

## 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.

### Vragen

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

### Correspondentie:

KNKB  
Sjaardemastraat 15  
Postbus 501  
8800 AM Franeker  
Tel. 0517 74 51 00  
Internet: [www.knkb.nl](http://www.knkb.nl)  
E-mail: [info@knkb.nl](mailto:info@knkb.nl)

### Ontwerp, vormgeving en redactie

Sportscan BV  
Postbus 40094, 8004 BD Zwolle  
Tel: 038 - 422 7168  
Fax: 038 - 422 75 26  
Internet: [www.sportscan.nl](http://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](http://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
Opmerkingen vooraf	3
Kaatsdiploma Kabouters 6 - 7 jaar	4
1. Coördinatie	4
2. Vangen	5
3. Tussenspel	5
4. Uitslag	6
5. Opslag	6
Kaatsdiploma Welpen 8 - 9 jaar	7
1. Conditie	7
2. Coördinatie	8
3. Tussenspel	8
4. Uitslag plaatsen en afstand	9
5. Opslag techniek en zuiverheid	9
6. Opslag afstand	10
Kaatsdiploma Pupillen 10 - 11 jaar	11
1. 3-minutenloop	11
2. Tussenspel	12
3. Uitslag plaatsen	12
4. Opslag afstand	13
5. Uitslag afstand	13
6. Opslag trefzekerheid	14
Kaatsdiploma Schooljeugd 12 - 13 jaar	15
1. 3-minutenloop	15
2. Tussenspel vanaf boven	16
3. Uitslag plaatsen	16
4. Uitslag afstand	17
5. Opslag afstand	17
6. Opslag trefzekerheid	18
Eindnormen 6 - 7 jaar	19
Eindnormen 8 - 13 jaar	20
Draaiboek	21
Materiaallijst diplomakaatsen	23
Scorelijst Kabouters 6 - 7 jaar	24
Scorelijst Welpen 8 - 9 jaar	25
Scorelijst Pupillen 10 - 11 jaar	26
Scorelijst Schooljeugd 12 - 13 jaar	27

# Inleiding

Het kaatsdiploma bestaat al meer dan 20 jaar en heeft binnen de meeste verenigingen een vaste plaats verworven. Voor elke 2 jarige categorie t/m 13 jaar een is er een apart diploma. Het kaatsdiploma voor de categorie 14-16 is afgeschaft. Met de aangebrachte verschillen in oefeningen en normering is een opzet ontstaan, die recht doet aan de verschillen in leeftijd en niveau.

Het doel van het kaatsdiploma is en blijft:

- Vergroten van de motivatie t.a.v. het kaatsen.
- Aanleren van belangrijke basisvaardigheden.

# Opmerkingen vooraf

## Algemeen

- Het is belangrijk, dat de onderdelen tijdens de trainingen worden geoefend.
- De leeftijdsindeling correspondeert met die van de KNKB-categorie, waarin je speelt.
- Een vereniging mag wel beslissen om een speler uit sportieve of pedagogische redenen in een andere leeftijdsgroep mee te laten doen.
- Het streven van de vereniging moet zijn, dat niemand het laagste diploma krijgt.
- De oefeningen mogen vrij gekopieerd worden.

## Balsoort

- 6 - 7 jaar : kleine gele tennisballetjes en grote tennisballen
- 8 - 13 jaar : kunststofballen

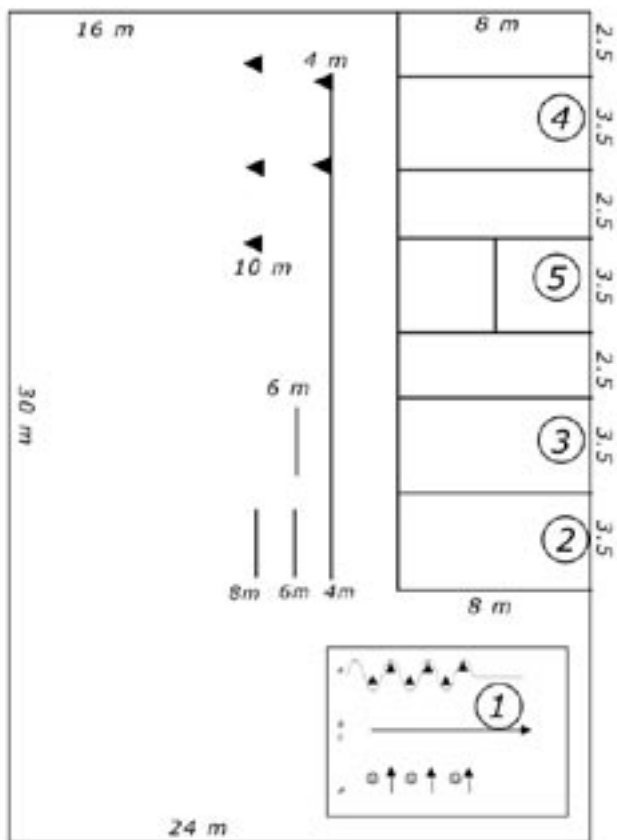
### 8 - 13 jaar

- Bij de opslag onderdelen niet 1 speler 5 of 10 ballen laten opslaan, maar de spelers met een groepje om de beurt laten opslaan.
- Bij alle onderdelen niet 1 speler 5 of 10 ballen laten opslaan/uitslaan/goeien, maar de spelers met een groepje om de beurt laten opslaan.
- Bij de opslag moet de speler de eigen bal weer ophalen of doorlopen naar een ballenbak
- Bij uitslag/keer oefeningen moet de speler om een pylon weer achter in de rij aansluiten
- Bij de uitslagonderdelen de aangooier de opdracht geven, dat de bal iets te kort moet worden aangegoooid i.v.m. het schikken achter de bal.

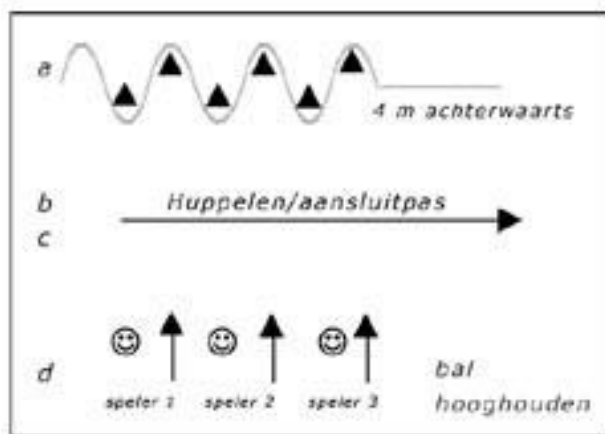
# Kaatsdiploma Kabouters 6 en 7 jaar

## Organisatietekening

1. Coördinatie
2. Vangen
3. Tussenspel
4. Uitslag
5. Opslag



## 1. Coördinatie



### Opdracht

Probeer de 4 onderdelen zo goed mogelijk uit te voeren.

