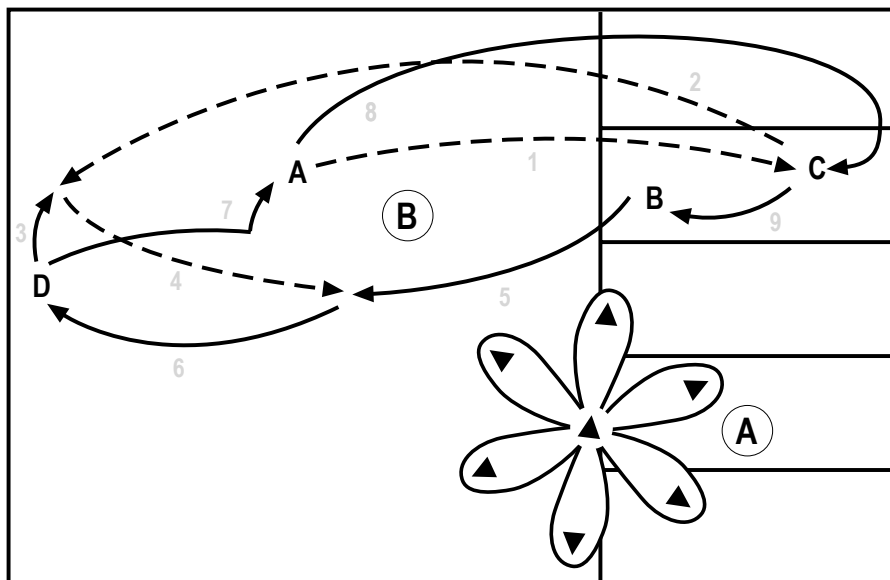


Aandachtspunten:

- de goede voet voor
 - de arm in de juiste stand
 - de kaatsers schikken met hun hele lijf achter de bal
 - de kaatsers maken gebruik van correct voetenwerk



Warming up



Doel:
 - de sprintsnelheid bevorderen
 - de bovenlijn verdedigen

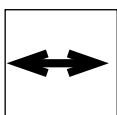


Materiaal:
 - bovenlijn
 - ballen
 - pilonnen
 - bordjes
 - vragen



A. Opdracht loopvormen:

Zweeds loopspel: Vanuit het basisstation zo snel mogelijk alle stations aandoen. Sprinten van basisstation naar station. Bij ieder station staat een vraag, de vraag lezen terugsprinten en antwoord invullen op formulier. Zo alle stations afwerken. Liefst evenveel stations als deelnemers. Wie is het snelst en wie heeft de meeste goede antwoorden.



Variatiemogelijkheden:

- in tweetallen werken
- opdracht i.p.v. vraag (bijv. tikken, opdrukken, springen etc.)



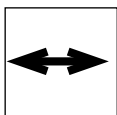
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- De kaatsers gaan de bovenlijn verdedigen. A gooit de bal achterin het perk. C slaat de bal richting de boven, D retourneert de bal vanaf de boven richting het perk. B loopt uit het perk zodra C uitgeslagen heeft. B probeert de door D geretourneerde bal te keren of te retourneren.



Variatiemogelijkheden:

- een kaats plaatsen, die verdedigd moet worden
- aangeven naar welke kant de bal geretourneerd moet worden.

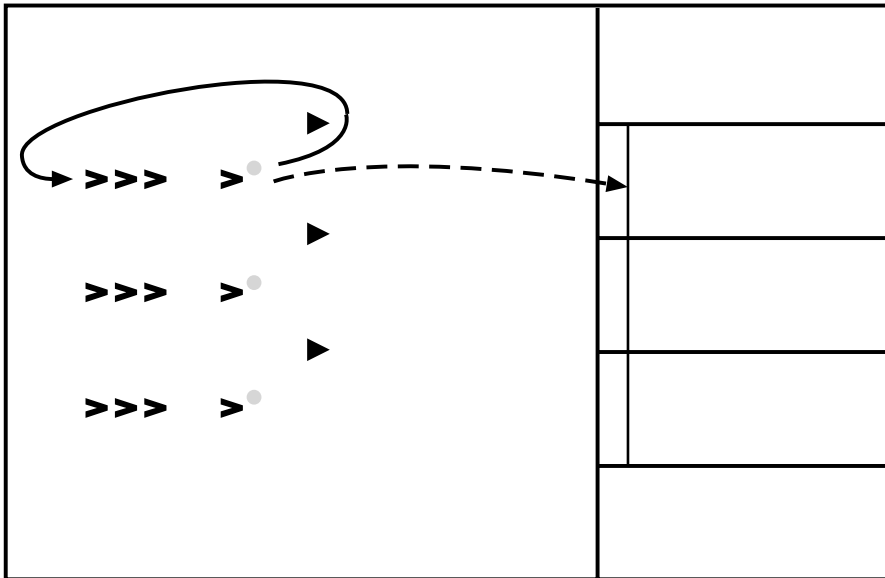


Aandachtspunten:

- de goede voet voor
- de arm in de juiste stand
- de kaatsers schikken met hun hele lijf achter de bal
- de kaatsers maken gebruik van correct voetenwerk
- de kaatsers lopen goed uit en anticiperen op de actie van de bovenverdediger



Opslag



Basistechniek opslag:

- klaar staan
- armzwaai
- opgooi
- raakpunt
- bal rolt uit de hand
- achterzwaai/ doorzwaai
- 3-pas
- 3-pas met aanloop



Doel:

- een snelle bal opslaan



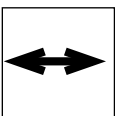
Materiaal:

- stokken
- draad
- ballen



Opdracht:

- Rijen: Kaatsers verdelen over de perken. De kaatsers proberen met een 3-pas de bal onder de draad die op 50 cm. van de grond boven de voorlijn hangt door te slaan.
- Spelvorm: Tellen hoe vaak dat lukt binnen de gestelde tijd.



