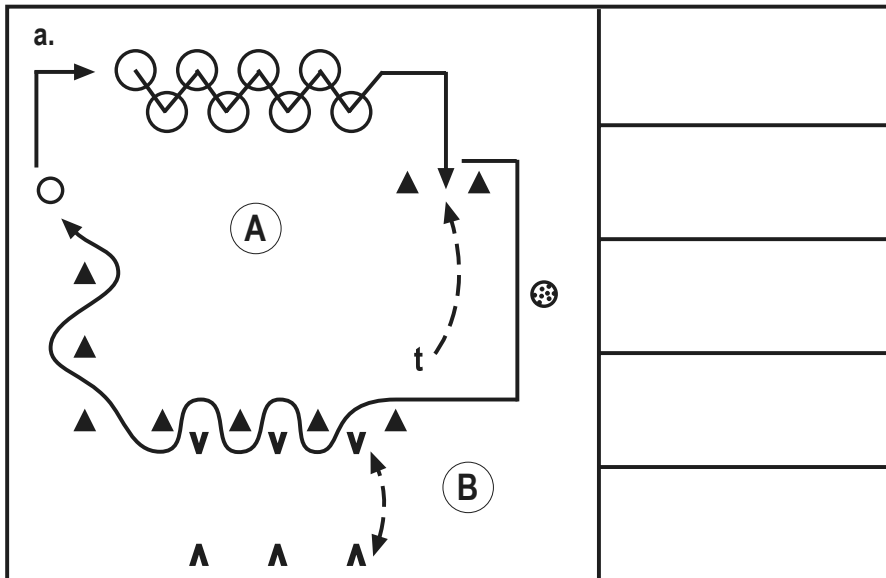




Warming up



- Doel:**
- snelheid voetenwerk bevorderen
 - keren stuitende bal
 - met stuit retourneren



- Materiaal:**
- hoepels
 - tennisbal/ lucht of stuitbal/kaatsbal/fantasiebal
 - pilonnen



A. Opdracht loopvormen:

Circuit

- De kinderen lopen in draf door de hoepels, 1 voet per hoepel
- De trainer gooit de bal met stuit en de speler keert/retourneert de bal
- De speler pakt een bal uit de bak en loopt in slalom om de pilonnen met stuit/ opspelen naar onderdeel d
- De kinderen leggen de bal in de bak en beginnen weer bij a



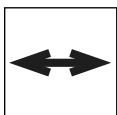
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Tweetallen: A staat tussen de pilonnen (van het circuit) en B gooit de bal aan met stuit. A keert de bal na de stuit voor het doel. Na 10 keer wisselen van functie.
- Tweetallen: A staat tussen de pilonnen en B gooit de bal aan met stuit. A retourneert de bal na de stuit voor de kaats. Na 10 keer wisselen van functie



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- startpositie keerder/ retourneerder 2 meter achter de kaats

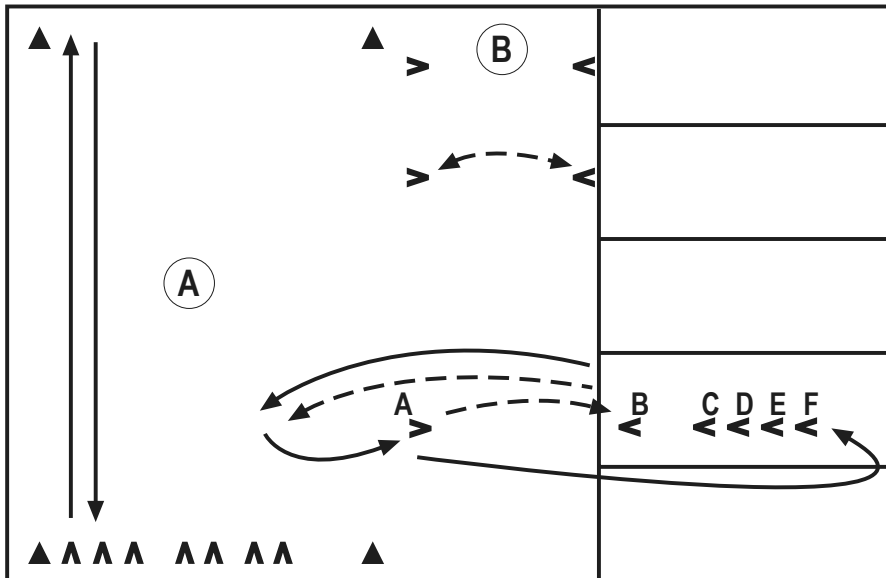


Aandachtspunten:

- in de meeste gevallen slaan de kinderen onderhands
- juiste voet voor
- de kinderen keren met beide handen
- de kinderen schikken met hun hele lijf achter de bal.
- de kinderen lopen in een rechte lijn naar de bal



Warming up



Doel:

- sprintsnelheid bevorderen
- in tweetallen tikken op de plaats en in beweging
- een aankomende bal bovenhands retourneren

Materiaal:

- pilonnen
- tennisbal/ lucht of stuiterbal/kaatsbal/fantasiebal
- stem/fluitje



A. Opdracht loopvormen:

Frontrij:

- De kinderen lopen in draf heen en weer
- De kinderen sprinten heen en komen in draf terug
- De kinderen draven heen en weer. Als de trainer een keer fluiten = sprinten, twee keer fluiten = stoppen.



