



Colofon

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

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
Opzet leskaarten	Kerdoelen _____	3
	Lesvormen _____	3
KNKB	_____	4
Technische aanwijzingen	Techniek bal opspelen _____	5
	Techniek onderhands gooien _____	5
	Techniek bovenhands gooien _____	6
	Techniek slaan _____	6
Symbolen	_____	8
Leskaarten groep 3 en 4	Les 1 _____	9
	Les 2 _____	11
	Les 3 _____	13
	Les 4 _____	15
	Les 5 _____	17
	Les 6 _____	19
Leskaarten groep 5 en 6	Les 1 _____	21
	Les 2 _____	23
	Les 3 _____	25
	Les 4 _____	27
	Les 5 _____	29
	Les 6 _____	31
Leskaarten groep 7 en 8	Les 1 _____	33
	Les 2 _____	35
	Les 3 _____	39
	Les 4 _____	41
	Les 5 _____	43
	Les 6 _____	45



Inleiding

Met de hiernavolgende lessenserie is het als leerkracht in het basisonderwijs heel goed mogelijk tijdens lessen bewegingsonderwijs, aandacht te besteden aan kaatsen en balvaardigheid. De lessen sluiten aan bij de kerndoelen van het basisonderwijs. De lessen kunnen in ongeveer 40 minuten uitgevoerd worden.

Het doel van de lessenserie is het bevorderen van de balvaardigheid van de leerlingen met een knipoog naar het kaatsen. De lessenserie is zowel geschikt voor echte kaatskenners als voor leerkrachten die niet veel kennis van het kaatsen hebben. Onderhands werpen en vangen en bovenhands werpen en vangen staan centraal (dit ter voorbereiding van het kaatsgerichte op- en uitslaan). Voor de opslag en uitslag is een specifieke techniek nodig en deze kan eventueel aangeleerd worden tijdens kaatstrainingen bij de verenging in de buurt of door een kaatstrainer van de KNKB door middel van een schoolkaatsproject. Voor leerkrachten die bekend zijn met de kaatsspecifieke technieken zijn er ook schoolkaatslessen bij de KNKB verkrijgbaar. Hier komen ook de termen en spelregels in naar voren.

Kinderen van diverse leeftijden verschillen in ontwikkeling. In de leskaarten hebben we zoveel mogelijk getracht rekening te houden met de mogelijkheden en beperkingen die bij een bepaalde ontwikkelingsfase van de motoriek horen. Wij hebben de lessen gedifferentieerd in 3 niveau/leeftijdsgroepen. Er is een lessenserie voor groep 3/4, voor groep 5/6 en voor groep 7/8.

Opzet leskaarten

Kerdoelen

We hebben gekozen voor kerndoelen die aansluiten bij de kaatsgerichte technieken zoals werpen, vangen en slaan. Bij ieder onderdeel is het kerndoel apart aangegeven. De volgende kerndoelen worden gebruikt bij de lessenserie (Ahlers, J, Vreugdenhil, K, De basisschool op weg naar 2006, van Trich uitgeverij, Blz 54 – 56):

A Domein gymnastiek en atletiek

- 2 De leerlingen kunnen vér-werpen en gericht werpen met werpmateriaal

B Domein spel

- 4 De leerlingen kunnen de volgende spelvormen uitvoeren: tik en afgooispelen, doelspelen, slag en loopspelen, lijn (of net) spelen
- 5 De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen, vangen, slaan, mikken, jongleren en voortbewegen met een bal.
- 6 De leerlingen kunnen verschillende taken uitvoeren binnen spelsituaties, samen met anderen een veilige spelsituatie op gang brengen en op gang houden, met respect voor andere deelnemers omgaan met de elementen als spanning, winst en verlies.

B6 wordt per les niet apart genoemd. Dit kerndoel is van toepassing op alle spelvormen.

Lesvormen

In de opzet van de lessen is er voor gekozen om verschillende lesvormen te hanteren. Er wordt gewerkt met een klassikale les en er kan in hoeken/vakken gewerkt worden, dit om de effectiviteit en de bewegingstijd van de kinderen tijdens de lessen te vergroten. De klassikale lessen bestaan uit een inleiding, kern en afsluiting. Hieronder is per les aangegeven wat er wordt behandeld (lesdoel) en welke lesvorm gehanteerd wordt.

Les	Lesdoel	Lesvorm
Les 1	Onderhands gooien	Klassikaal
Les 2	Onderhands gooien	Vakken
Les 3	Bovenhands gooien	Klassikaal
Les 4	Bovenhands gooien	Vakken
Les 5	Slaan	Klassikaal
Les 6	Mix	Vakken

Er zijn voor iedere combinatiegroep 6 leskaarten ontwikkeld.

KNKB

De KNKB heeft de mogelijkheid het bewegingsonderwijs op diverse manieren te ondersteunen.

