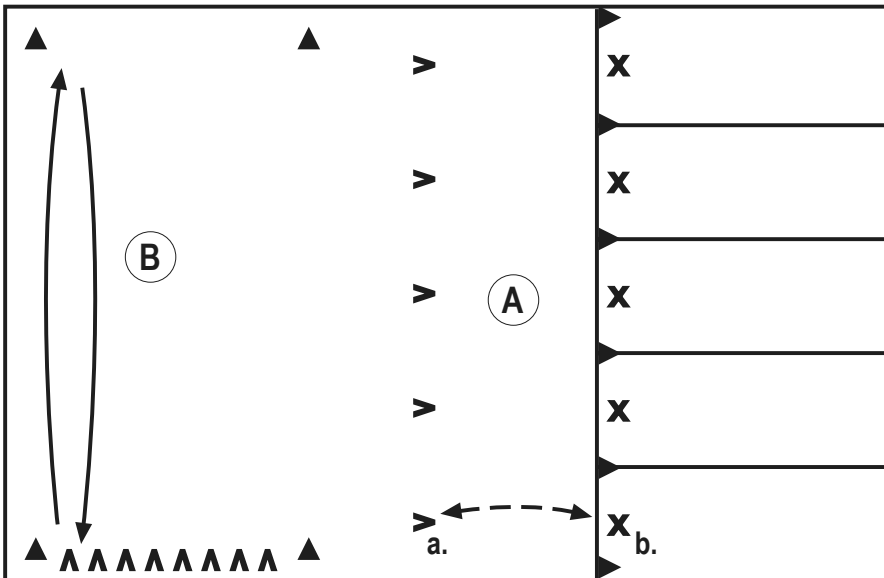




Warming up



Doel:
- onderhands rollen



Materiaal:
- tennisbal, stuiter- of
luchtbal
- pilonnen



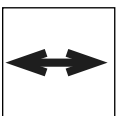
A. Opdracht loopvormen:

- De kinderen rollen vanuit schredestand de bal onderhands voor zich uit. Ze rennen achter de bal aan, ze pakken de bal. Deze opdracht herhalen tot de overkant, terug dezelfde opdracht.
- De kinderen rollen vanuit schredestand de bal onderhands voor zich uit. Ze rennen achter de bal aan en houden de bal tegen voor deze stil ligt. Deze opdracht herhalen tot de overkant, terug dezelfde opdracht.



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid:

- Tweetallen: A en B rollen vanuit schredestand de bal onderhands naar elkaar toe.
- Tweetallen: A en B rollen vanuit schredestand de bal onderhands door elkanders poortje (kinderen gaan in spreidstand staan).
- Spelvorm: wie scoort in 2 minuten de meeste punten. Eerst de ene kant 2 minuten rollen, daarna de andere kant.



Variatiemogelijkheden:

- laat ze kris kras door de ruimte rollen
- laat ze van pilon, naar pilon rollen
- poortjes kunnen breder en smaller gemaakt worden

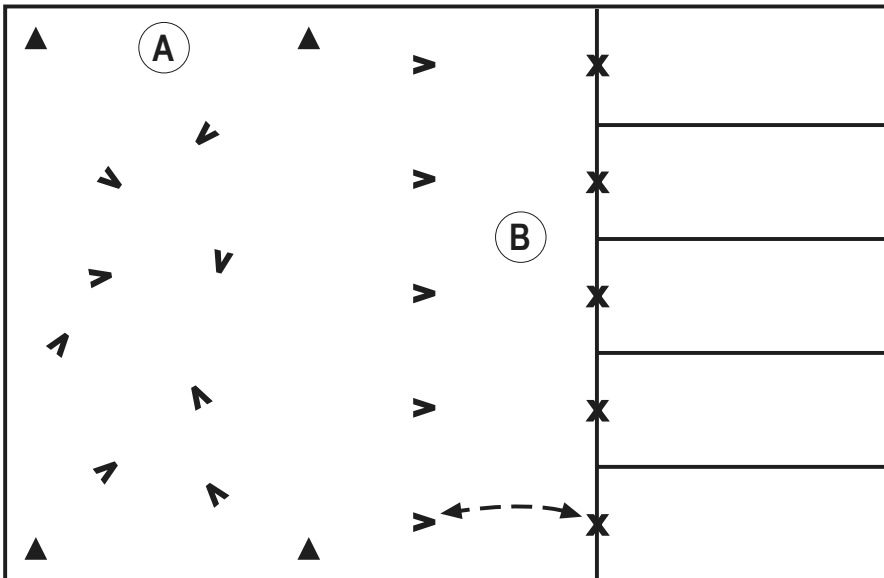


Aandachtspunten:

- schredestand, juiste voet voor (linkshandige de rechtvoet, rechtshandige de linkervoet), tenen wijzen in de rolrichting.
- de kinderen die de schredestand beheersen kunnen rollen met 1-pas, juiste voet voor
- armzwaai recht van achter naar voren
- op het keerpunt op elkaar wachten



Warming up



Doel:

- stuiten en vangen (onderhands)
- een aangegooide bal vangen
- onderhands gooien



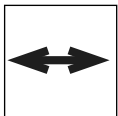
Materiaal:

- pilonnen
- tennisbal of lucht/stuiterbal



A. Opdracht loopvormen:

- De kinderen lopen kris kras door de ruimte en laten de bal op de grond stuiten met hun voorkeurshand en vangen hem daarna op.
- De kinderen lopen kris kras door de ruimte en gooien de bal met hun voorkeurshand onderhands de lucht in en vangen hem op.
- Spelvorm: De kinderen lopen kris kras door de ruimte en volgen het commando van de trainer op.
 - 1 keer klappen = laat de bal stuiten en vang de bal op
 - 2 keer klappen = gooi de bal de lucht in en vang de bal op.
 - 3 keer klappen = ga op de grond zitten
 - 4 keer klappen = gooi de bal omhoog en klap 2 keer in je handen, vang de bal daarna op.



Variatiemogelijkheden:

- tussen het vangen in je handen klappen
- links gooien, rechts vangen (of anders om)



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid:

- Tweetallen: vanuit schredestand onderhands gooien en vangen
- Tweetallen: vanuit schredestand onderhands gooien, vangen na een stuit
- Spelvorm: vangballen tellen (individueel of per tweetal)

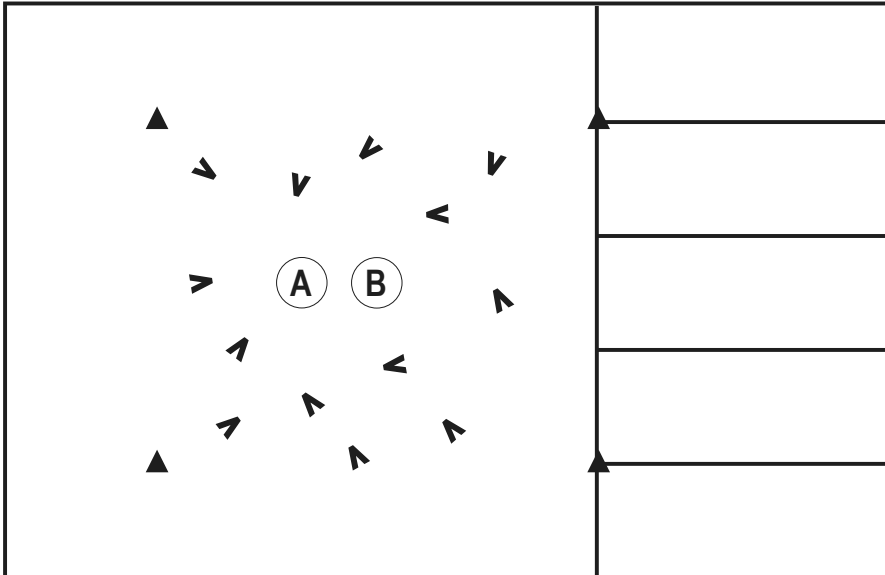


Aandachtspunten:

- schredestand, juiste voet voor (linkshandige de rechervoet, rechtshandige de linkervoet), tenen wijzen in de rolrichting.
- de kinderen die de schredestand beheersen kunnen gooien met 1-pas, juiste voet voor
- armzwaai recht van achter naar voren



Warming up



Doel:

- rollen van de bal door de hand
- oog-hand-coördinatie
- verbeteren uithoudingsvermogen



Materiaal:

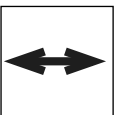
- pilonnen
- lintjes
- tenniskaatsbal



Opdracht loopvormen:

Kat en muisspel

De kinderen (muizen) stoppen allemaal een lintje (staartje) bij hun broek in. Er woont echter ook een kat in dit huis (geen lintje/staartje). De kat probeert de staartjes van de muizen te pakken. De kat en de muizen mogen niet buiten het vierkant komen. Na 1,5 of 2 minuten wordt de buit van de kat geteld, en is er een andere kat aan de beurt.