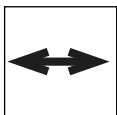
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Tweetallen: A en B tikken bovenhands.
- Spelvorm: Tellen hoelang de bal in de lucht blijft (serie)
- Zestallen: A gooit een bal mooi aan , B, C, D, E en F slaan om de beurt bovenhands uit. Achter de bal aanlopen, bal in de bak leggen en achter aansluiten. Wisselen op tijd, behalve als een begeleider aangooit.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- onderhands slaan
- met stuit slaan

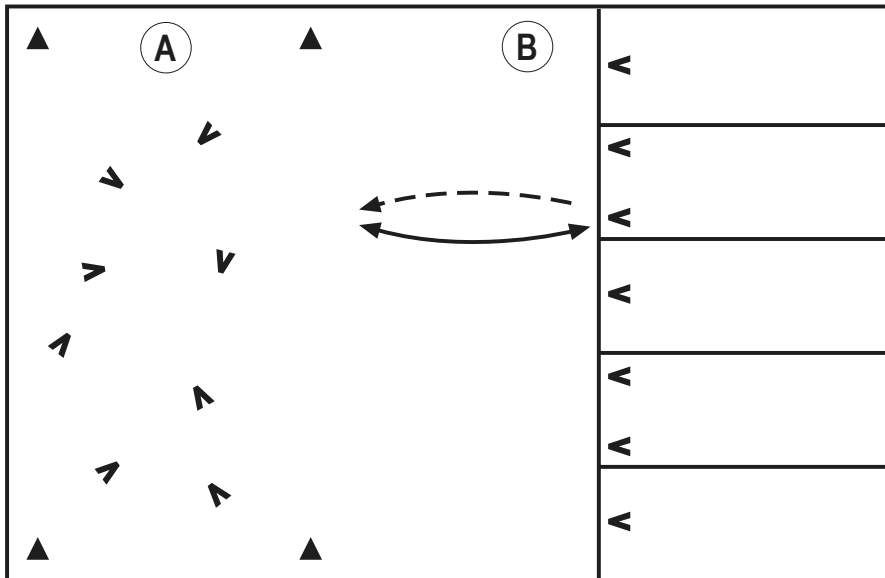


Aandachtspunten:

- de juiste voet voor
- de kinderen schikken met hun hele lijf achter de bal.
- armzwaai/stand van de arm



Warming up



Doel:

- het ritmegevoel en de coördinatie bevorderen
- met een driepas bovenhands werpen



Materiaal:

- pilonnen
- gekke ballen, groot en klein
- 2 houten blokken of een trommel
- kaatsen



A. Opdracht loopvormen:

- De kinderen lopen vrij door de ruimte. Ze luisteren naar het ritme dat de trainer aangeeft met de blokken of trommel. In het ritme gaan ze huppelen, sprinten, lopen, rennen, aansluitpas etc.)
- Uitbreiden met klapinstructie. 1 keer klappen is linksom draaien, 2 keer klappen is rechtsom draaien.



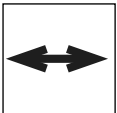
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Frontrij: De kinderen werpen bovenhands met driepas van achter de voorlijn met diverse ballen.
- Spelvorm: Plaats een kaats bij de verste worp.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- onderhands werpen
- werpen en vangen combineren