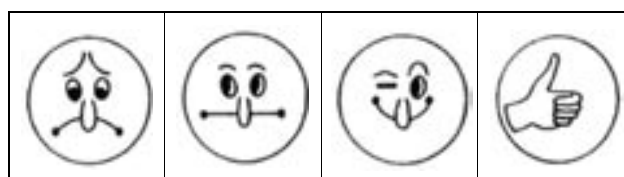
- a. Slalom rond pylonen - 4m. achterwaarts lopen
- b. Huppelen zonder bal
- c. Aansluitpas (rechtshandige start met linkerbeen )
- d. Bal hooghouden op de plaats

### Aandachtspunten

- Lengte van 1 baan is circa 10 M.
- Onderdeel a, b, c, zonder bal
- Kleine tennisbal
- Eerst a afwerken met de groep dan b etc.
- 0-5 keer hooghouden 1 punt, 5-10 keer is 2 punten, 10-15 keer is 3 punten

### Norm

- Per baan kunnen 3 punten worden verdiend
- 3 punten is helemaal goed, 2 punten is redelijk goed, 1 punt is nog niet goed
- De punten leveren als volgt een 'gezichtje' op



0 punten

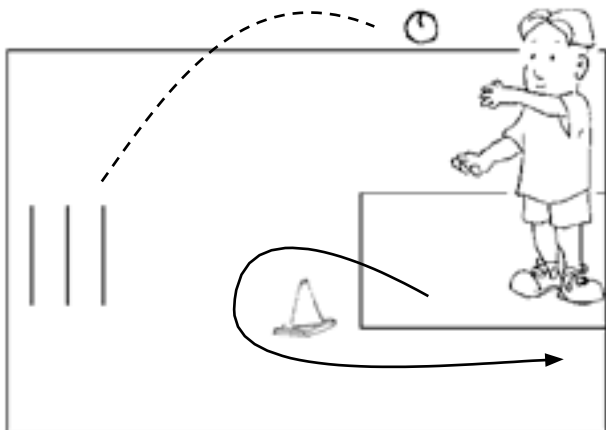
1 punt

2 punten

3 punten



## 2. Vangen



### Opdracht

Uit rustige onderhandse aangooi (boogbal) de bal vangen.

- Om de beurt vangen
- 4x vangen uit aangooi vanaf 4 m.
- 4x vangen uit aangooi vanaf 6 m.
- 4x vangen uit aangooi vanaf 8 m.
- Doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten

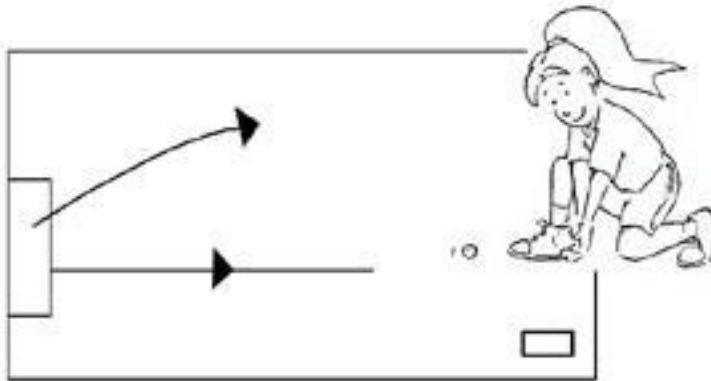
### Aandachtspunten

- Vanger staat in het perk
- Materiaal: grote tennisballen

### Norm

- Elke vangbal levert 1 punt op
- Totaal score levert een 'gezichtje' op

## 3. Tussenspel



### Opdracht

Keer de aangegoide ballen voor de kaatslijn met twee handen

- Om de beurt keren
- 4x staande voor de kaatslijn een rollende bal keren
- 4x naar voren lopen tot voor de kaatslijn en een rollende bal keren
- 4x naar voren lopen en een hoog aangespeelde bal keren voor de kaatslijn

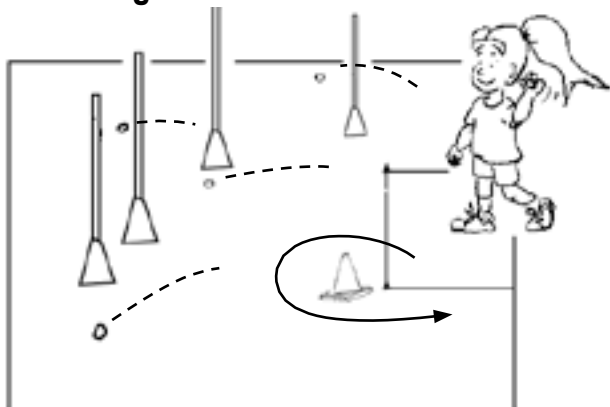
### Aandachtspunten

- Bij elk onderdeel wordt 4 keer onderhands aangegooid
- Aangooier staat in het perk
- Kaats ligt op 4 m. voor perk
- Bij b. en c. start deelnemer vanaf 6 m. voor het perk
- Materiaal: grote tennisballen hier ook al
- Na keren de bal inleveren bij aangooier/ in ballenbakje

### Norm

- Elke goed gekeerde bal levert 1 punt op
- De totaalscore levert een 'gezichtje' op

#### 4. Uitslag



##### Opdracht

Gooi en sla de ballen in de doelen

- Om de beurt gooien/slaan
- 3 keer bovenhands gooien naar links en 3 keer bovenhands gooien naar rechts
- 6 keer bovenhands uitslaan recht door uit onderhandse aangooi
- Na slaan/gooien doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten

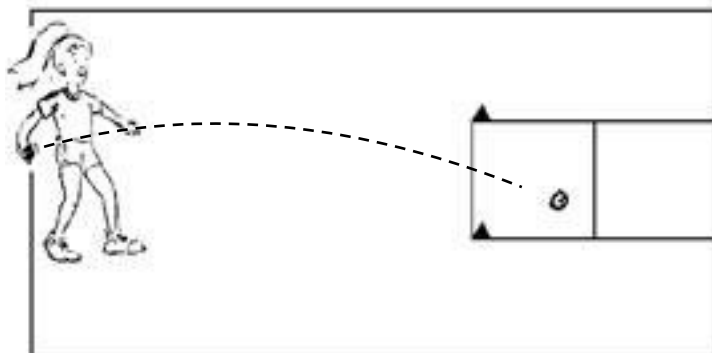
##### Aandachtspunten

- Gooien en uitslaan vanuit het perk
- Aangooi vanaf 4 m.
- Doelen staan op 8 meter vanaf de voorlijn, (3.5 m. breed )
- Doel recht door staat op 5 meter vanaf de voorlijn, (3.5 m. breed)
- Uitslag mag met handschoen
- Gooien grote tennisballen
- Slaan kleine tennisballen

##### Norm

- Elke goed geslagen bal levert 1 punt op
- De totaalscore levert een 'gezichtje' op

#### 5. Opslag



##### Opdracht

Gooi en sla de ballen met een goede techniek in het perk

- Om de beurt gooien/opslaan
- 4 keer onderhands gooien vanuit schredestand in perk vanaf 6 m.
- 4 keer opslaan in perk vanuit schredestand in eerste vak vanaf 4 m.
- 4 keer opslaan in het tweede vak met 1-pas (evt 3-pas) vanaf 4 m.

##### Aandachtspunten

- Perk van 8 m. lang en 3.5 m. breed met een lijn overdwars op 4 m. vanaf voorlijn
- Kleine tennisbal
- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen

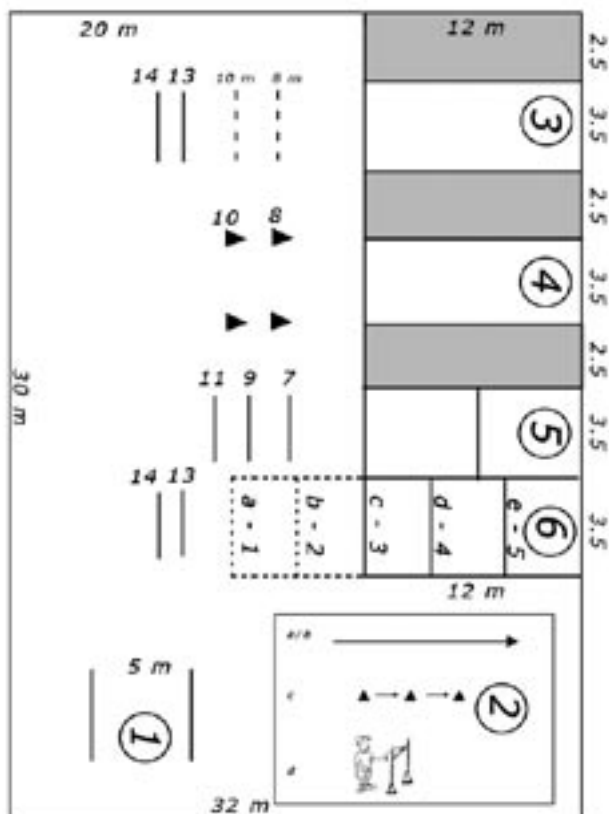
##### Norm

- Elke bal in het goede vak levert 1 punt op
- De totaalscore levert een 'gezichtje' op