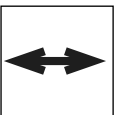
Variatiemogelijkheden:

De kat en de muizen hebben allemaal een bal in de hand, deze bal moet in beweging blijven. Het maakt niet uit hoe.



Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid:

De kinderen staan vrij in de ruimte en spelen de bal met hun voorkeurshand op.



Variatiemogelijkheden

- De kinderen staan vrij in de ruimte en spelen de bal met hun voorkeurshand op en laten de bal om en om wel/niet op de grond stuiten
- De kinderen staan vrij in de ruimte en spelen de bal met hun voorkeurshand op en variëren met laag en hoog opspelen (hoog opspelen, klappen tussendoor etc.)
- Tellen hoe lang ze de bal hoog kunnen houden (serie)

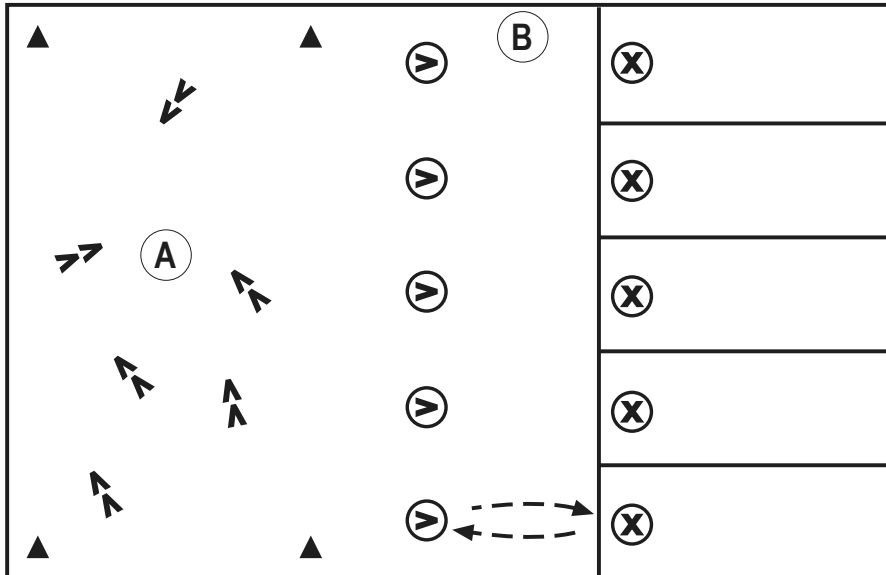


Aandachtspunten:

- Bij het opspelen van de bal moet de bal door de hand rollen. Dit gebeurt wanneer de pols op en neer bewogen wordt.
- De hand moet ontspannen zijn en in een kommetje staan.



Warming up



Doel:

- stuiten en vangen (onderhands)
- vangen van een aangegooide bal
- bovenhands/ onderhands gooien



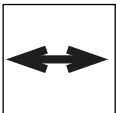
Materiaal:

- pilonnen
- tennisbal / stuit- of luchtbal
- hoepels



A. Opdracht loopvormen:

Tweetallen: met een bal bewegen binnen het afgebakende veld.. De voorste van het tweetal is de aanvoerder, de aanvoerder bepaalt welke oefening er wordt gedaan. Na een paar minuten wisselen van aanvoerder.



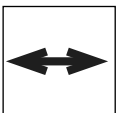
Variatiemogelijkheden:

Huppelen, stuiten, rollen, gooien, rennen, opdrukken, op de grond zitten, liggen, springen, hink-stap-sprong, etc.



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid:

- Tweetallen: A gooit vanuit schredestand bovenhands over naar B. B vangt de bal en gooit naar A. Zowel A als B staan met een voet in de hoepel en een voet buiten de hoepel. De bal moet met een voet in de hoepel worden gevangen.
- Spelvorm: Als een tweetal drie vangballen heeft mag een van het tweetal de hoepel een meter achteruit schuiven.



Variatiemogelijkheden

- gooien met 1-pas, met twee voeten in de hoepel beginnen, uitstappen uit hoepel
- met stuit gooien
- onderhands gooien

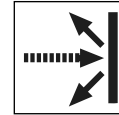
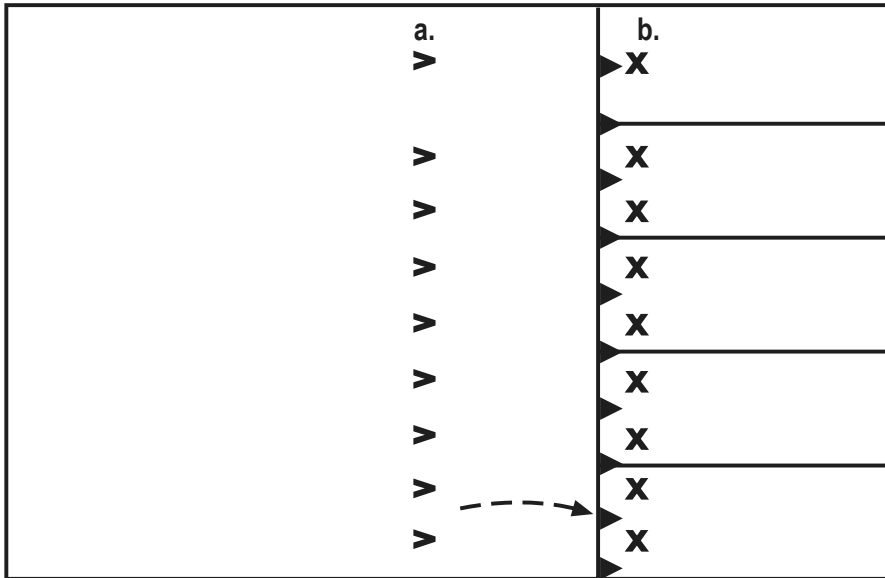


Aandachtspunten:

- schredestand, juiste voet voor (linkshandige de rechtvoet, rechtshandige de linkervoet), tenen wijzen in de rolrichting.
- de kinderen die de schredestand beheersen kunnen gooien met 1-pas, juiste voet voor
- stand van de arm bovenhands gooien



Tussenspel



Basistechniek

keren:

- klaar staan
- vingers wijzen naar beneden



Doel:

- keren rollende bal



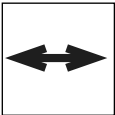
Materiaal:

- pilonnen
- tennisbal/ stuiter- of luchtbal/ kaatsbal/ tenniskaatsballetje



Opdracht

- Tweetallen: A staat in een doeltje (afstand 1 meter) van twee pilonnen en is de keerder. B rolt de bal vanaf 6 meter aan. Op tijd wisselen.
- Spelvorm: Tellen hoeveel ballen voor de pilonlijn (kaats) worden gekeerd in bijv. 2 minuten.



Variatiemogelijkheden:

- doel groter
- afstand tot het doel vergroten

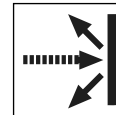
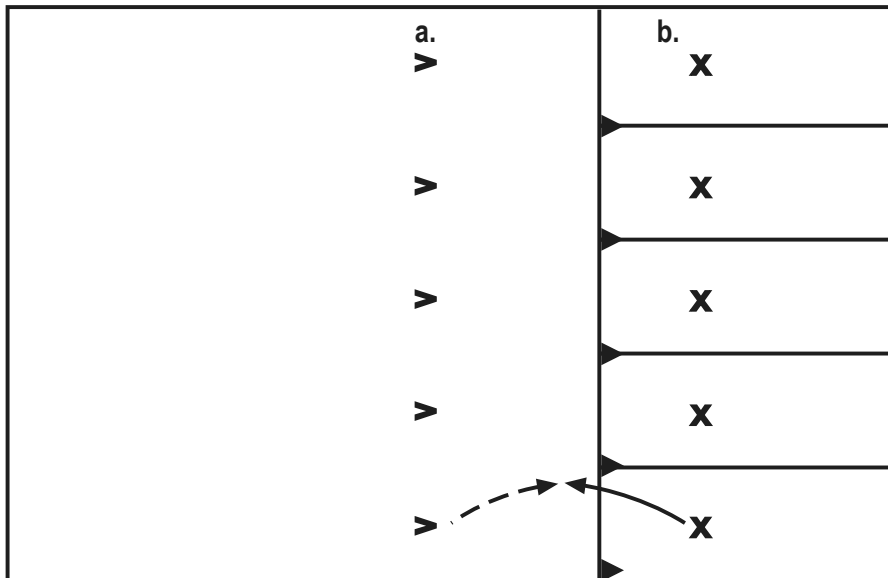


Aandachtspunten:

- tijdens het keren moeten de vingers van de handen naar de grond wijzen
- de voeten moeten zich achter de handen bevinden (buffer voor het geval de handen te laat zijn)
- keren met twee handen
- schikken met het hele lijf achter de bal



Tussenspel



Basistechniek

keren:

- klaar staan
- vingers wijzen naar beneden



Doel:

- in beweging keren rollende bal



Materiaal:

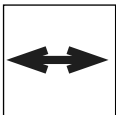
- pilonnen
- tennisbal/ stuiter- of luchtbal/ kaatsbal/ tenniskaatsballetje



Opdracht

Tweetallen: A staat 2 meter (bij pilon) achter het doel en is de keerder. B rolt de bal vanaf 6 meter aan. Op het moment dat B de bal rolt komt A naar voren om de bal voor het doel te keren. Op tijd wisselen.