Variatiemogelijkheden:

- draad in hoogte verstellen
- de draad in het perk verplaatsen

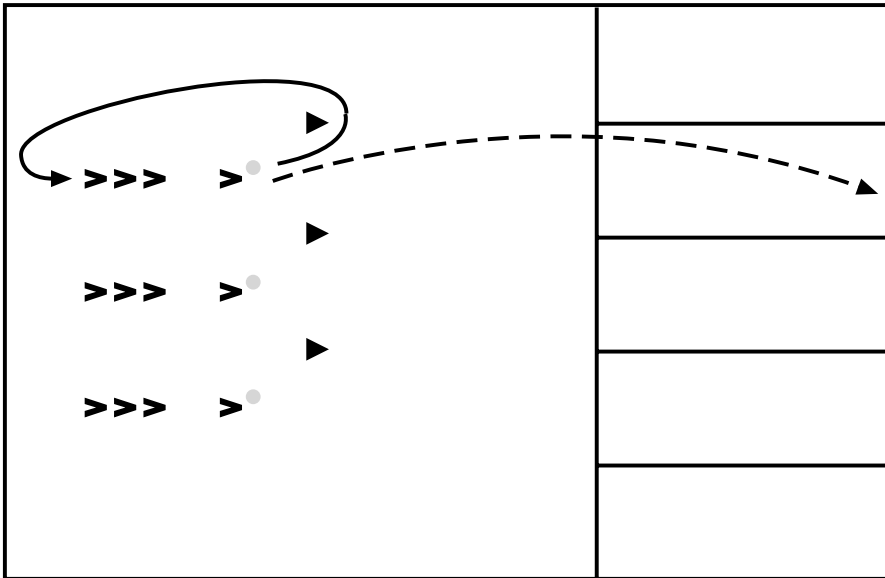


Aandachtspunten:

- de opgooi dichtbij het lichaam, iets meer naar achteren
- de buigstrek actie aanpassen, bovenlichaam iets langer voorover



Opslag



Basistechniek opslag:

- klaar staan
- armzwaai
- opgooi
- raakpunt
- bal rolt uit de hand
- achterzwaai/ doorzwaai
- 3-pas
- 3-pas met aanloop



Doel:

- **Ver opslaan**
(schooljongens 26 meter en schoolmeisjes 22 meter)



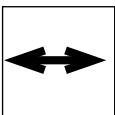
Materiaal:

- ballen



Opdracht:

- Rijen: Kaatsers verdelen over de perken. De kaatsers proberen met een 3-pas de bal over het perk heen te slaan
- Spelvorm: Tellen hoe vaak dat lukt binnen de gestelde tijd.



Variatiemogelijkheden:

- perk versmallen
- afstand vergroten

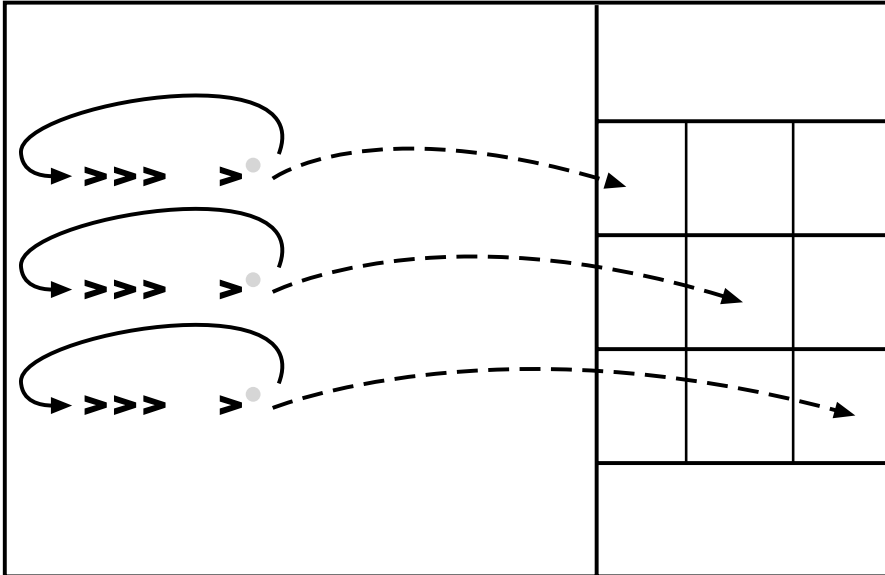


Aandachtspunten:

- recht doorzwaaien
- goed uitstrekken tijdens buigstrek-actie



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- armzwaai
- opgooi
- raakpunt
- bal rolt uit de hand
- achterzwaai/
doorzwaai
- 3-pas
- 3-pas met aanloop



Doel:

- een opgeslagen
bal voorin plaat-
sen (6/10)
- een opgeslagen
bal tussenin
plaatsen (6/10)
- een opgeslagen
bal achterin
plaatsen (6/10)



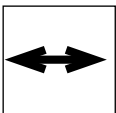
Opdracht:

- Rijen: Kaatsers verdelen over de perken. De kaatsers proberen met een 3-pas de bal de bal in het vak te slaan - voorin
 - tussenin
 - achterin
- Spelvorm: Scoren hoeveel van de 10 opgeslagen ballen in het betreffende vak komen.



