

Combi Kaatsen (muurkaatsen & kaatsen) : Wat is dat ?



Leeftijd : pupillen en schooljeugd (10 t/m 13 jaar, geboren 2001, 2000, 1999, 1998)
Locatie: deelzaal met muren, de Trije Franeker
Maximale groepsgrootte: 2 x 12= 24
Tijd: woensdag 17.00-18.30 uur
Data: 5 oktober en 12 oktober gratis, 19 oktober geen training, daarna tot de kerstvakantie € 30,-
Trainer: Ludwig Seerden en 2^e trainer als er 2 groepen kunnen / moeten worden gemaakt.

De trainingen:

De trainingen duren 90 minuten.

Er worden 2 trainingen naast elkaar gegeven: een muurkaatsstraining en een 'gewone' kaatsstraining.

Wisselen gebeurt na 45 minuten. Er is per 2 weken een thema voor het gewone kaatsen en een thema voor het muurkaatsen.

Warming-up / inleiding en eindspel:

Dit houdt in dat de kinderen de ene week de warming-up met een paar oefeningen bij het gewone kaatsen hebben en een paar oefeningen en het eindspel bij het muurkaatsen. De volgende week is dit andersom. In iedere warming-up zit iets met voetenwerk en handigheid.

De training wordt altijd afgesloten met een eindspel.



Voorbeeld thema's :

Week	Kaatsen	Muurkaatsen
1	Vaststellen van de beginsituatie	Vaststellen van de beginsituatie
2	Schikken onder de bal	Onderhandse slag
3	Schikken onder de bal	Onderhandse slag
4	Plaatsen opslag	Drop-kick
5	Plaatsen opslag	Drop-kick
6	Tussenspel	Opslag plaatsen(bovenhands en onderhands)
7	Tussenspel	Opslag plaatsen(bovenhands en onderhands)
8	Plaatsen uitslag	Communicatie
9	Plaatsen uitslag	Communicatie
10	Eindtoernooi	Eindtoernooi

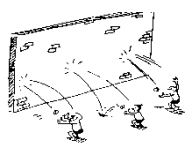
De eerste muurkaatsstraining wordt na de warming-up de onderhandse slag uitgebreid behandeld. De week daarna wordt de onderhandse slag herhaald, gevarieerd en afgesloten met eindspel.

De eerste gewone kaatsstraining gaat precies zo: een inleiding en een thema, bv het schikken onder de bal kort behandeld (een inleiding en kern), zodat de week daarna het schikken kan worden herhaald en afgesloten met een spel.

De drop-kick wordt bij het muurkaatsen behandeld en een tussenspel oefening wordt gedaan bij het gewone kaatsen. Zo ontstaan ook logische koppelingen.



Extra:



Alle kaatsers mogen 2x gratis meedoen aan een muurkaatswedstrijd op zondag. De kaatsers krijgen 2 bonnetjes, die ze kunnen inleveren bij de muurkaatswedstrijd, zodat ze niet hoeven te betalen!

Opgeven:

Voor het volgen van een proefles is het voldoende een mailtje te sturen naar: activiteiten@knkb.nl

Opgave voor de gehele periode (€ 30,-) kan via de site www.knkb.nl, menu activiteiten, trainingen, combitraining via opgeven van bondsnummer en geboortedatum.

Vragen?:

Bel / mail even met Ymkje Broersma, 0513 – 672240, ybroersma@knkb.nl.