Spelvorm: Tellen hoeveel aangerolde ballen voor de pilonlijn worden gekeerd in bijv. 2 minuten.



Variatiemogelijkheden:

- doel groter
- afstand tot het doel vergroten

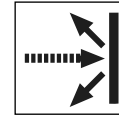
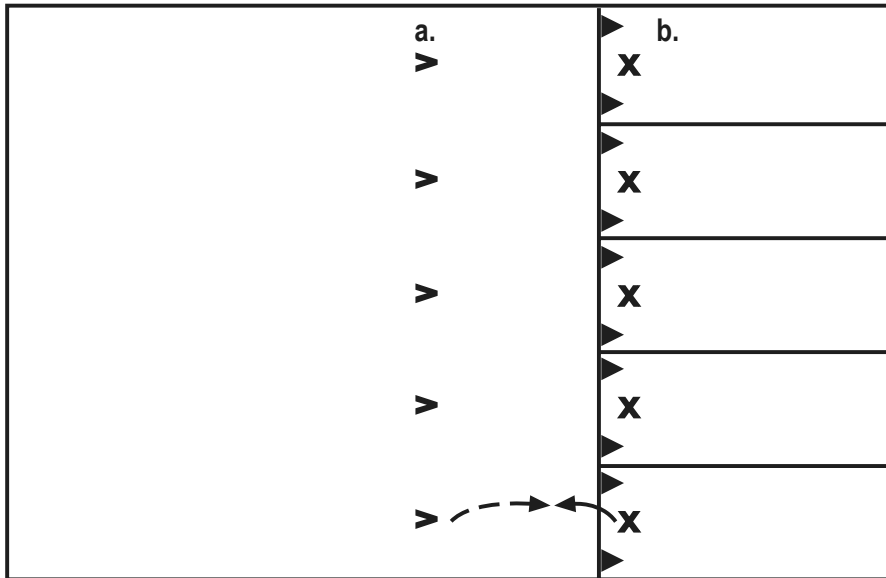


Aandachtspunten:

- tijdens het keren moeten de vingers van de handen naar de grond wijzen
- de voeten moeten zich achter de handen bevinden (buffer voor het geval de handen te laat zijn)
- keren met twee handen
- schikken met het hele lijf achter de bal
- in een rechte lijn naar de bal lopen
- de keerder moet de tijd krijgen om naar zijn pilon terug te lopen



Tussenspel



Basistechniek keren:

- klaar staan
- vingers wijzen naar beneden



Doel:

- keren stuitende bal



Materiaal:

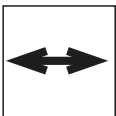
- pilonnen
- tennisbal/ stuit- of luchtbal/ kaatsbal/ tenniskaatsballetje



Opdracht

Tweetallen: A staat in een doeltje (afstand 1 meter) van twee pilonnen en is de keerder. B gooit de bal onderhands met stuit. A keert de bal voor het doel. Op tijd wisselen.

Spelvorm: Tellen hoeveel aangegooide ballen met stuit voor de pilonlijn worden gekeerd in bijv. 2 minuten.



Variatiemogelijkheden:

Doorloopvorm: de aangooiers blijven steeds op dezelfde plaats staan, maar de keerders schuiven nadat ze de bal al dan niet gekeerd hebben een plaats door naar rechts.

Tips: geef iedere aangooier meerdere ballen
stel 1 of 2 extra keerders aan, het lopen van het laatste naar het eerste poortje neemt tijd in beslag.

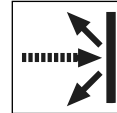
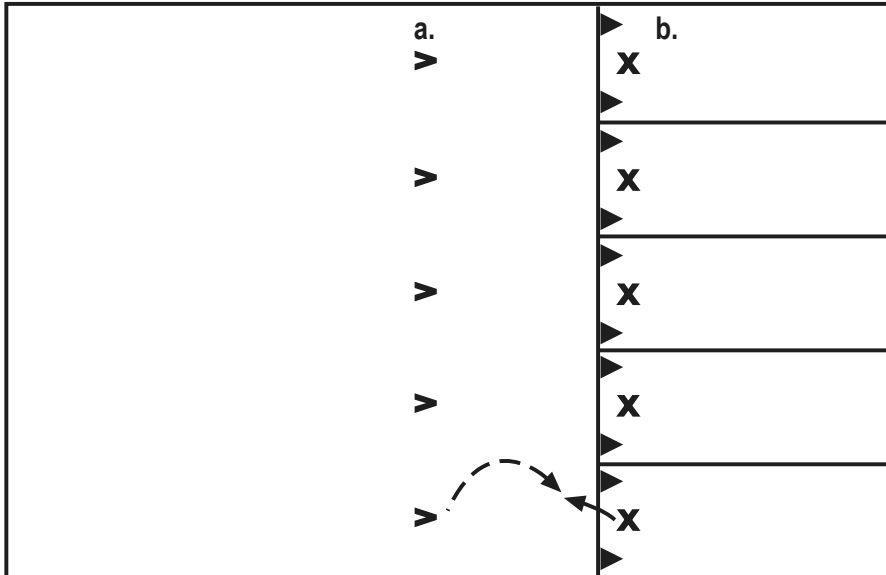


Aandachtspunten:

- tijdens het keren moeten de vingers van de handen naar de grond wijzen
- de voeten moeten zich achter de handen bevinden (buffer voor het geval de handen te laat zijn)
- keren met twee handen
- schikken met het hele lijf achter de bal
- in een rechte lijn naar de bal lopen
- timing van het lopen en aangooien moet goed zijn
- goed kijken naar de bal



Tussenspel



Basistechniek

keren:

- klaar staan
- vingers wijzen naar beneden



Doel:

- keren hoog aangespeelde bal



Materiaal:

- pilonnen
- tennisbal/ stuit- of luchtbal/ kaatsbal/ tenniskaats bal



Opdracht

Tweetallen: A staat in een doeltje (afstand 1 meter) van twee pilonnen en is de keerder. B gooit de bal onderhands. A keert de hoogaangespeelde bal voor het doel. Na 10 keer wisselen van positie.

Spelvorm: Tellen hoeveel aangegooide ballen voor de pilonlijn worden gekeerd in bijv. 2 minuten.

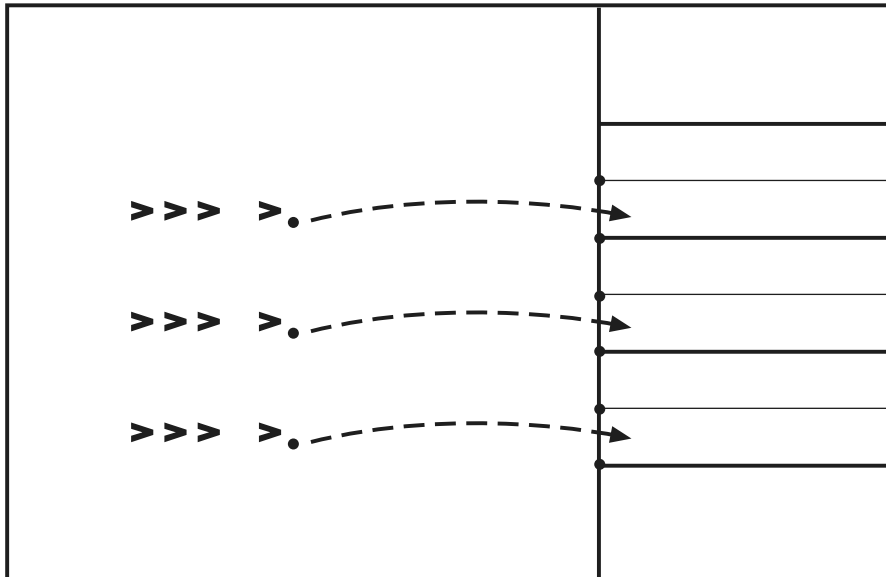


Aandachtspunten:

- tijdens het keren moeten de vingers van de handen naar de grond wijzen
- keren met twee handen
- schikken met het hele lijf achter de bal
- in een rechte lijn naar de bal lopen
- goed kijken naar de bal



Opslag



Basistechniek opslag:
 - opgooi
 - armzwaai
 - schredestand



Doel:
 - opslaan met
 opgooi en een
 rechte armzwaai

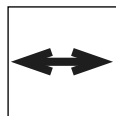


Materiaal:
 - smalle perkjes
 - proppen om de
 opslagafstand te
 bepalen
 - 3 bakjes met ballen



Opdracht

Viertallen: de kinderen slaan vanuit schredestand vanaf de prop de bal met opgooi in het smalle perkje. Achter de bal aanlopen. Bal meenemen en weer achter aansluiten bij je eigen perk.