Materiaal:

- pilonnen/lijnen
- ballen



Variatiemogelijkheden:

- de kaatsers geven zelf aan hoeveel ze van de 10 opgeslagen ballen in het vak kunnen plaatsen en proberen hun eigen doelstelling te halen

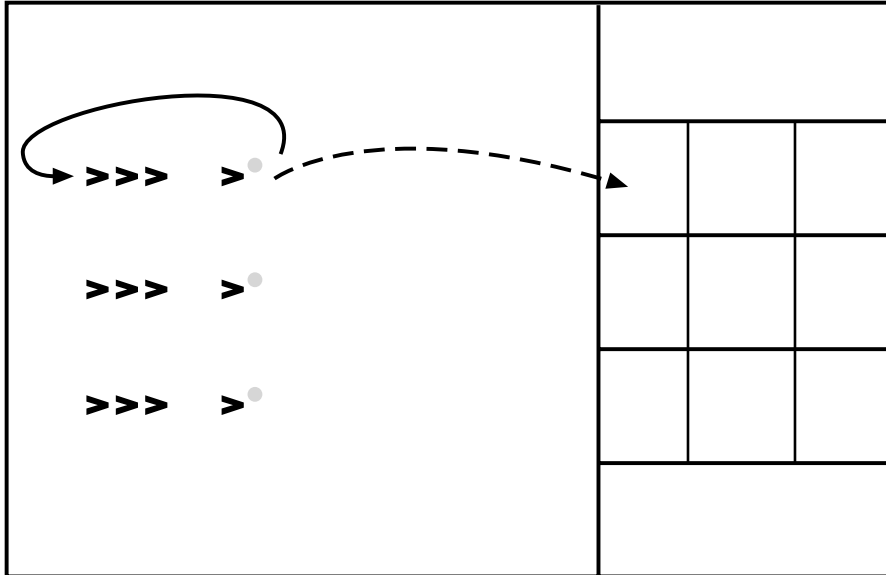


Aandachtspunten:

- basistechniek
- eerlijk tellen



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- armzwaai
- opgooi
- raakpunt
- bal rolt uit de hand
- achterzwaai/
doorzwaai
- 3-pas
- 3-pas met aanloop



Doel:

- zuiver opslaan



Materiaal:

- ballen
- pilonnen/lijnen

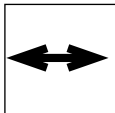


Opdracht:

- Rijen: Kaatsers verdelen over de perken. De kaatsers proberen met een 3-pas de bal de bal in het vak te slaan, dat ze zelf uitgekozen hebben. Ze geven zichzelf per 3 ballen een nieuwe opdracht.

- voorin
- tussenin
- achterin

- Spelvorm: Scoren hoeveel van de 3 opgeslagen ballen in het betreffende vak komen.



Variatiemogelijkheden:

- de trainer geeft de opdracht
- een andere kaatser geeft de opdracht

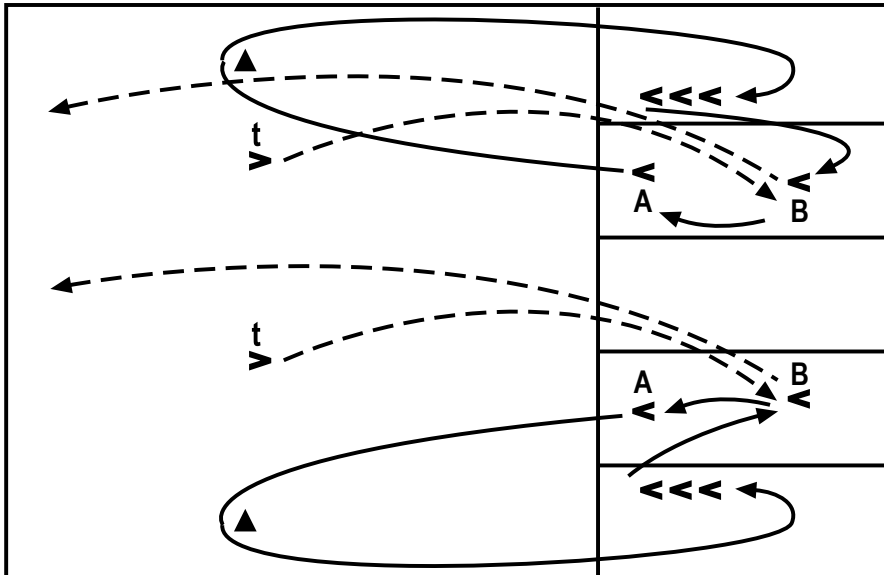


Aandachtspunten:

- basistechniek
- eerlijk tellen



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaarstaan om de bal te kunnen slaan
- arm in de juiste stand
- achterzwaai
- raakpunt voor het schouder
- bal rolt uit de hand
- slag afmaken



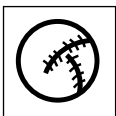
Doel:

- a het uitslaan uitlopen
- samenwerken in het perk (roepen etc.)



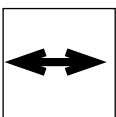
Materiaal:

- ballen
- pilonnen



Opdracht:

- Rijen: Kaatsers verdelen over de perken. A staat voorin het perk en B staat achterin het perk. De aangooier gooit de bal achterin. B slaat de bal richting de bovenlijn. A loopt uit het perk om de pilon en sluit A achteraan in de rij.
- Spelvorm: Tellen hoe vaak de bovenlijn gepasseerd wordt binnen de gestelde tijd. De groepen strijden tegen elkaar.