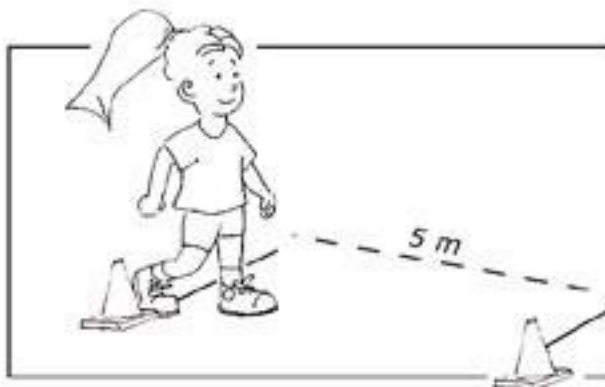
# Kaatsdiploma Welpen 8-9 jaar

## Organisatietekening

1. Conditie
2. Coördinatie
3. Tussenspel
4. Uitslag
5. Opslag zuiverheid
6. Opslag afstand



## 1. Conditie



### Opricht

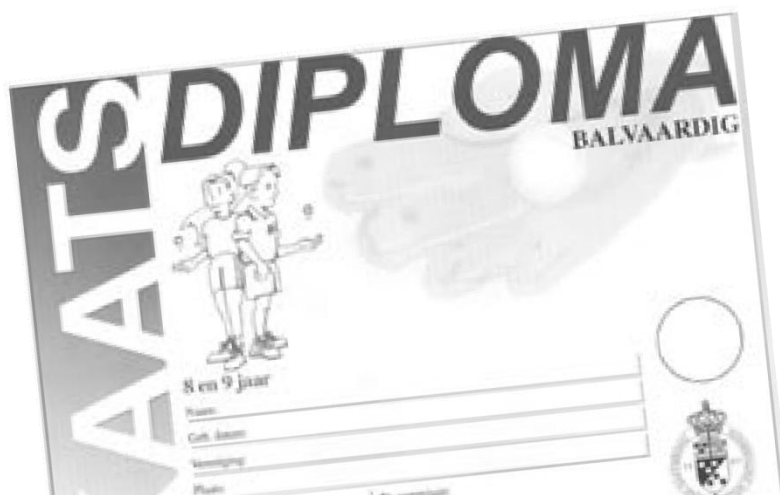
Probeer in een zo snel mogelijke tijd 10 keer 5 meter heen en weer te sprinten.

### Aandachtspunten

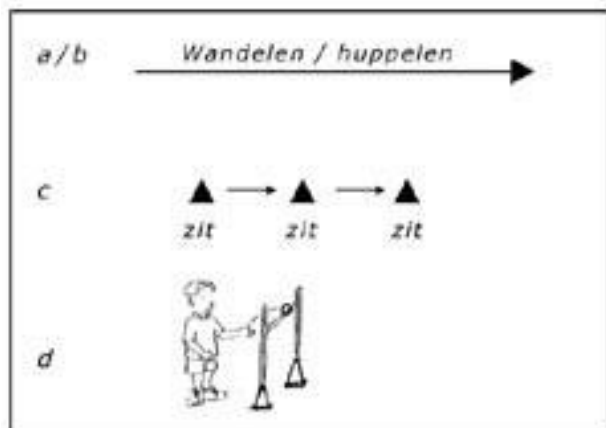
- Voor deze oefening is het absoluut noodzakelijk, dat er een warming-up plaats vindt.
- Je moet de lijn aanraken met je voet
- Je mag 2 pogingen doen en de beste telt

### Norm

	Welpenjongens	Welpenmeisjes
A	Boven de 22 sec.	Boven de 23 sec.
B	20.50 - 22.00 sec.	21.50 - 23.00 sec.
C	19.00 - 20.50 sec.	20.00 - 21.50 sec.
D	17.50 - 19.00 sec.	18.50 - 20.00 sec.
E	16.00 - 17.50 sec.	17.00 - 18.50 sec.



## 2. Coördinatie



### Opdracht

Probeer de 4 onderdelen in een rustig tempo zo goed mogelijk uit te voeren

- Wandelend rechts en links de bal opspelen
- Huppelen met de bal opspelend met sterkste hand
- 3 maal gaan zitten en de bal opspelen
- Bal over draad opspelen, zelf eronder door, 3 maal

### Aandachtspunten

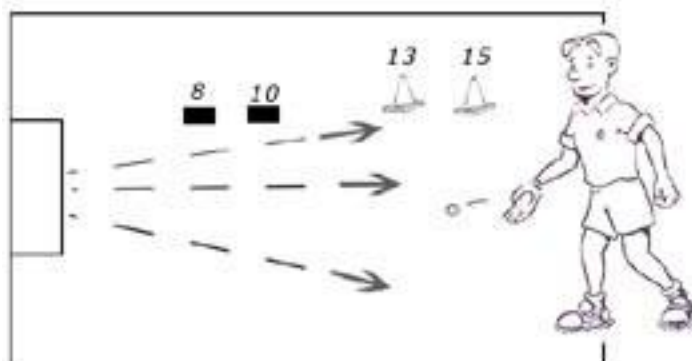
- Draad op borsthoogte bij onderdeel d
- Bij opspelen van de bal 10 cm uit de hand
- Elke baan is 10 meter
- Baan voor baan afwerken met de hele groep
- Kunststofbal

### Norm

- Voor elke baan kun je maximaal 3 punten krijgen

	Welpenjongens en Welpenmeisjes
A	0 - 4 punten
B	5 en 6 punten
C	7 en 8 punten
D	9 en 10 punten
E	11 en 12 punten

## 3. Tussenspel



### Opdracht

Retourneer de bal met stuit tot voor de kaats

- Je krijgt om de beurt 10 stuitende ballen aangespeeld uit het perk
- Je krijgt 4 ballen rechtdoor aangespeeld
- Je krijgt 3 ballen links aangespeeld
- Je krijgt 3 ballen rechts aangespeeld
- Je hebt een punt als je de bal tot voor de kaats retourneert

### Aandachtspunten

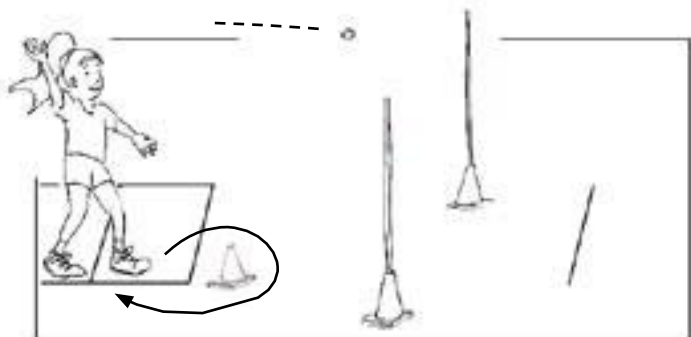
- Ballen worden onderhands aangespeeld
- De ballen moeten achter de keerlijn stuiten
- Ballen links aangespeeld, linkshandig retourneren
- Ballen rechts aangespeeld, rechtshandig retourneren
- Kaats ligt voor meisjes op 8 meter en voor de jongens op 10 meter
- Startpunt ligt voor meisjes op 13 meter en voor jongens op 15 meter
- Kunststofbal
- Bal inleveren bij aangooier/ in ballenbakje

### Norm

	Welpenjongens en Welpenmeisjes
A	0, 1 en 2 ballen goed
B	3 en 4 ballen goed
C	5 en 6 ballen goed
D	7 en 8 ballen goed
E	9 en 10 ballen goed



## 4. Uitslag plaatsen en afstand



### Opdracht

Je moet 5 ballen plaatsen en 5 ballen afstand slaan

- Je krijgt om de beurt in het perk 10 ballen aangespeeld
- Je plaatst 5 ballen rechthoek door het poortje
- Je hebt een punt als de bal door het poortje gaat
- Je slaat 5 ballen over een lijn
- Je hebt een punt als de bal over de lijn is
- De oefening mag zowel met als zonder handschoen
- Na slaan doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten

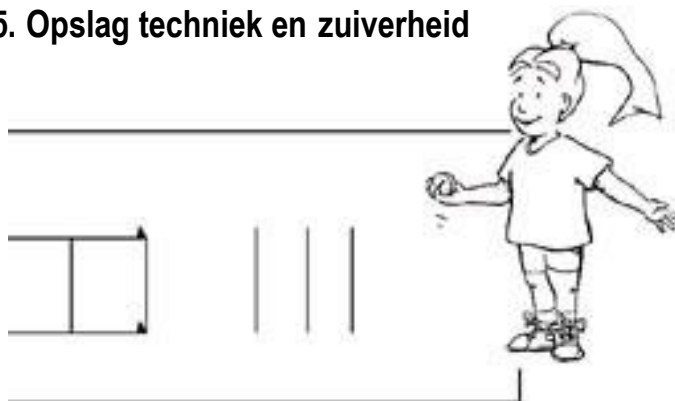
### Aandachtspunten

- Aangooien van achter het poortje
- Onderhands aangooien (iets te kort i.v.m. inlopen)
- Poortje is 3.50 m. breed
- Poortje bij meisjes op 8 m. en bij jongens op 10 m. vanaf voorlijn
- Startpunt 3 m. vanaf voorlijn
- Lijn bij afstand slaan bij meisjes op 15 m. en jongens op 17 m.
- Kunststofbal

### Norm

	Welpenjongens en Welpenmeisjes	
<b>A</b>	0, 1, 2	ballen goed
<b>B</b>	3 - 4	ballen goed
<b>C</b>	5 - 6	ballen goed
<b>D</b>	7 - 8	ballen goed
<b>E</b>	9 - 10	ballen goed

## 5. Opslag techniek en zuiverheid



### Opdracht

Sla 10 ballen met een goede techniek zuiver in het perk

- Je gaat om de beurt 10 ballen opslaan
- 4 ballen vanaf de 1e lijn met 1-pas opslaan in 1e vak
- 3 ballen vanaf de 2e lijn opslaan met 3-pas in 1e vak
- 3 ballen vanaf de 2e lijn opslaan met aanloop en 3 pas in 2e vak
- Je hebt een punt als je de techniek goed uitvoert (1-pas en 3-pas)
- Je hebt een punt als de bal in het vak stuit ( zuiverheid)
- Je kunt dus 2 punten per slag verdienen

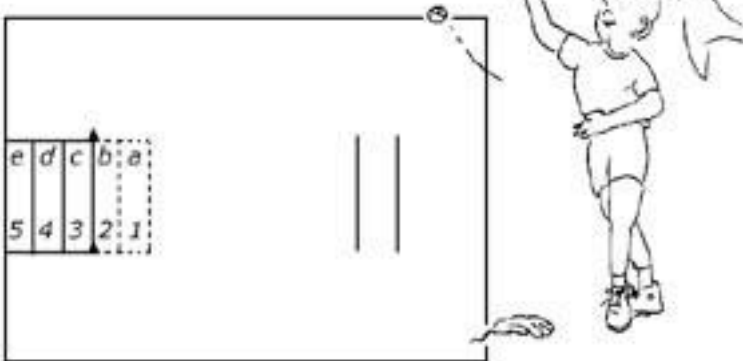
### Aandachtspunten

- 1e lijn meisjes op 7 m. en jongens op 9 m.
- 2e lijn meisjes op 9 m. en jongens op 11 m.
- Perk wordt in 2 vakken van 6 m. gedeeld
- Kunststofbal
- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen

### Norm

	Welpenjongens en Welpenmeisjes	
<b>A</b>	0 - 4	ballen goed
<b>B</b>	5 - 8	ballen goed
<b>C</b>	9 - 12	ballen goed
<b>D</b>	13 - 16	ballen goed
<b>E</b>	17 - 20	ballen goed

## 6. Opslag afstand



### Opdracht

Je gaat 5 ballen zover mogelijk opslaan.

- Vanaf vaste K.N.K.B. afstand ga je om de beurt 5 ballen opslaan
- Het veld voor de voorlijn en het gehele perk is in vakken verdeeld (geen lijnen)
- Vak A is 1 punt, oplopend naar E is 5 punten
- Sla je buiten krijg je 1 punt in mindering  
v.b: buitenslag bij vak D is 4-1=3 punten
- Een kwaadslag geeft geen punt in mindering (wel als er buiten de denkbeeldige doorgetrokken zij perklijn wordt geslagen)
- Je scoort wanneer je in een vak opslaat
- Waar bal stuit is score

### Aandachtspunten

- 2 keer doorlopen naar ballenbak of bal ophalen
- Kunststofbal
- Elk vak is 4 m., vak A en B liggen voor de voorlijn
- Opslagafstand is 13 m. voor meisjes en 14 m. voor jongens
- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen

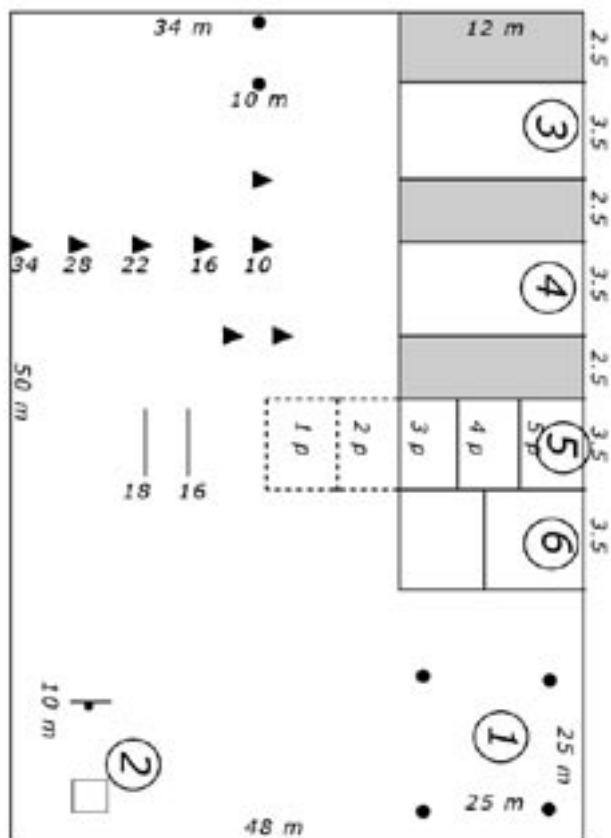
### Norm

Welpenjongens en Welpenmeisjes	
A	0 - 7 punten
B	8 - 12 punten
C	13 - 17 punten
D	18 - 22 punten
E	23 - 25 punten

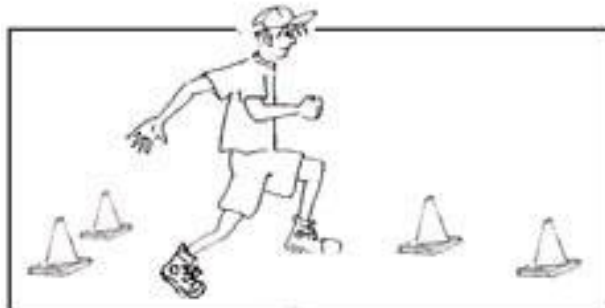
# Kaatsdiploma Pupillen 10-11 jaar

## Organisatietekening

1. 3-minuten loop
2. Tussenspel
3. Uitslag plaatsen
4. Uitslag afstand
5. Opslag afstand
6. Opslag trefzekerheid