Variatiemogelijkheden:

- perk smaller of breder maken
- hoepels in het midden van een normaal perk
- van pilonnen een vak maken in het midden van het perk

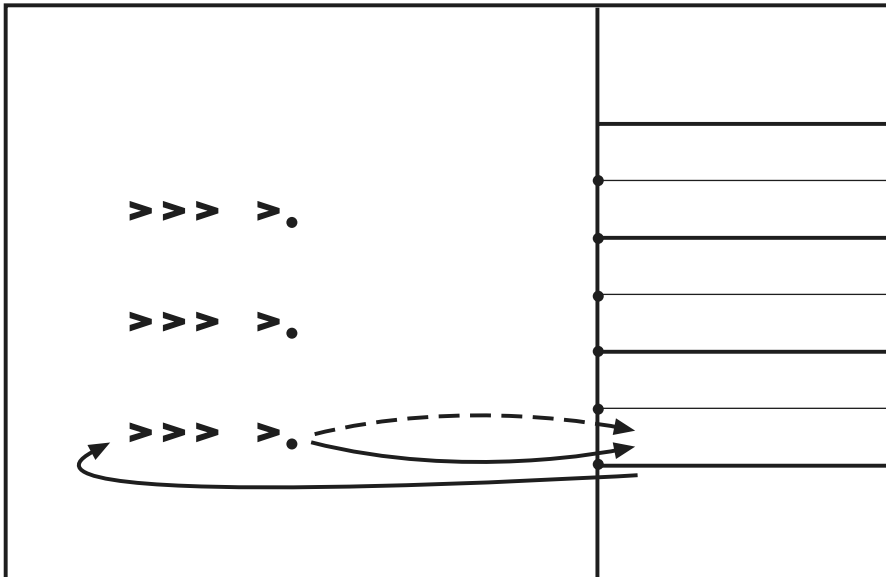


Aandachtspunten:

- schredestand (voet recht naar voren)
- recht voor het perk staan
- opgooi van de bal (bal vanuit een kommetje opgooien, de bal naast de heup)
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen



Opslag



Basistechniek

opslag:

- opgooi
- armzwaai
- schredestand



Doel:

- opslaan met opgooi en een rechte armzwaai



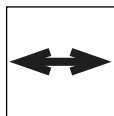
Materiaal:

- 3 smalle perkjes
- proppen om de opslagafstand te bepalen
- 3 bakjes met ballen



Opdracht

Viertallen: de kinderen slaan vanuit schredestand vanaf de prop de bal in smalle perk. Achter de bal aanlopen. Bal meenemen en weer achter aansluiten bij je eigen perk.



Variatiemogelijkheden:

- perk smaller of breder maken
- hoepels in het midden van een normaal perk
- van pilonnen een vak maken in het midden van het perk
- tellen hoeveel ballen in het perk komen

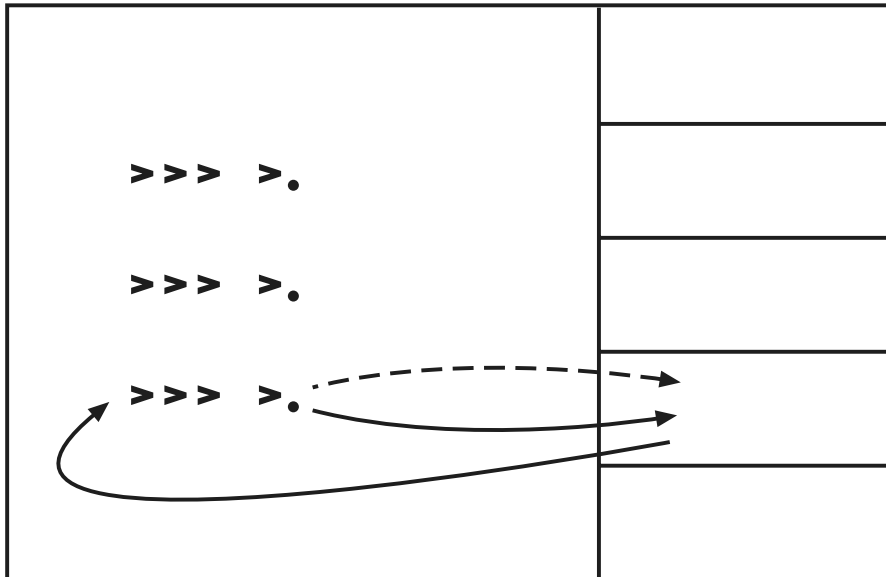


Aandachtspunten:

- schredestand (voet recht naar voren)
- recht voor het perk staan
- opgooi van de bal (bal vanuit een kommetje opgooien, de bal naast de heup)
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen



Opslag



Basistechniek opslag:

- klaar staan
- schredestand
- opgooi
- armzwaai



Doel:

- opslaan met opgooi en een rechte armzwaai



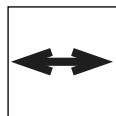
Materiaal:

- voorlijn
- kaatsballen
- pilonnen of markeringstekens



Opdracht

De kinderen slaan vanuit schredestand met opgooi de bal in het perk. Ze zwaaien hun arm recht van achter naar voor. Achter de bal aanlopen, bal meenemen en weer naar eigen plek terug.



Variatiemogelijkheden:

- tellen hoeveel ballen in het perk komen in bijv. 5 minuten.
- perk smaller maken, 5 keer over de voorlijn geslagen, 1 meter achteruit.

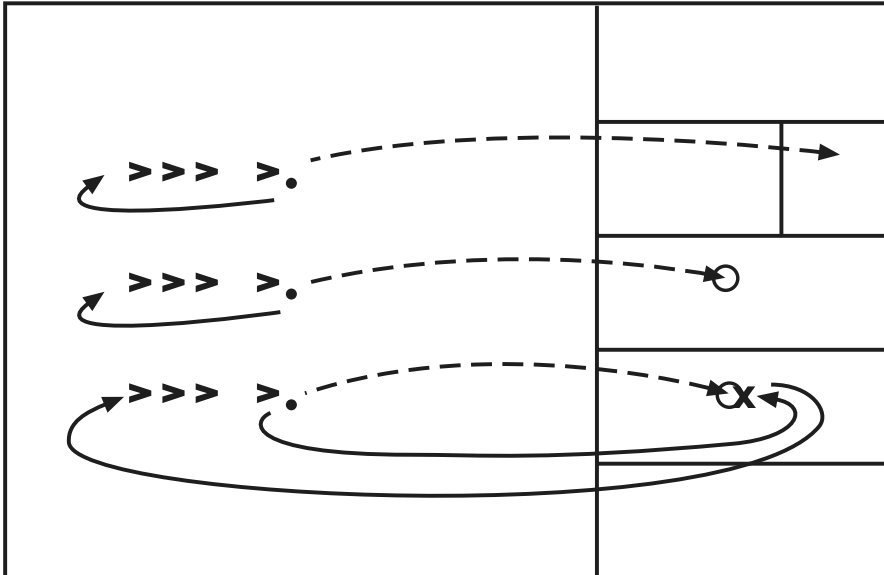


Aandachtspunten:

- schredestand (voet recht naar voren)
- recht voor het perk staan
- opgooi van de bal (bal vanuit een kommetje opgooien, de bal naast de heup)
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen
- wanneer een kind de schredestand beheerst overgaan op de 1- pas. Beginpositie voeten naast elkaar, met andere voet beginnen dan de hand waarmee geslagen wordt.



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- schredestand
- opgooi
- armzwaai



Doel:

- opslaan met rechte armzwaai



Materiaal:

- 3 perkjes
- grote emmer/teil/bal
- proppen om de opslagafstand te bepalen
- 3 bakjes met ballen
- 1 emmer



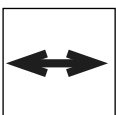
Opdracht

De kinderen verdelen over drie perkjes. Vanuit schredestand de bal met opgooi opslaan op de doelen (achterin/grote emmer/kind met de emmer) in de perkjes.

Perk 1: sla de bal met een boogje achterin

Perk 2: sla de bal met een boogje in de grote emmer

Perk 3: sla de bal zodanig op dat het kind dat in het perk staat de bal met een emmer kan vangen.