Variatiemogelijkheden:

- kaats passeren
- links/ rechts geplaatst uitslaan
- met stuit slaan

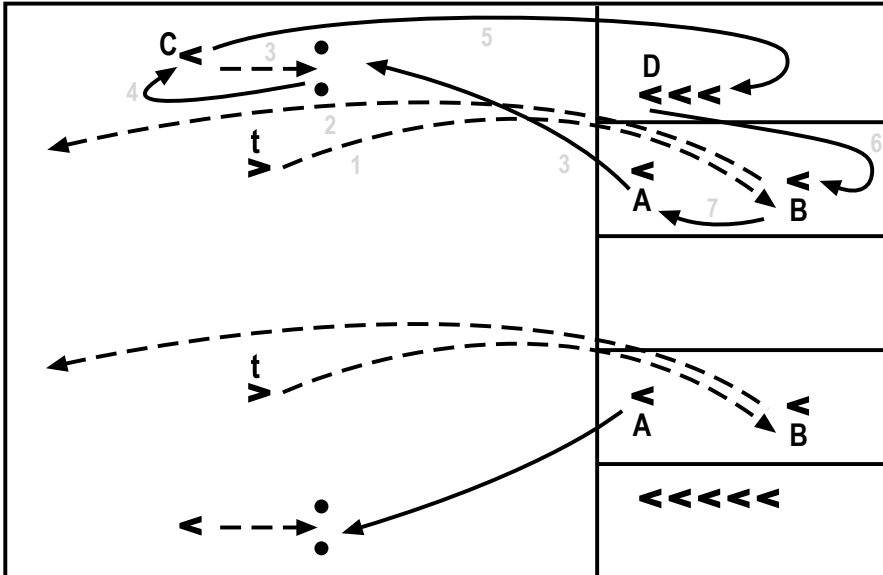


Aandachtspunten:

- basistechniek
- iedere kaatser moet kunnen scoren, bovenlijn aanpassen voor de minderen



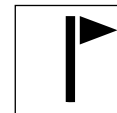
Uitslag



Basistechniek

uitslag:

- klaarstaan om de bal te kunnen slaan
- arm in de juiste stand
- achterzwaai
- raakpunt voor het schouder
- bal rolt uit de hand
- slag afmaken



Doel:

- na het uitslaan uitlopen en een tweede actie uitvoeren (keren, retourneren)
- samenwerken in het perk (roepen etc.)



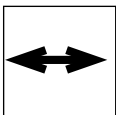
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- kaats



Opdracht:

- Rijen: Kaatsers verdelen over de perken. A staat voorin het perk en B staat achterin het perk. De trainer of een andere aangooier gooit de bal achter in het perk. B slaat de bal richting de bovenlijn. A loopt uit het perk richting de kaats, daar probeert hij de door C aangerolde bal voor de kaats te keren. Hierna gaat B voorin staan, A gaat naar de plaats van C en C sluit achteraan in de rij. D gaat achterin het perk staan. E rolt aan bij de kaats.
- Spelvorm: Scoren hoeveel ballen er bovengeslagen worden en hoe vaak de kaats behouden wordt.



Variatiemogelijkheden:

- de aangooier gooit de bal voorin het perk
- C gooit de bal met stuit en A retourneert de bal

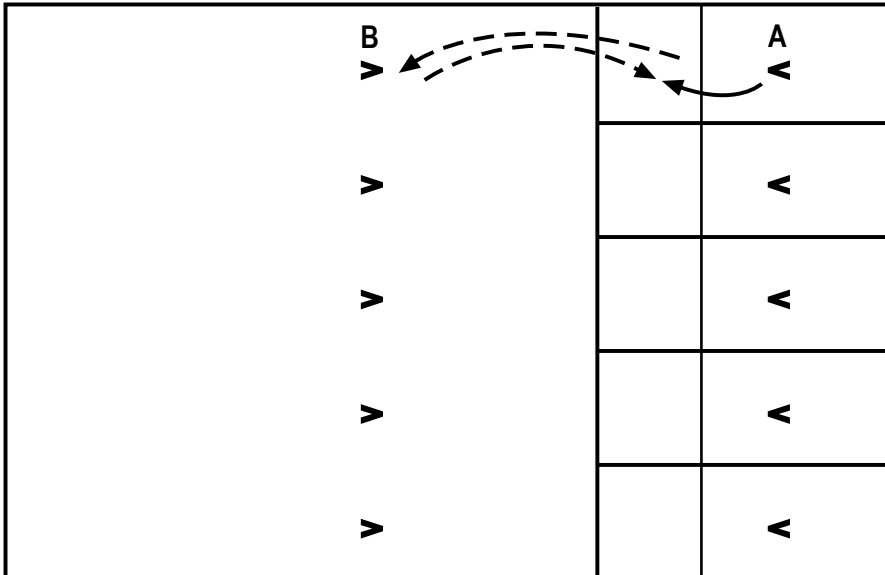


Aandachtspunten:

- basistechniek
- communicatie en samenwerking in het perk
- uitlopen en het uitvoeren van de tweede actie



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaarstaan om de bal te kunnen slaan
- arm in de juiste stand
- achterzwaai
- raakpunt voor het schouder
- bal rolt uit de hand
- slag afmaken



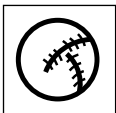
Doel:

- met een 3-pas achter een links/recht tekort aangegooide bal schikken



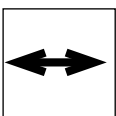
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- kaats
- extra voorlijn



Opdracht:

- Tweetallen: Kaatsers verdelen over de perken. A staat achter het vak (tweede voorlijn). B staat daar precies tegenover. B gooit de bal ongeveer in het vak. A probeert achter de bal te schikken en slaat de bal bovenhands zonder stuit in de handen van B. Na 10 keer wordt er gewisseld.
- Spelvorm: Scoren hoeveel vangballen er zijn.