## 1. 3-minutenloop



### Opricht

Probeer in 3 minuten zoveel mogelijk meters af te leggen

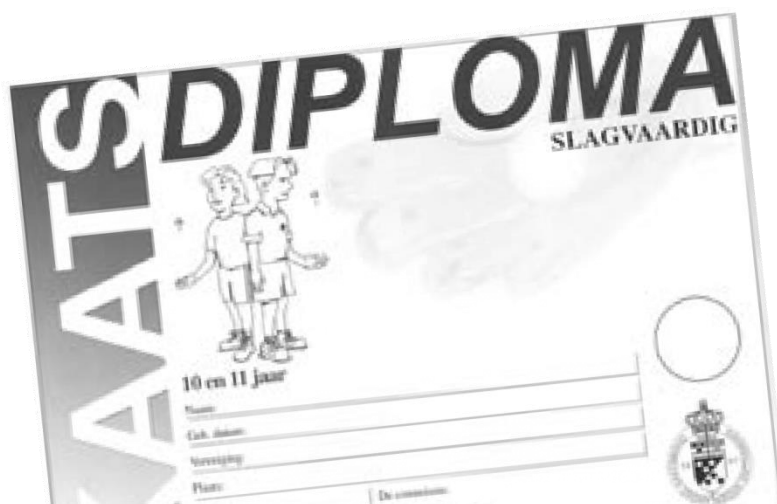
- Je mag af en toe wandelen als je het niet vol kan houden
- Na 3 minuten blijf je staan op de plaats waar je geëindigd bent

### Aandachtspunten

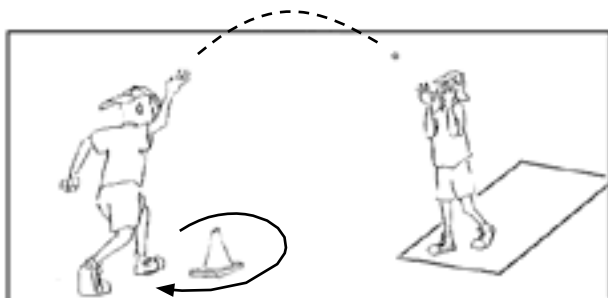
- Zet een rondje van 100 meter uit
- Laat de rondjes tellen van de deelnemers
- Controleer of ze 'binnendoor' gaan

### Norm

	Pupillenjongens	Pupillenmeisjes
A	0 - 450 M.	0 - 400 M.
B	500 M.	450 M.
C	550 M.	500 M.
D	600 M.	550 M.
E	650 M.	600 M.



## 2. Tussenspel



### Opdracht

#### Sla de aangegooide ballen terug tot vangballen

- Je krijgt om de beurt 10 ballen aangespeeld vanaf 10 meter
- Je krijgt 5 ballen bovenhands en 5 ballen onderhands aangespeeld
- Je moet proberen om de aangooyer in de handen terug te spelen
- Je hebt een punt als de aangooyer de bal in het vak vangt
- De oefening mag zowel met als zonder handschoen
- Na slaan doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten

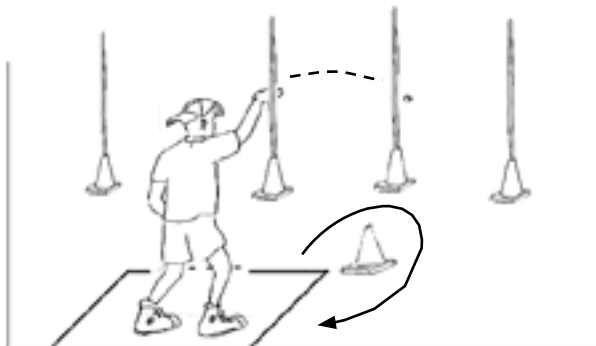
### Aandachtspunten

- De ballen worden onderhands aangegooid
- Bij een mislukte aangooi krijgt de speler een nieuwe bal
- Het aangoovak is 4 m. bij 3,5 m.
- Kunststofbal

### Norm

	Pupillenjongens en Pupillenmeisjes	
<b>A</b>	0, 1, 2	vangballen
<b>B</b>	3 en 4	vangballen
<b>C</b>	5 en 6	vangballen
<b>D</b>	7 en 8	vangballen
<b>E</b>	9 en 10	vangballen

## 3. Uitslag Plaatsen



### Opdracht

#### Plaats de aangegooide ballen naar links en rechts in een doel

- Je krijgt om de beurt in het perk 10 ballen vanaf 10 m. aangespeeld
- Je plaatst 5 ballen naar links in een doel
- Je plaatst 5 ballen naar rechts in een doel
- Na slaan doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten
- Je mag zowel met als zonderhandschoen uitslaan

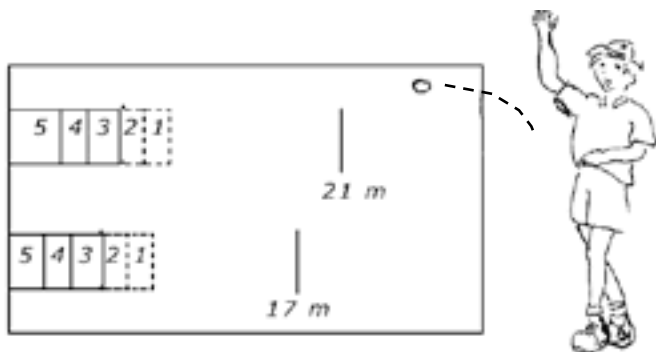
### Aandachtspunten

- De ballen worden onderhands aangegooid
- Gooi de ballen met ruime boog
- Voorste voet wijst in richting van slaan
- Het doeltje is 3,5 m. breed
- Afstand perk-doeltje is 10 m. bij meisjes en 12 m. bij jongens
- De uitslag moet bovenhands zijn.
- Kunststofbal

### Norm

	Pupillenjongens en Pupillenmeisjes	
<b>A</b>	0, 1 en 2	treffers
<b>B</b>	3 en 4	treffers
<b>C</b>	5 en 6	treffers
<b>D</b>	7 en 8	treffers
<b>E</b>	9 en 10	treffers

## 4. Opslag afstand



### Opdracht

Sla 5 ballen zo ver mogelijk op

- Je mag om de beurt 5 ballen opslaan
- Probeer de bal zo ver mogelijk op te slaan
- Elke opslagbal levert punten op behalve een voorslag
- De plaats waar de bal stuit is bepalend
- Een buitenslag en overlopen levert 1 strafpunt op
- Een kwaadslag is geen strafpunt
- Valt bal buiten denkbeeldig doorgetrokken perkozijlijn levert 1 strafpunt op

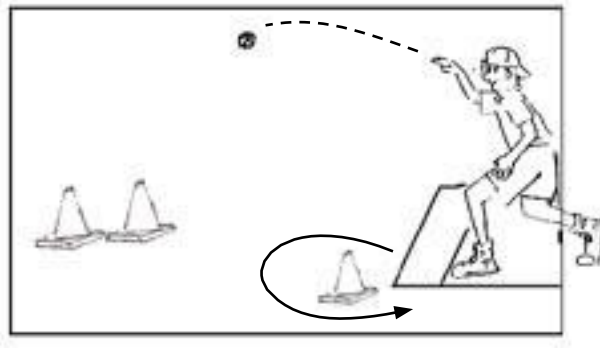
### Aandachtspunten

- Schooljongens slaan op vanaf 18 m.
- Schoolmeisjes slaan op vanaf 16 m.
- Perkaafmeting schooljongens 3.5 m. breed en 12 m. lang
- Perkaafmeting schoolmeisjes 3.5 m. breed en 12 m. lang.
- Een vak in het perk is 4 m. lang
- Perken worden 2 x 4 meter naar voren verlengd (niet met lijnen)
- Kunststofbal
- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen

### Norm

	Pupillenjongens en Pupillenmeisjes
A	0 - 7 punten
B	8 - 12 punten
C	13 - 17 punten
D	18 - 22 punten
E	23 - 25 punten

## 5. Uitslag Afstand



### Opdracht

Sla de 5 aangegooide ballen zo ver mogelijk

- Je krijgt om de beurt 5 ballen aangespeeld
- Je probeert de ballen zover mogelijk te slaan
- De plaats waar de bal stil blijft liggen is de afstand
- Voor elke slag krijg je 0-5 punten
- Het gemiddelde bepaalt je behaalde letter
- Je mag zowel met als zonderhandschoenen uitslaan
- Na slaan doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten

### Aandachtspunten

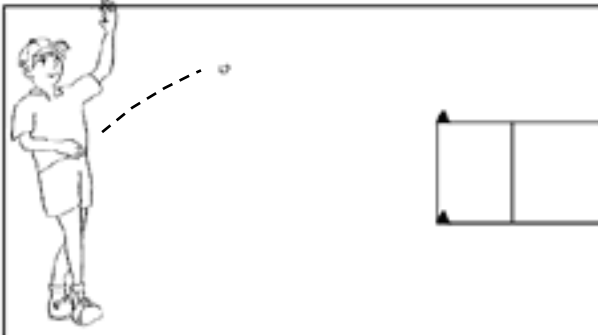
- Gooi de ballen met ruime boog iets te kort aan i.v.m. schikken achter de bal
- Kunststofbal

Pupillenjongens	Pupillenmeisjes
10 M. = 1 punt	5 M. = 1 punt
15 M. = 2 punten	10 M. = 2 punten
20 M. = 3 punten	15 M. = 3 punten
25 M. = 4 punten	20 M. = 4 punten
30 M. = 5 punten	25 M. = 5 punten

### Norm

	Pupillenjongens en Pupillenmeisjes
A	0 - 7 punten
B	8 - 12 punten
C	13 - 17 punten
D	18 - 22 punten
E	23 - 25 punten

## 6. Opslag Trefzekerheid



### Opdracht

Plaats 10 ballen zo zuiver mogelijk in het perk

- Je bepaalt de opslagafstand volgens onderstaande tabel (behaald bij onderdeel 5)
- Je plaatst om de beurt 5 ballen voorin
- Je plaatst om de beurt 5 ballen achterin

### Aandachtspunten

- Perk afmeting zie onderdeel 5
- Perk in 2 vakken verdelen
- Bij overlopen 1 punt aftrek
- Doorlopen naar ballenbak of de bal ophalen
- Kunststofbal

Tabel opslagafstand

Opslagafstand opdracht 5	Pupillenjongens	Pupillenmeisjes
<b>Diploma</b>		
<b>A</b>	6 M.	4 M.
<b>B</b>	10 M.	8 M.
<b>C</b>	14 M.	12 M.
<b>D</b>	18 M.	16 M.
<b>E</b>	18 M.	16 M.

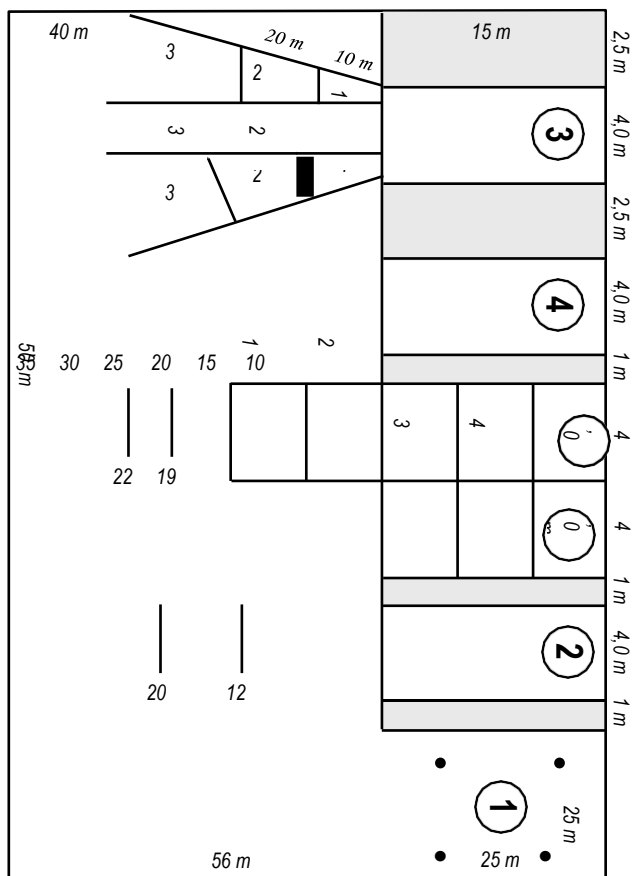
### Norm

	Pupillenjongens en Pupillenmeisjes
<b>A</b>	0, 1 en 2 treffers
<b>B</b>	3 en 4 treffers
<b>C</b>	5 en 6 treffers
<b>D</b>	7 en 8 treffers
<b>E</b>	9 en 10 treffers

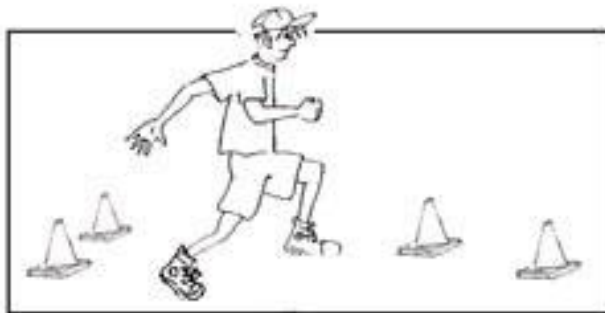
# Kaatsdiploma Schooljeugd 12-13 jaar

## Organisatietekening

1. 3-minuten loop
2. Tussenspel
3. Uitslag afstand
4. Uitslag plaatsen
5. Opslag afstand
6. Opslag trefzekerheid



## 1. 3-minuten loop



### Opdracht

Probeer in 3 minuten zoveel mogelijk meters af te leggen

- Je mag af en toe wandelen als je het niet vol kan houden
- Na 3 minuten blijf je staan op de plaats waar je geëindigd bent

### Aandachtspunten

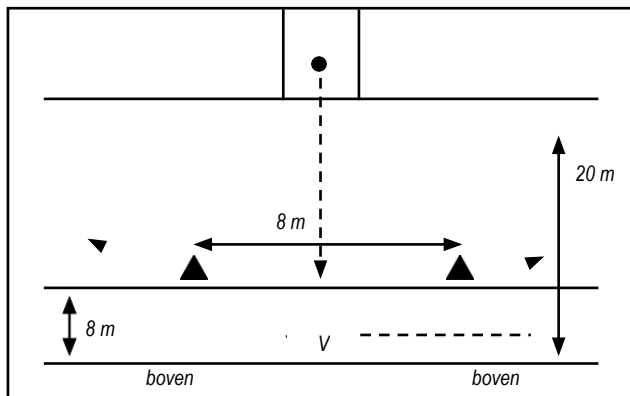
- Zet een rondje van 100 meter uit
- Laat de rondjes tellen van de deelnemers
- Controleer of ze 'binnendoor' gaan

### Norm

	Schooljongens	Schoolmeisjes
A	0 - 500 M.	0 - 450 M.
B	550 M.	500 M.
C	600 M.	550 M.
D	650 M.	600 M.
E	700 M.	650 M.