Variatiemogelijkheden:

- treffers tellen

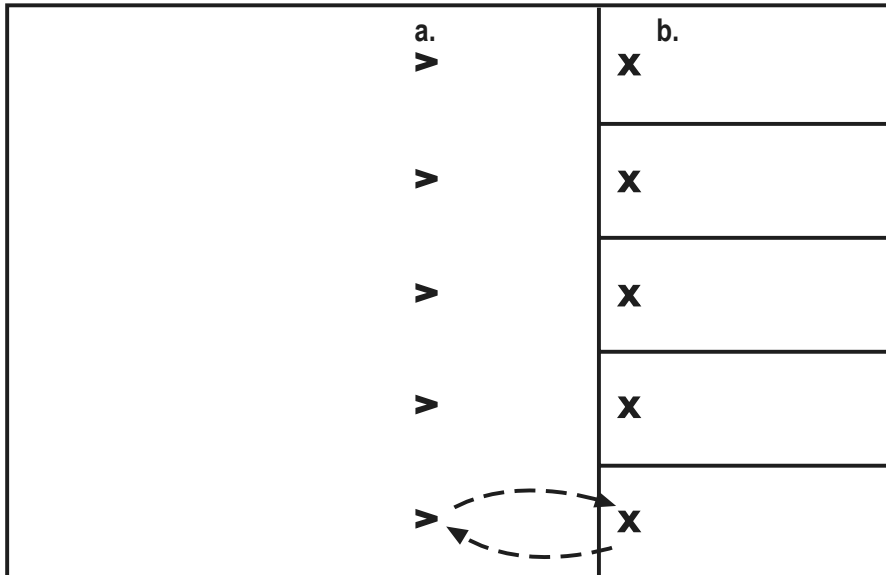


Aandachtspunten:

- schredestand (voet recht naar voren)
- recht voor het perk staan
- opgooi van de bal (bal vanuit een kommetje opgooien, de bal naast de heup)
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen
- wanneer een kind de schredestand beheerst overgaan op de 1- pas. Beginpositie voeten naast elkaar, met de tegengestelde voet i.v.m. voorkeurshand uitstappen en dan slaan
- opslagafstand aanpassen aan de mogelijkheden, ieder kind moet kunnen scoren



Uitslag



Basistechniek

uitslag:

- klaar staan
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- schredestand



Doel:

- bovenhands uitslaan van een zelf opgegooide bal



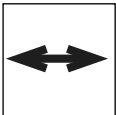
Materiaal:

- pilonnen
- ballen



Opdracht

Tweetallen: A gooit de bal voor zichzelf op en slaat de bal bovenhands naar B. B probeert de bal te vangen, B gooit de bal voor zichzelf op en slaat de bal bovenhands naar A.



Variatiemogelijkheden:

- tellen hoeveel vangballen binnen een bepaald tijdsbestek
- na 4 vangballen allebei een stap achteruit
- over een touwtje/netje heen slaan

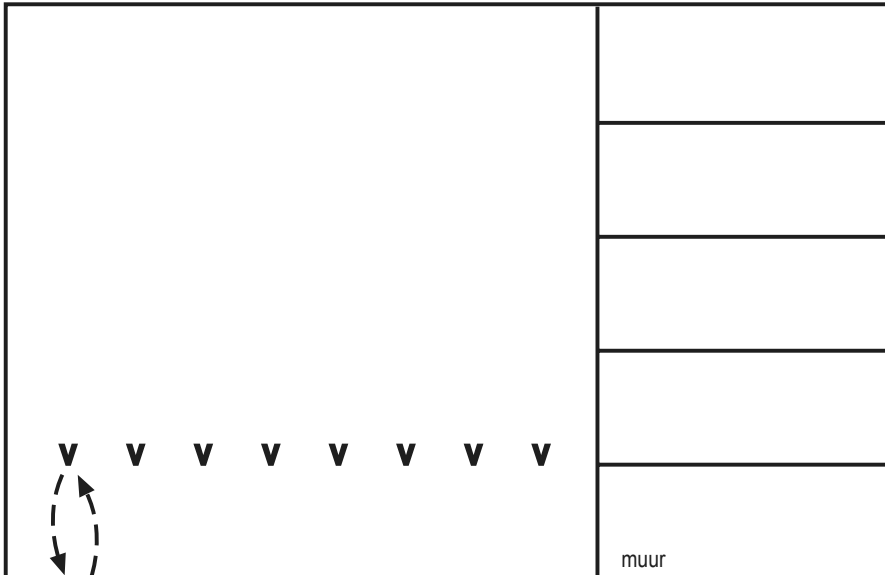


Aandachtspunten:

- raakpunt voor het schouder
- armzwaai/stand van de arm
- doorzwaaien na het raken van de bal
- juiste voet voor



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- schredestand



Doel:

- bovenhands uitslaan van een zelf opgegooide bal



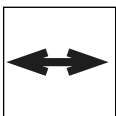
Materiaal:

- muur
- ballen



Opdracht

- Frontlijn: De kinderen staan op 3 meter afstand van de muur, ze gooien de bal voor zichzelf op en slaan de bal bovenhands tegen de muur. Ze vangen de terugkomende bal met of zonder stuit.
- Frontlijn: Als de bal terugkomt van de muur nogmaals proberen de bal bovenhands tegen de muur te slaan.



Variatiemogelijkheden:

- tellen hoe vaak je de bal bovenhands in een serie kunt slaan.
- afstand tot de muur vergroten

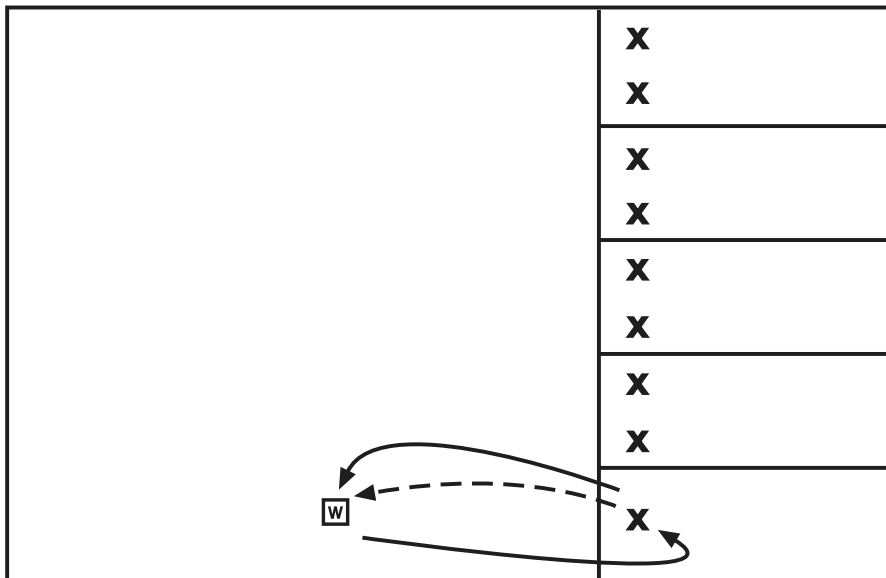


Aandachtspunten:

- raakpunt voor het schouder
- armzwaai/ stand van de arm
- doorzwaaien na het raken van de bal
- juiste voet voor



Uitslag



Basistechniek

uitslag:

- klaar staan
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- schredestand



Doel:

- bovenhands uitslaan van een zelf opgegooide bal



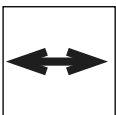
Materiaal:

- pilonnen
- ballen
- markeringstekens
- meetlint



Opdracht

- Frontlijn: de kinderen slaan van achter de voorlijn uit schredestand hun zelf opgegooide bal bovenhands ze ver mogelijk uit. De plaats waar de bal is uitgerold wordt gemarkeerd met een blokje, knuffeltje, sok o.i.d (kaats). Als er in de volgende beurt verder wordt geslagen moet de kaats worden verplaatst. Als de bal niet verder komt kaats laten liggen.



Variatiemogelijkheden:

- laan uit aangooi van hulpen
- bovenhands gooien
- ver slaan stimulere kan door verste slag te meten en op te schrijven

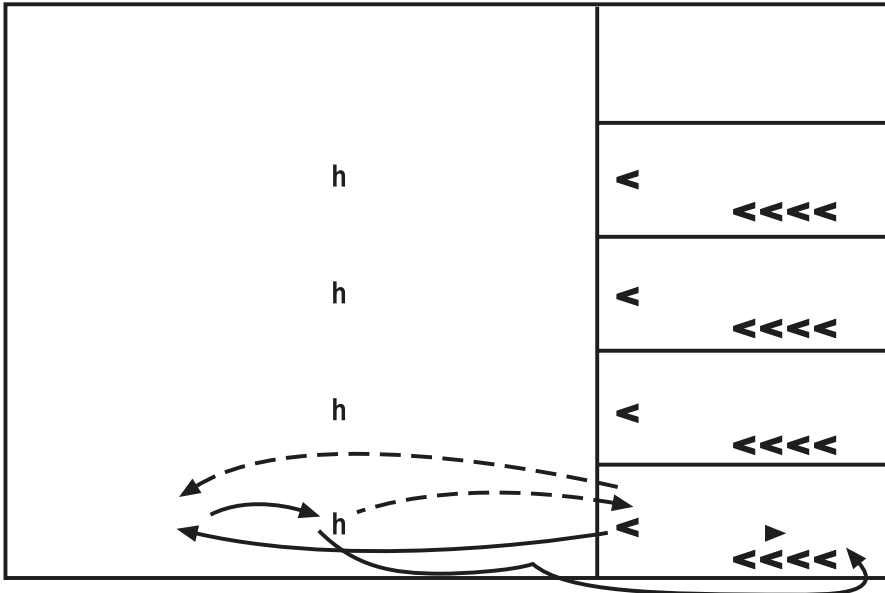


Aandachtspunten:

- raakpunt voor het schouder
- armzwaai/ stand van de arm
- doorzwaaien na het raken van de bal
- juiste voet voor



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- schredestand



Doel:

- bovenhands uitslaan van een aangegooide bal
- begrip voorlijn



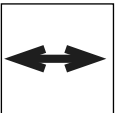
Materiaal:

- ballen
- markeringstekens



Opdracht

- Groepjes van maximaal 5 kinderen: De hulpen gooien de bal aan de kinderen slaan de bal bovenhands uit het perk.