Variatiemogelijkheden:

- de bal met stuit slaan
- de bal onderhands slaan
- de bal links in het vak gooien
- de bal rechts in het vak gooien
- uit opslag

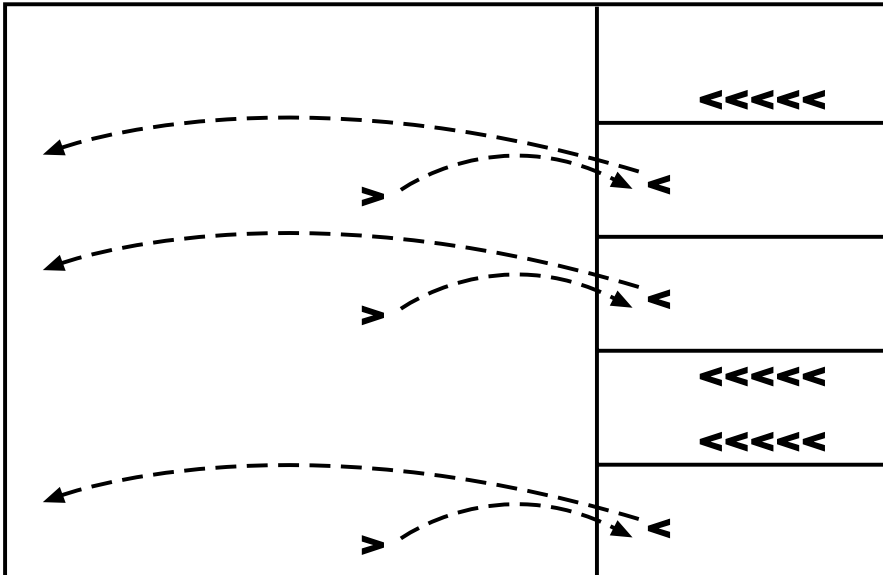


Aandachtspunten:

- basistechniek
- voetenwerk
- stand van de arm



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaarstaan om de bal te kunnen slaan
- arm in de juiste stand
- achterzwaai
- raakpunt voor het schouder
- bal rolt uit de hand
- slag afmaken



Doel:

Een bal ver uitslaan
(schooljongens 34 meter en schoolmeisjes 28 meter)



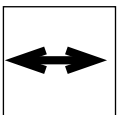
Materiaal:

- ballen
- pilonnen



Opdracht:

- Rijen : Kaatsers verdelen over de perken. De kaatsers proberen de aangegoide bal zo vaak mogelijk over de bovenlijn te slaan. De afstand van het perk tot de bovenlijn kan bij ieder perk verschillend zijn.
- Spelvorm: Scoren hoe vaak de bovenlijn gepasseerd wordt.



Variatiemogelijkheden:

- de bal onderhands slaan
- de afstand van het perk tot de boven vergroten of verkleinen
- vanuit opslag

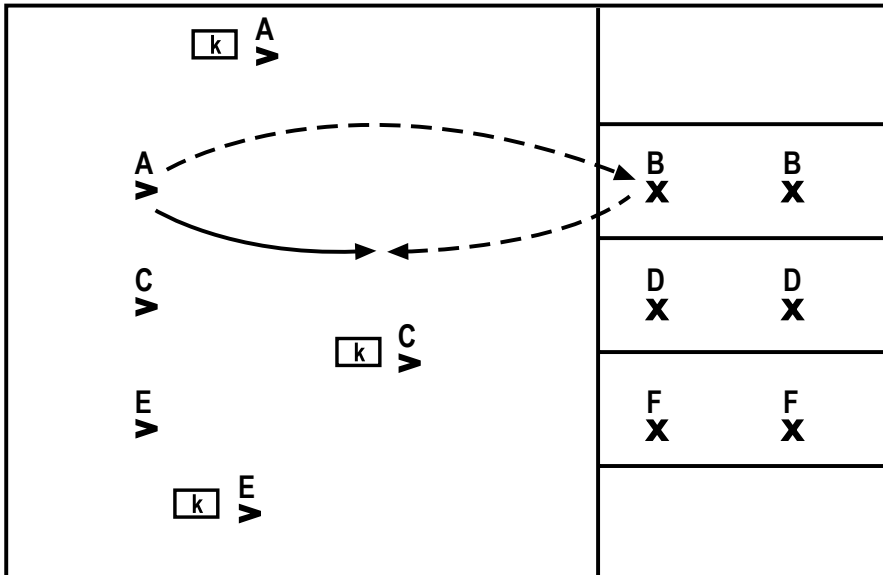


Aandachtspunten:

- basistechniek
- de afstand moet haalbaar zijn
- maak niveau groepjes op niveau, met aangepaste afstand



Eindspel



Doel:

- geplaatst uitslaan
- tactisch opstellen



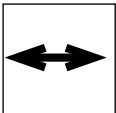
Materiaal:

- ballen
- kaatsen



Opdracht:

- 2 - 2: Opslagpartij slaat om de beurt vijf ballen op, daarna wisselen van perk/opslag. Normale kaatstelling. Spelers mogen elkaar zowel in het perk (uitlopen) als bij de opslag helpen de kaats te verdedigen.