1. Leskaarten bewegingsonderwijs

Deze lessenserie heeft u nu in uw bezit. Bij deze lessenserie hoort een ballenpakket. Indien uw school deze niet in zijn bezit heeft kan deze worden aangevraagd bij de KNKB (indien nogvoorradijg).

2. Schoolkaatslessen

Deze lessenserie is bedoeld voor het basisonderwijs voor leraren met affiniteit met het kaatsen. De basistechnieken zoals opslaan, uitslaan komen aan de orde. Bij interesse kan deze lessenserie worden opgevraagd bij de KNKB of gekopieerd worden uit de verenigingshandboek, deel 3 Technische Informatie Kaatsverenigingen hoofdstuk 2 schoolkaatslessen. Iedere kaatsvereniging heeft dit handsboek in zijn bezit..

3. Schoolkaatsproject

Met het schoolkaatsproject is er een combinatie van basisschool en kaatsvereniging.

Tijdens de lessen bewegingsonderwijs, in een lessenserie van 4, maken de kinderen onder begeleiding van een door de KNKB ingehuurde gastdocent kennis met het kaatsen. Hij of zij neemt ook (allemaal) materiaal zoals kaatsballen, andere ballen en kaatshandschoenen mee. Na de lessenserie op school kunnen de leerlingen ervoor kiezen de kaatslessen voort te zetten bij de vereniging.

4. Introductielessen kaatsen

Bij de introductielessen kaatsen komt er een gastdocent 1-4 kaatslessen verzorgen tijdens de gymnastieklessen op school. Hij of zij neemt ook (allemaal) materiaal zoals kaatsballen andere ballen en kaatshandschoenen mee.

Voor extra informatie of aanvragen kunt u contact opnemen met:

Reintsje van der Schaaf, reintsje@tele2.nl, telefoon [0517] 39 73 00

Technische aanwijzingen

Techniek bal opspelen

Rollbeweging 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.



Bal opspelen

Techniek onderhands gooien

Algemeen

Onderhands gooien is een voorbereidende oefening voor de opslag.

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).

Juiste voet voorzetten

Voor een natuurlijke armzwaai is het van belang, dat rechtshandige spelers de linkervoet vóór hebben en linkshandige spelers de rechervoet. Dit noemen we ook wel de schrede stand.

Met 1-pas

Als de leerlingen de juiste voet voorzetten, 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 optillen van de linkervoet (rechtshandige spelers). De rechterarm zwaait naar achteren en weer naar voren om de bal te gooien. Het loslaten van de bal en het neerzetten van de voet gebeuren vrijwel tegelijk.

Samengevat

- Goed klaarstaan, voeten naast elkaar
- Arm gestrekt naar achteren zwaaien
- Arm gestrekt doorzwaaien naar voren
- Tijdens het loslaten/gooien van de bal, tegelijk met het standbeen uitstappen
- Met gestrekte arm/hand de bal recht naar voren nawijzen

Techniek bovenhands gooien (Bovenhandse strekworp)

Algemeen

Bovenhandse strekworp is een voorbereidende oefening voor de uitslag (slaan).

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.



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.

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: stuwung 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.

Samenvatting

- Goed klaarstaan, voeten naast elkaar
- Arm / hand hoog naar achteren brengen
- Romp / schouders licht achterover buigen en dan de bal naar voren brengen en de bal met gestrekt arm loslaten voor de romp; tegelijk uitstappen met standbeen
- Leerling, die rechts is heeft links als standbeen en omgekeerd

Techniek slaan

Vorbereiding op de slag

Concentratie

Optimale concentratie is een absoluut vereiste.

Lichaamshouding

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

De 'slagbeweging'

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.

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.

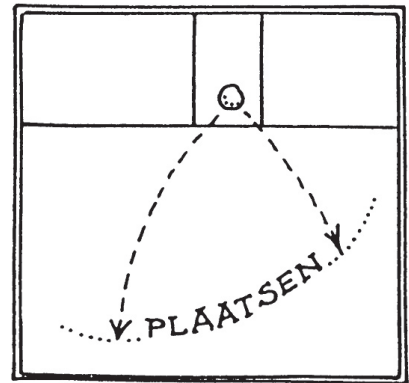
Samengevat

- Goed klaar staan
- Arm omhoog naar achteren brengen, schouders licht naar achteren, raakpunt van de bal ligt voor de romp (zie gooi oefening)
- Tijdens het raken van de bal proberen uit te stappen met het standbeen
- Probeer na doorzwaai en raken van de bal, de bal na te wijzen.

Uitslag plaatsen

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.



Symbolen

 Ballijn

 Looplijn

 Pylon

  Leerling

 Kast

 Strandbal

 Hoepel

 Mat

 Korf

 Bank

 Kegel

 Blokje

 Leraar

 Basketballbord