Variatiemogelijkheden:

- tellen hoe vaak de bal over de voorlijn is geslagen
- bovenhands gooien
- scoren door een doel (royale maat i.v.m. scoringskans)

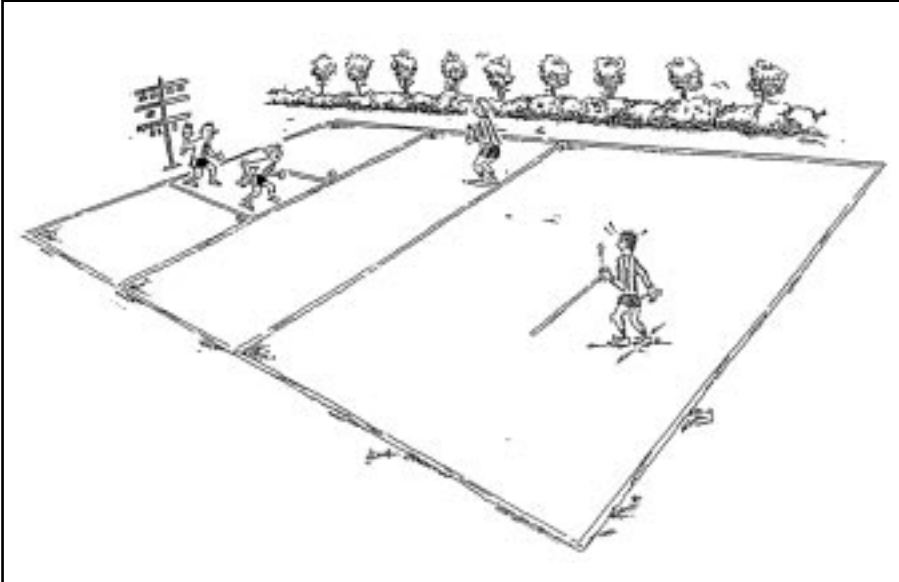


Aandachtspunten:

- raakpunt voor het schouder
- armzwaai/ stand van de arm
- doorzwaaien na het raken van de bal
- juiste voet voor



Eindspel



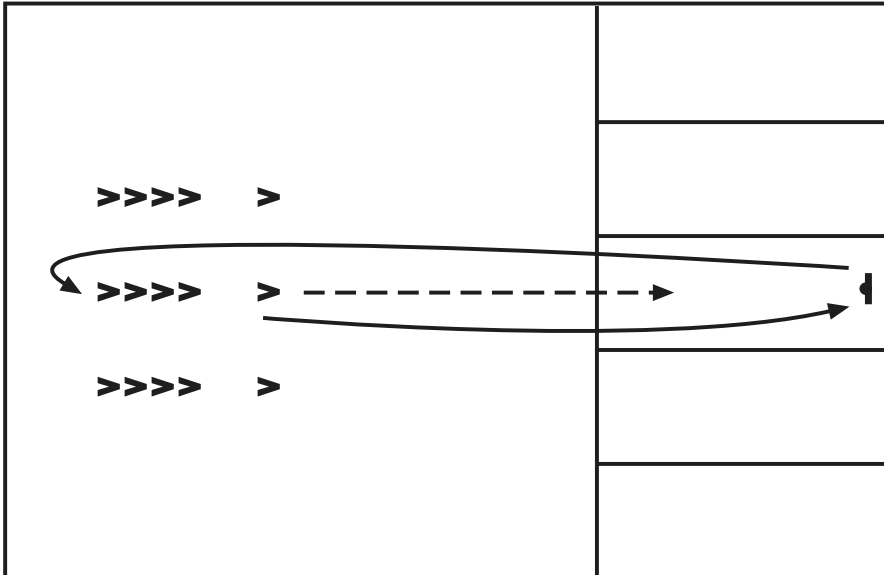
Beginnersspel

Het beginnersspel leent zich bij uitstek als eindspel voor de categorie kabouters. Het beginnersspel is een vereenvoudigde versie van het eigenlijke kaatsspel. In kleine stapjes maken de kinderen kennis met de regels en begrippen.

De stappen van het beginnersspel staan op een aparte set leskaarten.



Eindspel



- Doel:**
- aanleren punten-telling
 - aanleren begrip perk
 - aanleren begrip telegraaf



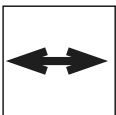
- Materiaal:**
- telegrafen
 - perken
 - ballen



Opricht

Het telegraafspel:

Alle kinderen hebben een kant van de telegraaf tot hun beschikking. Stroomvorm: de kinderen verdelen over de perkjes. Ze slaan vanuit schredestand de bal in het perk. Hebben ze een zitbal dan mogen ze 2 punten ophangen aan hun eigen kant van de telegraaf. (2-4-6-eerst-2-4-6-spel etc.)



Variatiemogelijkheden:

- punten tellen zonder telegraaf
- onderhands gooien i.p.v opslaan

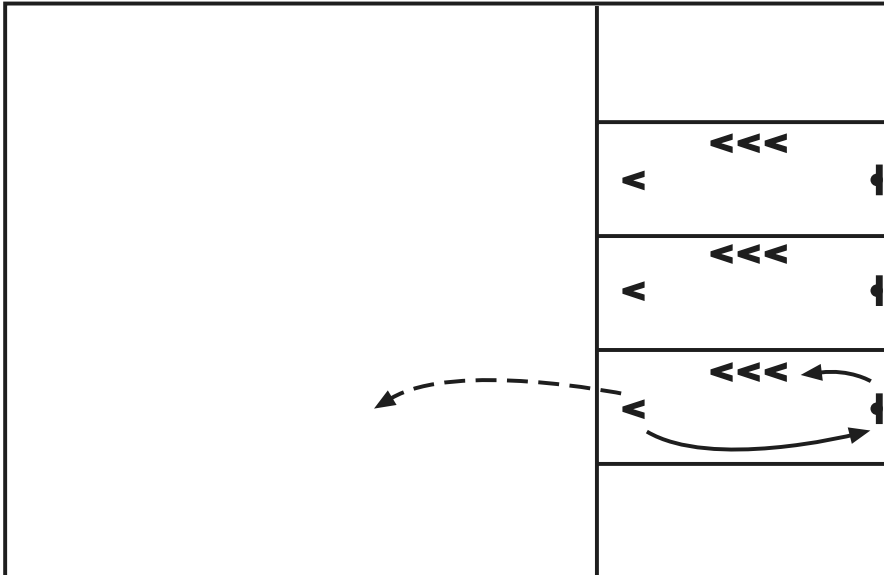


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten



Eindspel



- Doel:**
- aanleren punten-telling
 - aanleren begrip perk
 - aanleren begrip telegraaf
 - aanleren begrip voorlijn



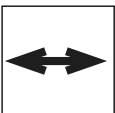
- Materiaal:**
- telegrafen
 - perken
 - ballen



Opricht

Het telegraafspel:

Alle kinderen hebben een kant van de telegraaf tot hun beschikking. Stroomvorm: de kinderen verdelen over de perkjes. Ze slaan hun zelf opgegooide bal vanuit schredestand uit het perk, over de voorlijn. Is de bal uit het perk dan mogen ze 2 punten ophangen aan hun eigen kant van de telegraaf. (2-4-6-eerst-2-4-6-spel etc.)



Variatiemogelijkheden:

- punten tellen zonder telegraaf
- bovenhands gooien i.p.v uitslaan
- uit aangooi uitslaan

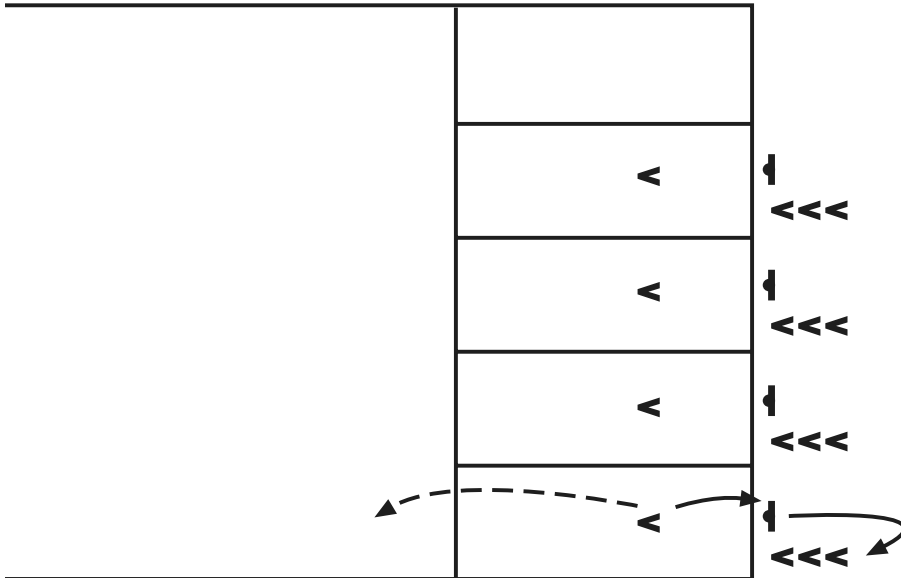


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten



Eindspel



Doel:

- aanleren punten-telling
- aanleren begrip perk
- aanleren begrip telegraaf
- aanleren begrip voorlijn



Materiaal:

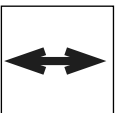
- telegrafen
- perken
- ballen



Opdracht

Het telegraafspel:

Alle kinderen hebben een kant van de telegraaf tot hun beschikking. Stroomvorm: de kinderen verdelen over de perkjes. Ze slaan hun zelf opgegooide bal vanuit schredestand uit het perk, over de voorlijn. Is de bal uit het perk dan mogen ze 2 punten ophangen aan hun eigen kant van de telegraaf. (2-4-6-eerst-2-4-6-spel etc.)