Variatiemogelijkheden:

- wisselen op tijd
- uitslaggebied smaller of breder maken
- alleen voorin of alleen achterin opslaan
- 3 - 3, 1 - 1, 2 - 3, 1 - 2

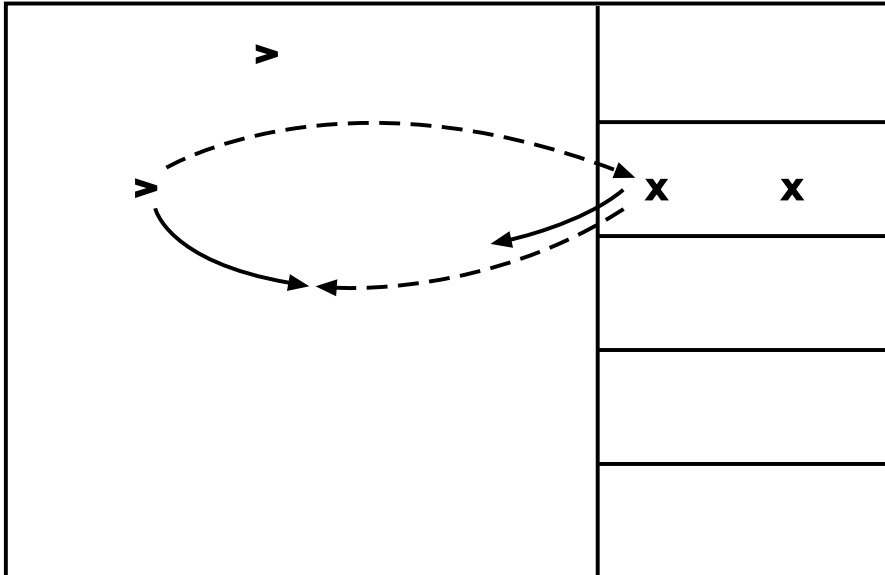


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- bewuste opstelling in het veld



Eindspel



Doel:

- geplaatst uitslaan
- tactisch opstellen



Materiaal:

- ballen
- kaatsen



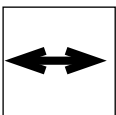
Opdracht:

- 2 - 2: 4 kaatsen slaan daarna wisselen, kaatsen een voor een proberen voorbij te slaan, daarna weer 4 kaatsen slaan en wisselen.



Regels:

- alleen scoren bij het uitslaan, kaats voorbij 1 punt
- spelers mogen elkaar helpen
- tussenspel mag natuurlijk, er is pas een kaats als de bal stilligt



Variatiemogelijkheden:

- aangooien in plaats van opslaan
- alleen voorin of alleen achterin opslaan
- meer teams, bijv. 2 opslagteams en een 1 uitslag team, om de beurt een ander team naar het perk, per team tellen
- 1 - 1
- meer of minder kaatsen
- vaste kaatsen

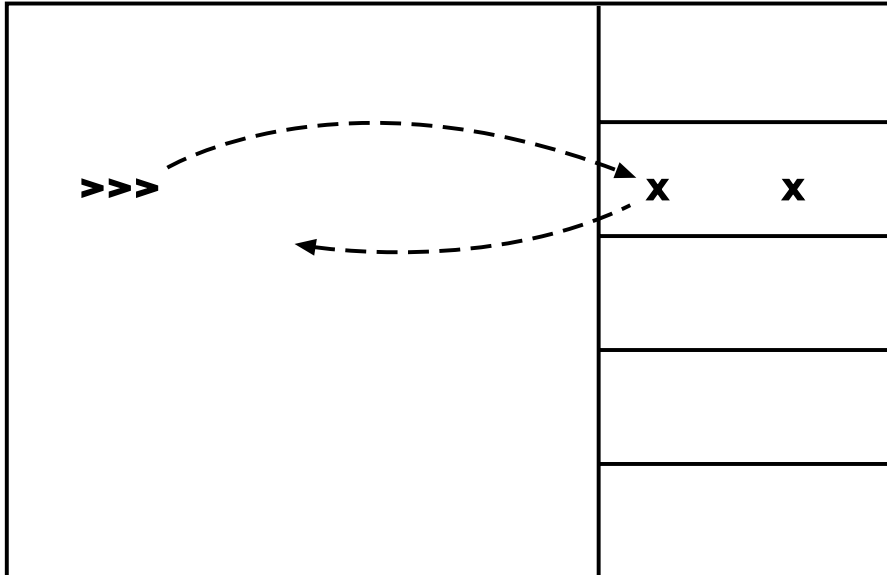


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- zorg voor voldoende snelheid in het spel



Eindspel



Doel:

- geplaatst opslaan
- tactisch opslaan



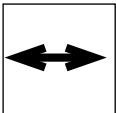
Materiaal:

- ballen



Opdracht:

- 2 - 2: Opslagpartij slaat om de beurt op. In het perk wordt gewisseld na vijf opslagballen.
- Als de opslagpartij tezamen vijf zitballen heeft geplaatst wisselen. Maximale tijd vaststellen.



Variatiemogelijkheden:

- spelen op tijd en zitballen tellen
- wisselen na meer/minder zitballen
- 1 perkspeler
- meer opslagers
- individueel scoren

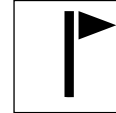
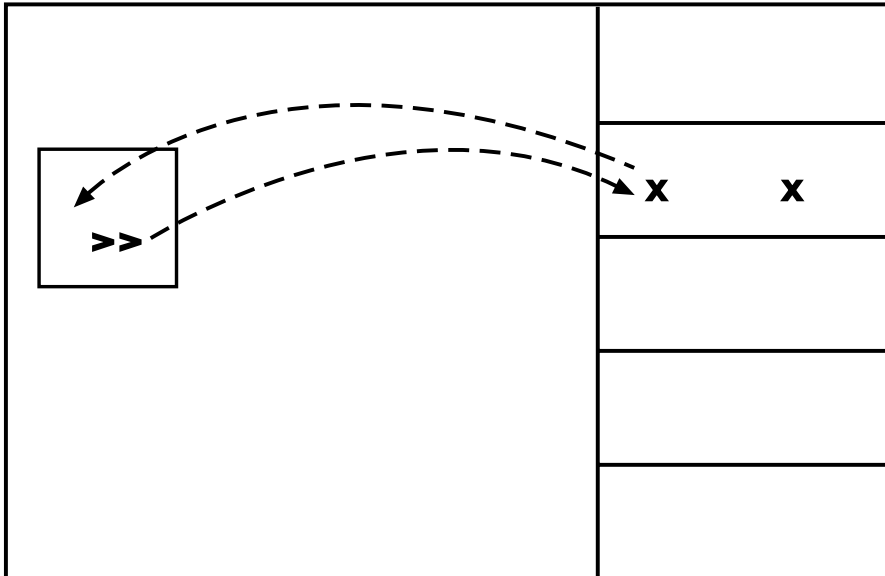