## 2. Tussenspel vanaf de boven



### Opdracht

#### Sla de aangegoide ballen terug over de lijn

- Je krijgt om de beurt 10 ballen aangespeeld vanaf 20 meter aangespeeld tussen de pylonen (8 meter breed)
- Je krijgt 5 ballen bovenhands en 5 ballen met stuit aangespeeld
- Afstand bovenlijn en keerlijn (pylonen) is 8 meter
- Je moet proberen om de bal over de lijn te keren
- Startpunt is de bovenlijn
- Je hebt een punt als de bal voor de lijn tot stilstand komt
- De oefening mag zowel met als zonder handschoen

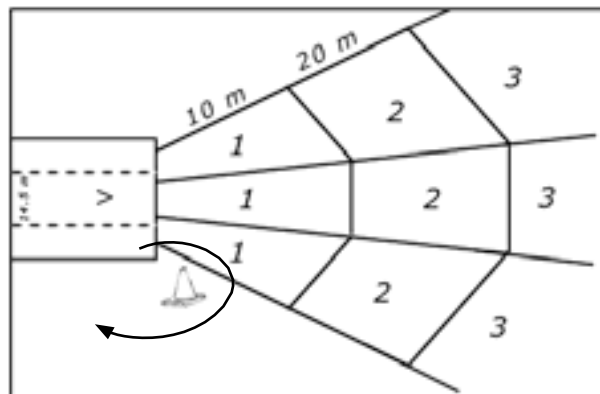
### Aandachtspunten

- De ballen worden onderhands aangegooid
- Gooi de ballen met ruime boog aan i.v.m. schikken achter de bal
- Er mag zowel met 1 als met 2 handen worden gekeerd
- Bij een mislukte aangooi krijgt de speler een nieuwe bal
- Probeer achter de bal te blijven
- De oefening mag zowel met als zonder handschoen
- Kunststofbal

### Norm

	Schooljongens en schoolmeisjes
A	0, 1, 2 ballen over de lijn
B	3 en 4 ballen over de lijn
C	5 en 6 ballen over de lijn
D	7 en 8 ballen over de lijn
E	9 en 10 ballen over de lijn

## 3. Uitslag Plaatsen



### Opdracht

#### Probeer om de beurt 12 ballen zuiver en ver te slaan

- Je plaatst om de beurt 4 ballen naar links
- Je plaatst om de beurt 4 ballen door het midden
- Je plaatst om de beurt 4 ballen naar rechts
- Na slaan doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten
- Het gaat zowel om de zuiverheid als de afstand
- Het rollen van de bal telt mee
- Je kunt per keer 0 - 3 punten scoren
- Het totaal aantal punten bepaalt je diploma
- De oefening mag zowel met als zonder handschoen

### Aandachtspunten

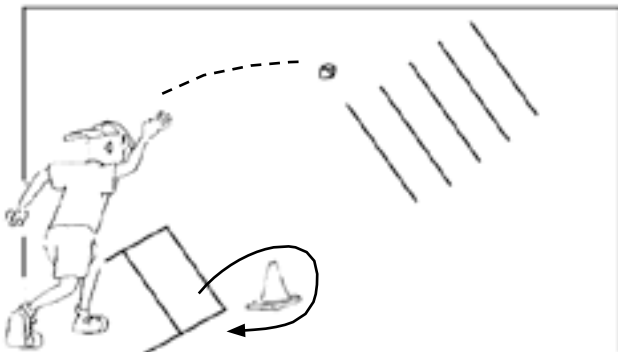
- Het veld is uitgezet met lijnen zoals op de organisatietekening
- De ballen worden onderhands aangegooid of met een kaatskanon met een ruime boog
- De aangooi afstand is 10 m.
- Voorste voet wijst in richting slaan
- Kunststofbal

### Norm

	Schooljongens en schoolmeisjes
A	0 - 16 punten
B	17 - 21 punten
C	22 - 26 punten
D	27 - 31 punten
E	32 - 36 punten



#### 4. Uitslag Afstand



##### Opdracht

Sla 5 ballen zo ver mogelijk uit

- Je krijgt 5 ballen om de beurt aangespeeld in de 3 m zone
- Je probeert de ballen zo ver mogelijk te slaan
- Na slaan doorlopen om pylon en achter in de rij aansluiten
- De plaats waar de bal stuit is bepalend
- Voor elke slag krijg je 0-5 punten
- De oefening mag zowel met als zonder handschoen

##### Aandachtspunten

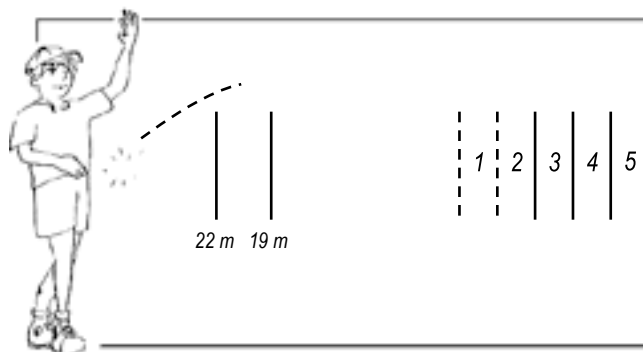
- De ballen worden onderhands aangegeoid of met een kaatskanon met een ruime boog
- Denk aan het schikken achter de bal (voetenwerk)
- Kunststofbal

Schoolmeisjes	Schooljongens
4 m = 1 punt	10 m = 1 punt
10 m = 2 punten	16 m = 2 punten
16 m = 3 punten	22 m = 3 punten
22 m = 4 punten	28 m = 4 punten
38 m = 5 punten	34 m = 5 punten

##### Norm

	Schoolmeisjes en Schooljongens
A	0 - 7 punten
B	8 - 12 punten
C	13 - 17 punten
D	18 - 22 punten
E	23 - 25 punten

#### 5. Opslag Afstand



##### Opdracht

Sla 5 ballen zo ver mogelijk op

- Je mag om de beurt 5 ballen opslaan
- Probeer de bal zo ver mogelijk op te slaan
- Elke opslagbal levert punten op behalve een voorslag
- De plaats waar de bal stuit is bepalend
- Een buitenslag levert 1 strafpunt op
- Een kwaadslag is geen strafpunt
- Valt de bal buiten de denkbeeldige doorgetrokken perkozijn levert 1 strafpunt op

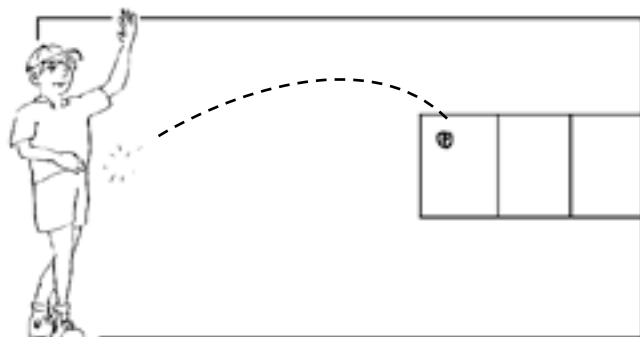
##### Aandachtspunten

- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen
- Schooljongens slaan vanaf 22 m. op
- Schoolmeisjes slaan vanaf 19 m. op
- Perkafmetering voor jongens 4 m.
- Perkafmetering voor meisjes 4 m.
- Perken worden 2 x 4 m. verlengd naar voren
- Kunststofbal

##### Norm

	Schoolmeisjes en Schooljongens
A	0 - 7 punten
B	8 - 12 punten
C	13 - 17 punten
D	18 - 22 punten
E	23 - 25 punten

## 6. Opslag Trefzekerheid



### Opdracht

**Plaats 10 ballen zo zuiver mogelijk in het perk**

- Je bepaalt de opslagafstand volgens onderstaande tabel (behaald op onderdeel 5)
- Je plaatst om de beurt 4 ballen voorin
- Je plaatst om de beurt 3 ballen tussenin
- Je plaatst om de beurt 3 ballen achterin

### Aandachtspunten

- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen
- Kunststofbal
- Perkafmeting voor Schooljongens 4 m. bij 15 m.
- Perkafmeting voor Schoolmeisjes 4 m. bij 15 m.
- Perk verdelen in 3 gelijke vakken
- Doorlopen naar ballenbak of bal ophalen

Tabel opslag afstand

Opslagafstand Diploma	Schoolmeisjes	Schooljongens
A	7 M.	10 M.
B	11 M.	14 M.
C	15 M.	18 M.
D	19 M.	22 M.
E	19 M.	22 M.

### Norm

	Schoolmeisjes en Schooljongens
A	0, 1 en 2 treffers
B	3 en 4 treffers
C	5 en 6 treffers
D	7 en 8 treffers
E	9 en 10 treffers

## Eindnormen 6 - 7 jaar

	<b>0-15 punten</b>	Het lukt nog niet, goed doortrainen, dan lukt het.
	<b>16-30 punten</b>	Het lukt al een beetje, zet door, dan gaat het beter.
	<b>31-45 punten</b>	Het lukt al goed, maar het kan nog beter.
	<b>46-60 punten</b>	Goed zo, het lukt heel goed!