Variatiemogelijkheden:

- punten tellen zonder telegraaf
- bovenhands gooien i.p.v uitslaan
- uit aangooi uitslaan

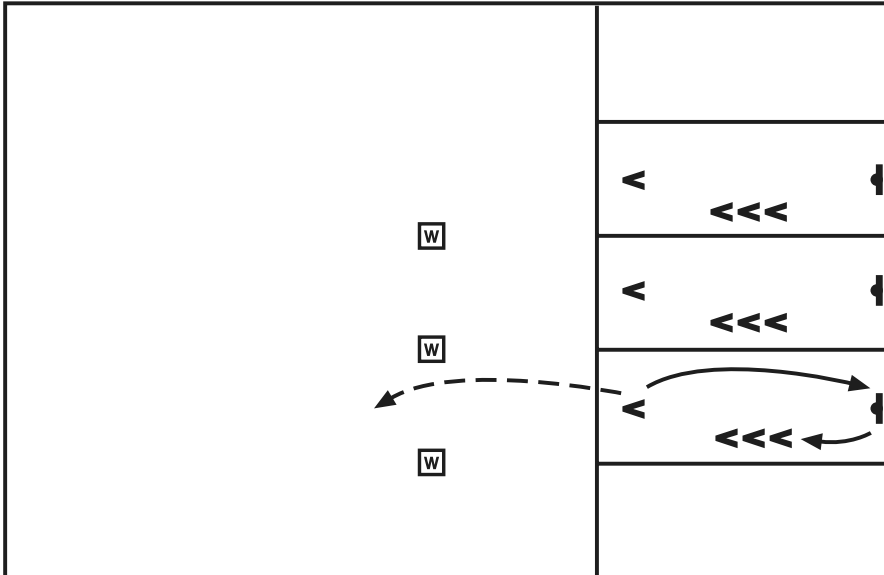


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten



Eindspel



Doel:

- aanleren punten-telling
- aanleren begrip perk
- aanleren begrip telegraaf
- aanleren begrip voorlijn
- aanleren begrip kaats



Materiaal:

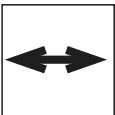
- telegrafen
- perken
- ballen



Opricht

Het telegraafspel:

Alle kinderen hebben een kant van de telegraaf tot hun beschikking. Stroomvorm: de kinderen verdelen over de perkjes. Ze slaan hun zelf opgegooide bal vanuit schredestand uit het perk, voorbij de kaats. Is de bal voorbij de kaats, rollen telt mee dan mogen ze 2 punten ophangen aan hun eigen kant van de telegraaf. (2-4-6-eerst-2-4-6-spel etc.)



Variatiemogelijkheden:

- punten tellen zonder telegraaf
- bovenhands gooien i.p.v uitslaan
- uit aangooi uitslaan

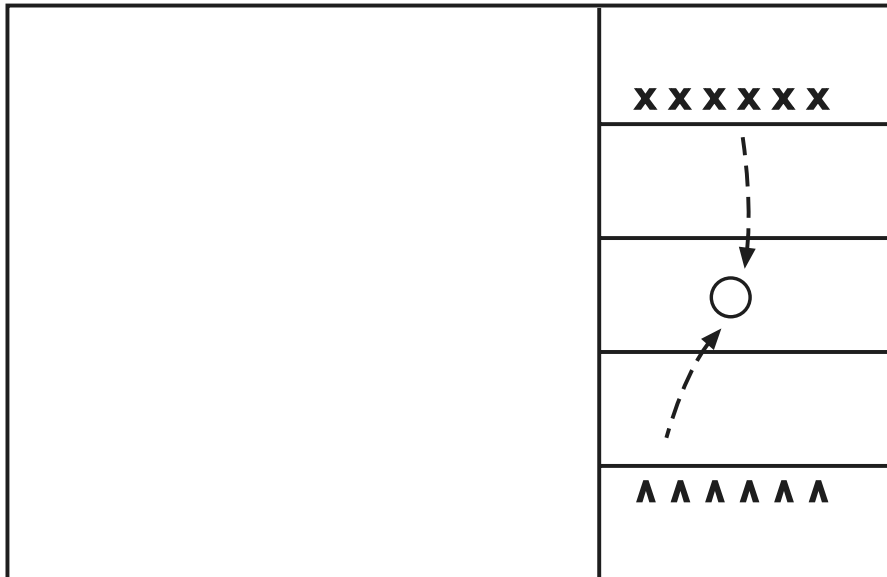


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten



Speelse vormen



Doel:

- in spelvorm de werptechniek oefenen



Materiaal:

- allerlei soorten ballen om te gooien, grote strandbal als mikpunt
- 2 lijnen



Opricht

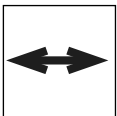
Strandbalgooien:

Twee teams: ieder team probeert de grote strandbal met onderhands geworpen ballen over de lijn van de tegenstander te laten rollen.



Regels:

- bij het gooien voeten achter de lijn
- 1 bal tegelijk gooien
- niet in de sloot komen om ballen, die zijn blijven liggen, te pakken
- bal bij tegenpartij over de lijn is 1 punt



Variatiemogelijkheden:

- alleen bovenhands gooien
- i.p.v. gooien de bal slaan
- ballenraper in de sloot toelaten met verzamelbakje, zodat het spel door kan gaan

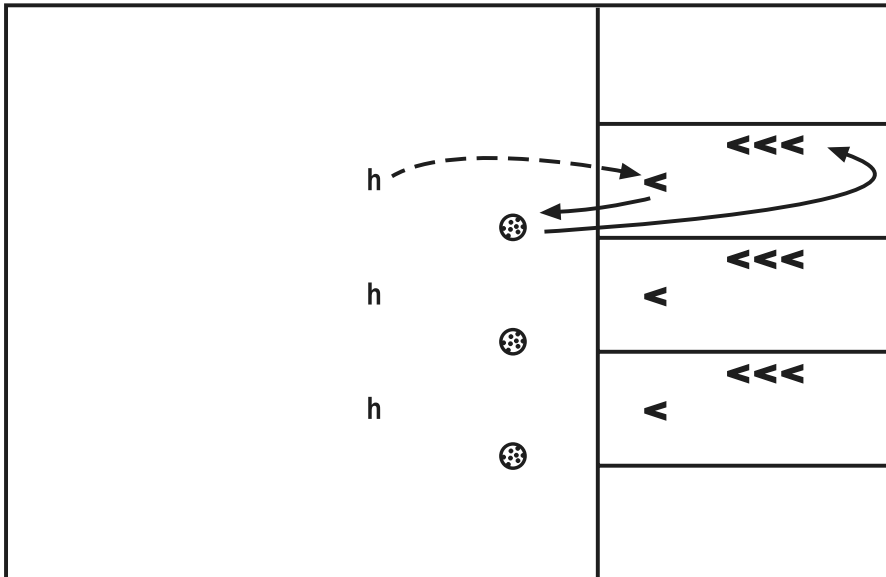


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- op moment dat strandbal vlakbij de lijn komt opletten
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:
- in spelvorm het vangen oefenen



Materiaal:
- grote ballen,
fantasieballen,
tennisballen
- perken
- pilonnen
- ballenbakjes



Opdracht

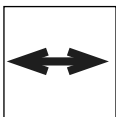
Balvangen:

Groepjes: een begeleider gooit de bal aan en de kinderen vangen om de beurt. De bal die gevangen zijn komen in het puntenbakje. Welke groep heeft de meeste vangballen. Op tijd spelen.