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- probeer zoveel mogelijk te plaatsen



Eindspel



Doel:

- geplaatst uitslaan



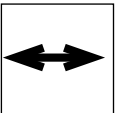
Materiaal:

- ballen
- lijnen



Opdracht:

- 2 - 2 : Uit opslag bal in het vak voor de boven slaan. Er moet een mooie bal worden opgeslagen.
Iedere uitgeslagen bal die in het vak komt levert een punt op. Wisselen op tijd.



Variatiemogelijkheden:

- aangooien in plaats van opslaan
- uitslaggebied langer of korter maken
- uitslaggebied smaller of breder maken
- keerder op de boven
- alleen voorin of alleen achterin opslaan
- meer opslagers

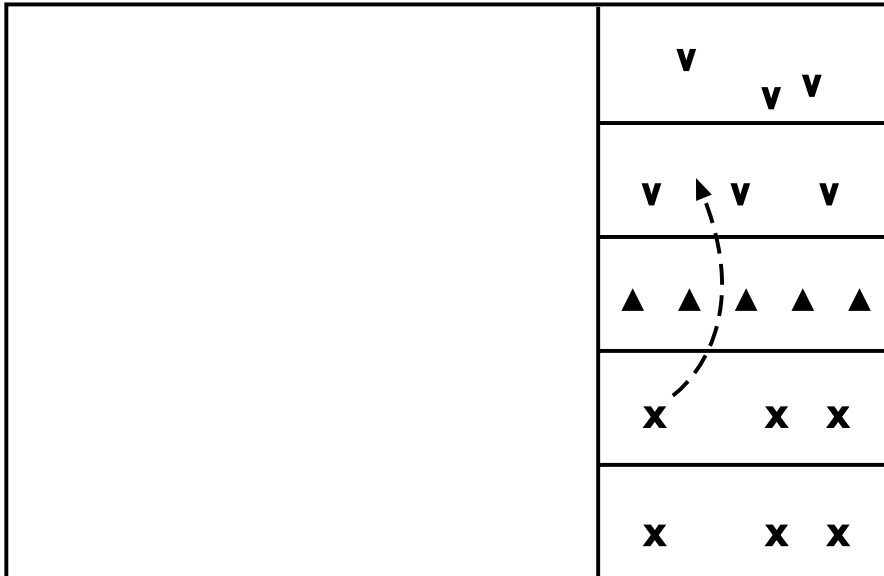


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!



Speelse vormen



Doel:

- verbeteren balgevoel
- verhogen reactievermogen



Materiaal:

- zachte bal met een doorsnee van ongeveer 10 centimeter
- 2 vakken van 9 x 9



Opdracht:

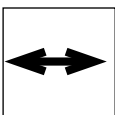
Italiaans spel:

Twee teams van zes spelers: ieder team probeert de bal in het vak van de tegenpartij te slaan.



Regels:

- opslag onderhands van achter de lijn
- slaan zonder stuit of met 1 stuit
- volleybaltelling



Variatiemogelijkheden:

- teams kleiner maken
- andere bal
- alleen zonder stuit slaan
- alleen na de stuit slaan

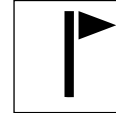
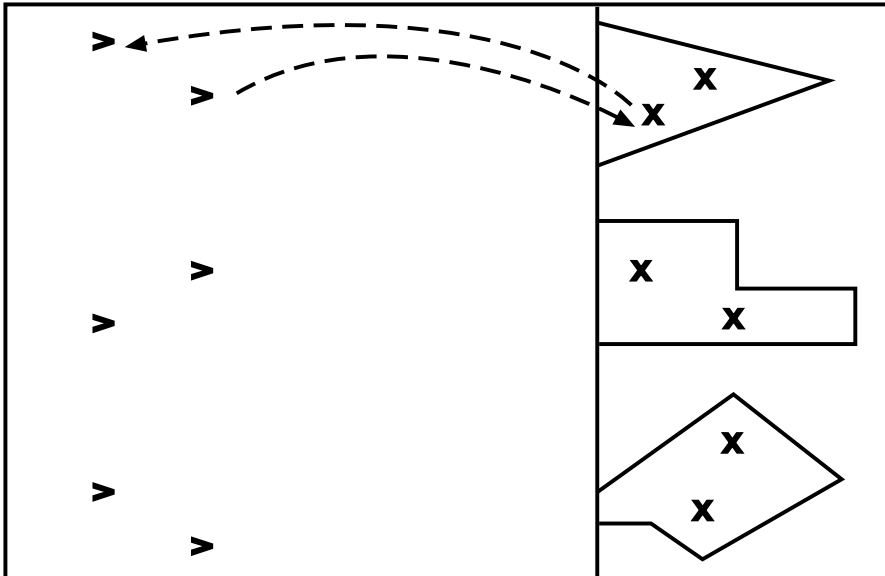


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:

- geplaatst opslaan



Materiaal:

- kaatsballen
- perken in verschillende vormen
- kaatsen



Opdracht:

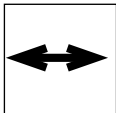
Kaatsen in afwijkende perken:

- 2 - 2: Opslagpartij slaat om de beurt vijf ballen op, daarna wisselen van perk/opslag.