# Eindnormen 8 - 13 jaar

Berekening eindnorm welpenjongens, welpenmeisjes, pupillenjongens, pupillenmeisjes, schooljongens en schoolmeisjes.

Als alle onderdelen afgenomen zijn, kan het einddiploma berekend worden. Hiervoor moet men het volgende doen:

1. Vertaal alle letters in punten en wel als volgt:

A =	1 punt
B =	2 punten
C =	3 punten
D =	4 punten
E =	5 punten

2. Tel nu alle punten op van de 6 onderdelen.

3. Kijk naar onderstaande tabel voor de eindnorm.

A =	0 t/m 9 punten
B =	10 t/m 15 punten
C =	16 t/m 21 punten
D =	22 t/m 27 punten
E =	28 t/m 30 punten

# Draaiboek

	Wat	Wie	Wanneer
	<b>3 maanden van te voren</b>		
1	Data vastleggen voor verschillende categorieën		
2	Accommodaties vastleggen		
3	Kantine regelen		
4	Tijden vastleggen (90 minuten per categorie)		
5	Trainer benaderen om de onderdelen te oefenen		
	<b>1 maand van te voren</b>		
6	Medewerkers vragen		
7	Kinderen op de hoogte stellen/ Opgave bij wie		
8	Materiaallijst bespreken en taken verdelen		
9	Diploma's aanvragen		
	<b>1 week van te voren</b>		
10	Organisatie (tekening/doordraaien/tijd)		
11	Instructie medewerkers		
12	Lijsten maken van de deelnemers		
13	EHBO-materiaal regelen		
14	Diploma's schrijven/laten schrijven		
15	Fotograaf regionale krant		
	<b>De dag zelf</b>		
16	Velden uitzetten		
17	Ontvangen medewerkers		
18	Ontvangen kinderen		
19	Ontvangen ouders		
20	Ontvangst fotograaf en begeleiding		
21	Welkomstwoord en indeling groepen bekend maken		
22	Starten		
23	Aanspreekpunt voor iedereen		
24	Consumpties voor medewerkers/kinderen		
25	Afsluiting van de dag/wanneer uitreiking diploma's		
26	Opruimen		
27	Nabespreken met de medewerkers		
28	Stukje schrijven voor de courant/clubblad		
	<b>Evaluatie</b>		
29	Noteren wat goed ging en wat beter kan		
30	Communicatie met algemeen bestuur.		

# Materiaallijst diplomakaatsen

## 6 - 7 jaar

- Pylonen
- Grote tennisballen
- Kleine tennisballen
- Doelen (palen circa 1.50 m. hoog)
- Lijnen en krammen

## 8 - 9 jaar

- Stopwatch
- Lijnen en krammen
- Kunststofballen
- Doelen ( palen circa 1.50 m. hoog)
- Pylonen

## 10 - 11 jaar

- Stopwatch
- Pylonen
- Kunststofballen
- Lijnen en krammen
- Doelen (palen circa 1.50 m. hoog)
- Bordjes met aantal meters

## 12 - 13 jaar

- Stopwatch
- Lijnen en krammen
- Meetlint
- Kunststofballen
- Bordjes met aantal meters
- Evt. kaatskanon

## Algemeen

- Lijsten en plankjes met namen van deelnemers
- EHBO-materiaal

8 - 9 jaar		10-11 jaar		12-13 jaar	
<b>10 x 5 m. sprint</b>		<b>3-minutenloop</b>		<b>3-minutenloop</b>	
<b>Jongens</b>	<b>Meisjes</b>	<b>Jongens</b>	<b>Meisjes</b>	<b>Jongens</b>	<b>Meisjes</b>
A: > 22.00	A: > 23.00	A: 0-450	A: 0-400	A: 500	A: 450
B: 20.50-22.00	B: 21.50-23.00	B: 500	B: 450	B: 550	B: 500
C: 19.00-20.50	C: 20.00-21.50	C: 550	C: 500	C: 600	C: 550
D: 17.50-19.00	D: 18.50-20.00	D: 600	D: 550	D: 650	D: 600
E: 16.00-17.50	E: 17.00-18.50	E: 650	E: 600	E: 700	E: 650
<b>Coördinatie</b>					
<b>Jongens</b>		<b>Tussenspel</b>		<b>Tussenspel vanaf boven</b>	
<b>Meisjes</b>		<b>Jongens</b>		<b>Meisjes</b>	
A: 0-4		A: 0,1,2		A: 0,1,2	
B: 5 en 6		B: 3 en 4		B: 3 en 4	
C: 7 en 8		C: 5 en 6		C: 5 en 6	
D: 9 en 10		D: 7 en 8		D: 7 en 8	
E: 11 en 12		E: 9 en 10		E: 9 en 10	
<b>Tussenspel</b>					
<b>Jongens</b>		<b>Uitslag plaatsen</b>		<b>Uitslag plaatsen</b>	
<b>Meisjes</b>		<b>Jongens</b>		<b>Meisjes</b>	
A: 0,1,2		A: 0,1,2		A: 0-16	
B: 3 en 4		B: 3 en 4		B: 17-21	
C: 5 en 6		C: 5 en 6		C: 22-26	
D: 7 en 8		D: 7 en 8		D: 27-31	
E: 9 en 10		E: 9 en 10		E: 32-36	
<b>Uitslag plaatsen</b>					
<b>Jongens</b>		<b>Uitslag afstand</b>		<b>Uitslag afstand</b>	
<b>Meisjes</b>		<b>Jongens</b>		<b>Meisjes</b>	
A: 0,1,2		A: 0-7		A: 0-7	
B: 3 en 4		B: 8-12		B: 8-12	
C: 5 en 6		C: 13-17		C: 13-17	
D: 7 en 8		D: 18-22		D: 18-22	
E: 9 en 10		E: 23-25		E: 23-25	
<b>Opslag zuiverheid</b>					
<b>Jongens</b>		<b>Opslag afstand</b>		<b>Opslag afstand</b>	
<b>Meisjes</b>		<b>Jongens</b>		<b>Meisjes</b>	
A: 0-4		A: 0-7		A: 0-7	
B: 5-8		B: 8-12		B: 8-12	
C: 9-12		C: 13-17		C: 13-17	
D: 13-16		D: 18-22		D: 18-22	
E: 17-20		E: 23-25		E: 23-25	
<b>Opslag afstand</b>					
<b>Jongens</b>		<b>Opslag trefzekerheid</b>		<b>Opslag trefzekerheid</b>	
<b>Meisjes</b>		<b>Jongens</b>		<b>Meisjes</b>	
A: 0-7		A: 0,1,2		A: 0,1,2	
B: 8-12		B: 3 en 4		B: 3 en 4	
C: 13-17		C: 5 en 6		C: 5 en 6	
D: 18-22		D: 7 en 8		D: 7 en 8	
E: 23-25		E: 9 en 10		E: 9 en 10	

# Scorelijst 6 - 7 jaar

	Einddiploma													
	Opslag													
	Uitslag													
	Tussenspel													
	Vangen													
	Conditie/Coördinatie													
	Namen													
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														



# Scorelijst Welpen 8 - 9 jaar

	Einddiploma														
	Opslag afstand														
	Opslag zuiverheid en techniek														
	Uitslag														
	Tussenspel														
	Coördinatie														
	Conditie														
Namen															
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															



# Scorelijst Pupillen 10 - 11 jaar

	Namen	3-minuten loop	Tussenspel	Uitslag plaatsen	Opslag afstand	Uitslag afstand	Opslag trefzekerheid	Einddiploma
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



# Scorelijst Schooljeugd 12 - 13 jaar

	Namen	3-minuten loop	Tussenspel vanaf boven	Uitslag plaatsen	Uitslag afstand	Opslag afstand	Opslag trefzekerheid	Einddiploma
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								