Regels:

- de bal moet worden gevangen in het perk, zonder stuit
- de gevangen bal in het puntenbakje leggen
- een gemiste bal zo snel mogelijk pakken en in de ballenbak brengen
- na je beurt achter aansluiten



Variatiemogelijkheden:

- afstand groter maken
- een te korte bal aangooien (kinderen moeten inlopen)
- kleinere bal

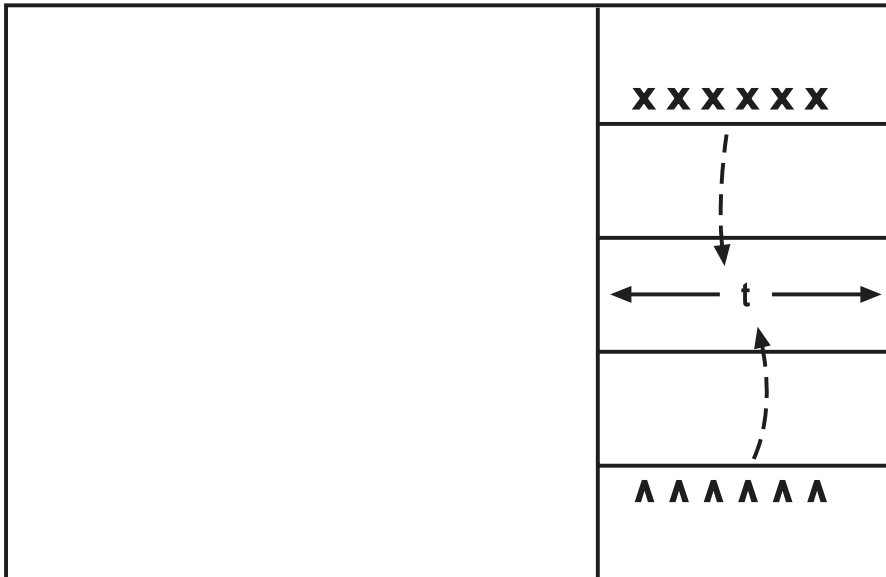


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- bal in het juiste bakje
- de vanger moet de ruimte krijgen (rest achter een pilon zetten)



Speelse vormen



Doel:
- in spelvorm de werptechniek oefenen



Materiaal:
- zachte ballen
- 2 lijnen



Opdracht

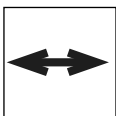
Treffen:

Twee teams: ieder kind probeert de overstekende trainer met een bovenhandse/onderhandse worp te raken. Individueel scoren.



Regels:

- bij het gooien voeten achter de lijn
- 1 bal per kind
- de trainer geraakt = 1 punt
- als iedereen is geweest eigen bal ophalen
- bal bij tegenpartij over de lijn is 1 punt



Variatiemogelijkheden:

- opslaan i.p.v. gooien
- afstand vergroten
- score per team
- trainer mag de bal ontwijken
- trainer beweegt op een andere manier voort kruijen, huppelen, zijwaarts verplaatsen etc.)
- een van de kinderen laten oversteken

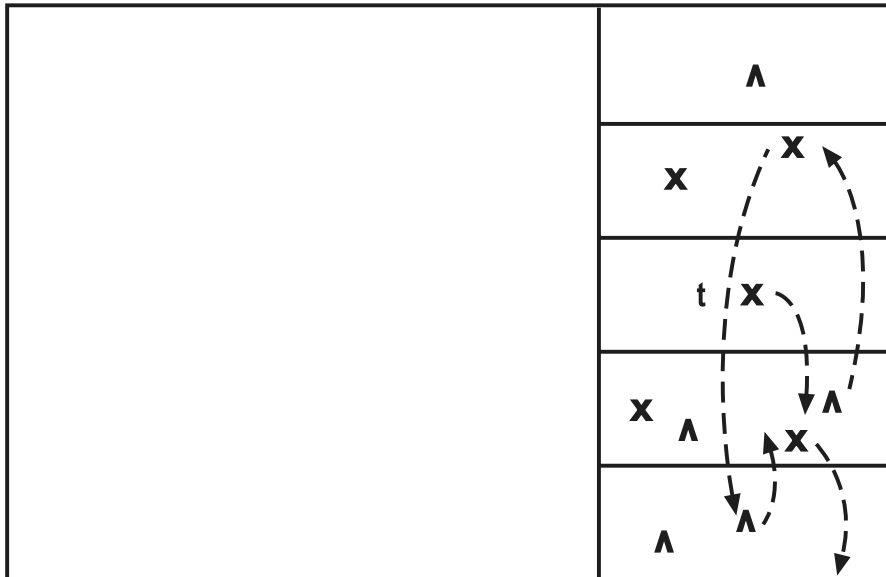


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:

- in spelvorm de werptechniek en keertechniek oefenen
- begrip 'aan' leren



Materiaal:

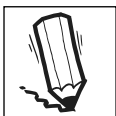
- zachte bal
- doppen om speelgebied af te bakenen



Opdracht

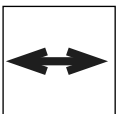
Land veroveren:

Twee teams: ieder team probeert vanuit de midden van het speelveld de eindlijn van de tegenpartij te bereiken. De bal mag zowel onderhands als bovenhands worden gegoid. De tegenpartij mag de bal tegen houden.



Regels:

- je gooit om de beurt
- op de plaats waar de bal stil ligt mag de tegenpartij de bal gooien
- de bal bij tegenpartij over de lijn is 1 punt
- keren met de handen, bal mag niet 'aan' zijn



Variatiemogelijkheden:

- 1-1 of 2-2 spelen
- andere bal

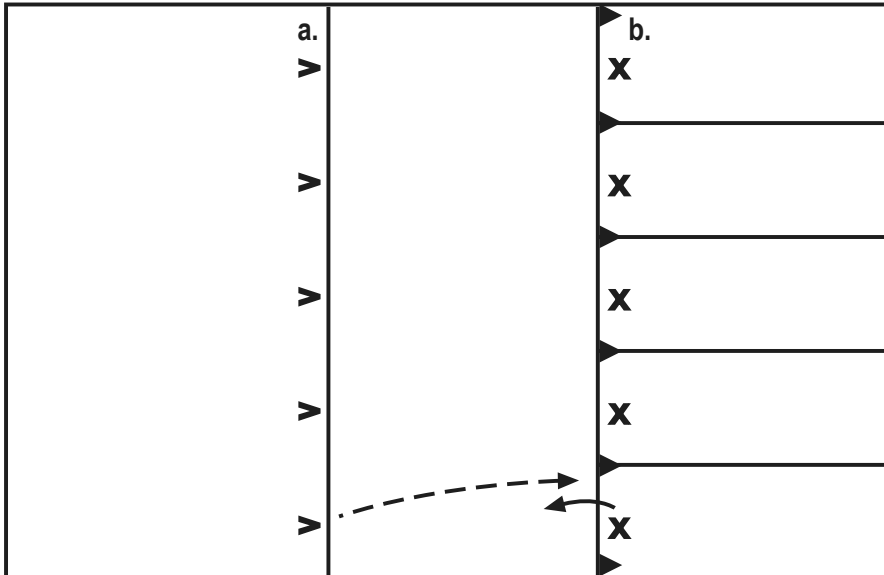


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- eindlijn niet te dicht bij de bosjes
- speelveld niet te breed maken
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:
 - in spelvorm de
 werptechniek en
 keertechniek
 oefenen



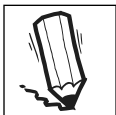
Materiaal:
 - zachte ballen
 - goals (doppen,
 paaltjes, voetbal-
 goals etc)



Opdracht

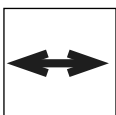
Keren/keepen:

A gooit de bal van achter de lijn. B staat in het doel en keert de bal. Op tijd wisselen



Regels:

- je gooit vanachter de lijn
- bal in het doel = 1 punt, alleen de gooier kan scoren
- de keeper keert met de handen, bal mag niet 'aan' zijn



Variatiemogelijkheden:

- opslaan i.p.v. gooien
- een keer stuiten voor de keeper



Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen

| | | |
|--|----|----|
| | a. | b. |
| | X | ^ |
| | X | ^ |
| | X | ^ |
| | X | ^ |
| | | |



Doel:

- in spelvorm de werptechniek (onderhands en bovenhands) en retourneren oefenen
- begrip 'aan' leren



Materiaal:

- goed stuitende ballen
- net op heuphoogte van de kinderen, kan ook met touw/lint
- 2 vakken met lijnen of doppen afgebakend



Opdracht

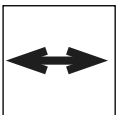
Kaatstennis

A probeert vanuit het eigen vak de bal in de vak van B te slaan. B probeert de bal weer in het vak van A te slaan.



Regels:

- je slaat de bal in 1x over het net naar het andere vak
- de bal mag zonder stuit of met 1 stuit worden geslagen
- als de bal vaker dan 1x stuit heeft de tegenstander een punt
- wie een punt scoort mag opslaan
- bal mag niet 'aan' zijn
- bal op de lijn is uit



Variatiemogelijkheden:

- slaan m.b.v. slagmateriaal (rackets, plankjes etc)
- gooien en vangen
- opslaan van achter de achterlijn



Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- gebruik van een trage bal is belangrijk
- speelruimte klein houden