Regels:

- tellen hoeveel zitballen, individueel of per team



Variatiemogelijkheden:

- met een kaats
- wisselen op tijd
- 1 - 1, 1 - 2, 1 - 3

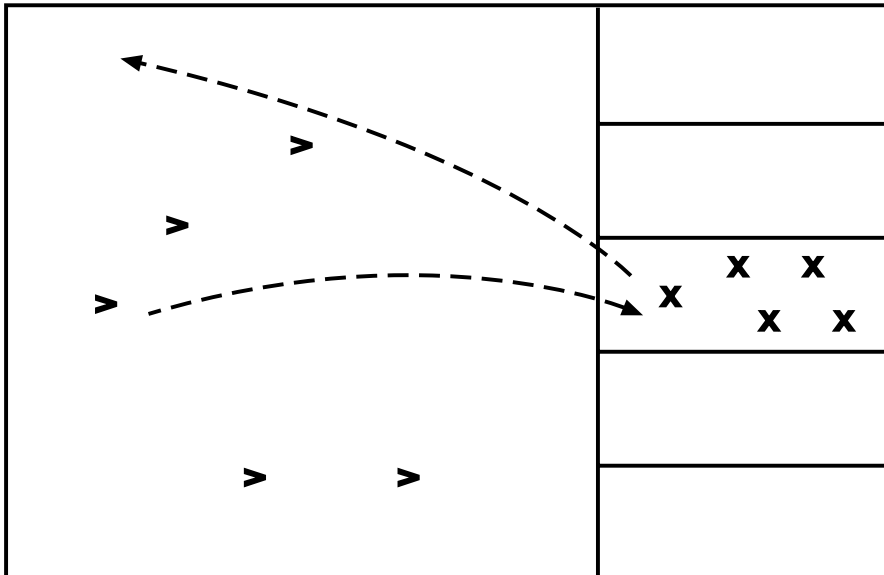


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:
- verbeteren
balvaardigheid



Materiaal:
- ikea ballen
- lijnen
- kaatsen



Opdracht:

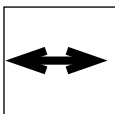
Jeu de Pelote:

Twee teams van vijf spelers spelen het spel met twee kaatsen, gelijk aan het Friese spel.



Regels:

- om de beurt een eerst opslaan
- Belgische telling 15-30-40-spel/normale kaatstelling kan ook
- kaatsen kunnen ook in het perk liggen
- opgooien en opslaan met dezelfde hand
- spelen op tijd of aantal eersten/spellen



Variatiemogelijkheden:

- tweehandig opslaan
- meer kaatsen dan twee
- andere bal, misschien juniorepelotebal
- afmetingen van het veld aanpassen

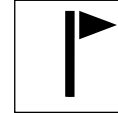
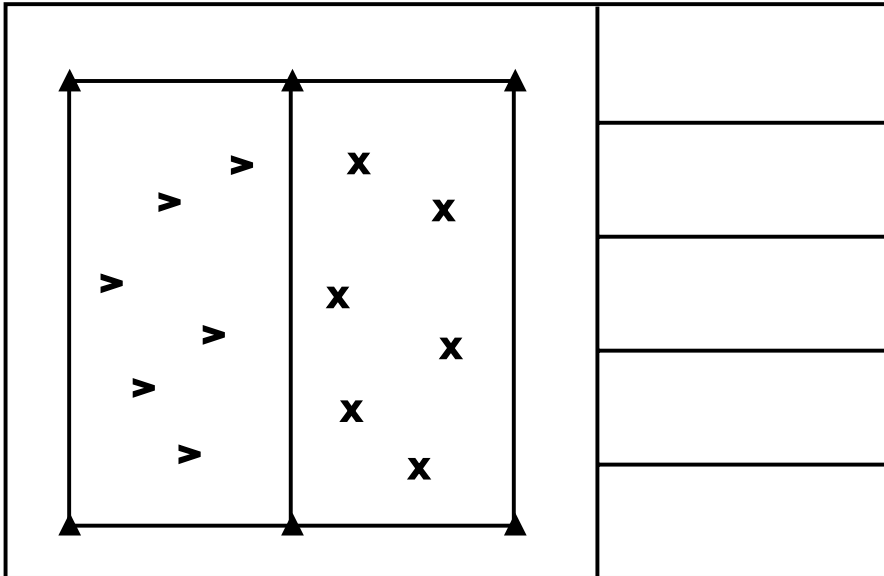


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:
- verbeteren reactie-
vermogen



Materiaal:
- kleine zachte bal
- twee vakken
van 9 x 9



Opricht:

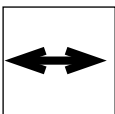
Kaatstrefbal:

- 6 - 6: Ieder team probeert een speler van de tegenpartij te raken.



Regels:

- opslag onderhands om de beurt van de achterlijn
- doordraaien voor iedere opslag
- terugslaan bovenhands of onderhands
- 1 punt als de bal de speler op het lichaam raakt
- overspelen mag



Variatiemogelijkheden:

- minder spelers
- andere bal
- andere veldafmeting
- bovenhands opslaan
- afvalrace, de speler die geraakt wordt, gaat naar de kant



Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- elkaar aanmoedigen
- het plezier moet voorop staan