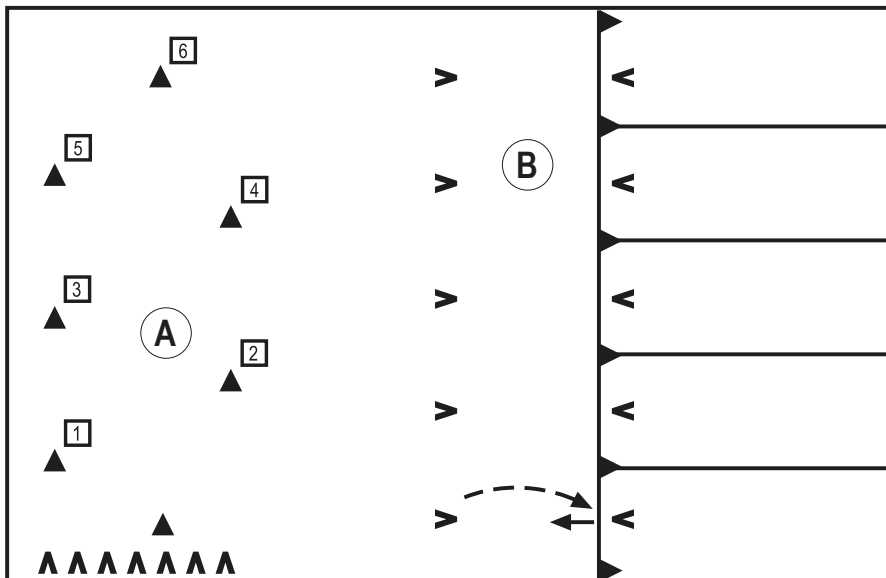


Aandachtspunten:

- de juiste voet voor
- de arm in de juiste stand
- de arm goed van achter laten komen
- de arm moet na het werpen doorzwaaien



Warming up



Doel:

- het ritmegevoel en de coördinatie bevorderen
- een aangespeelde bal met aanloop + 3-pas keren



Materiaal:

- pilonnen
- dobbelstenen
- bordjes met nummers 1 t/m 6
- fluit



A. Opdracht loopvormen:

Tweetallen: Op een signaal lopen de tweetallen naar de dobbelstenen. Ze rennen naar de pilon die correspondeert met het aantal ogen dat ze gegooid hebben. Daar doen ze iets wat ze zelf bedacht hebben. Ze moeten de oefening zo vaak doen als het aantal ogen (bijv. drie keer springen, vier keer knieheffen). Als de opdracht volbracht is rennen ze weer naar de dobbelstenen en gooien opnieuw. Wie scoort de meeste punten.



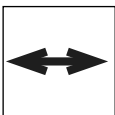
Opdracht rekken:

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



B. Opdracht kaatsspecifieke balvaardigheid /tussenspel:

- Tweetallen: A staat tussen de pilonnen en B gooit/rolt de bal aan.
A keert of retourneert de bal tot voor de pilonlijn. Na 10 keer wisselen van positie.
- Spelvorm: Tellen hoeveel van de 10 aangerolde ballen voor de pilonlijn (kaats) worden gekeerd.



Variatiemogelijkheden:

- andere ballen
- met stuit
- bovenhands retourneren
- onderhands retourneren
- retourneren in handen aangooier

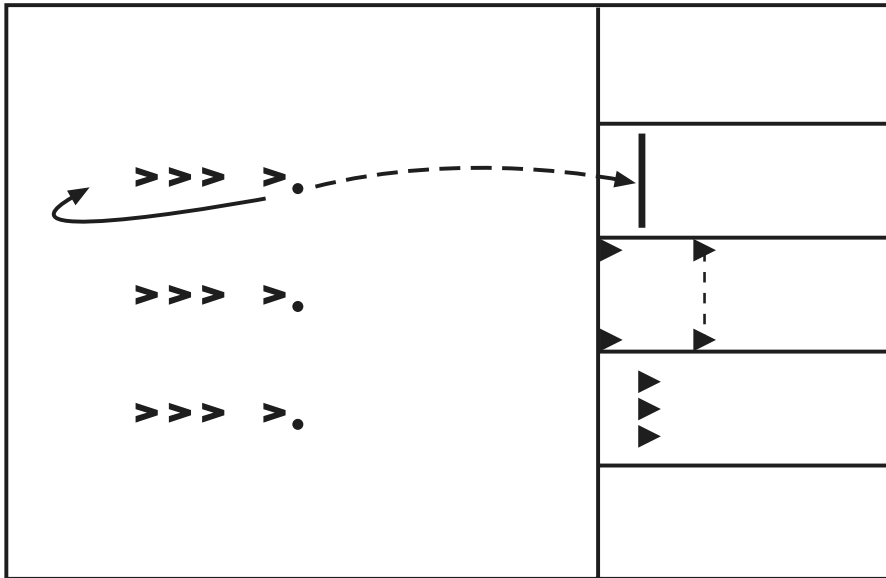


Aandachtspunten:

- let op de juiste techniek van het keren/retourneren



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/
doorzwaai



Doel:

- zuiver opslaan



Materiaal:

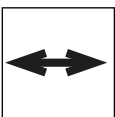
- ballen
- extra lijnen/pilonnen
- doek
- bord/pilonnen



Opdracht

Groepjes: Kinderen verdelen over drie perken.

- opslaan op een plat doek
 - opslaan in het voorste vak
 - opslaan tegen pilonnen, bord, kast o.i.d. voor in het perk
- Spelvorm: Tellen hoe vaak het lukt.



Variatiemogelijkheden:

- andere voorwerpen
- andere bal
- opslagafstand verder
- materiaal op een andere plaats in het perk zetten

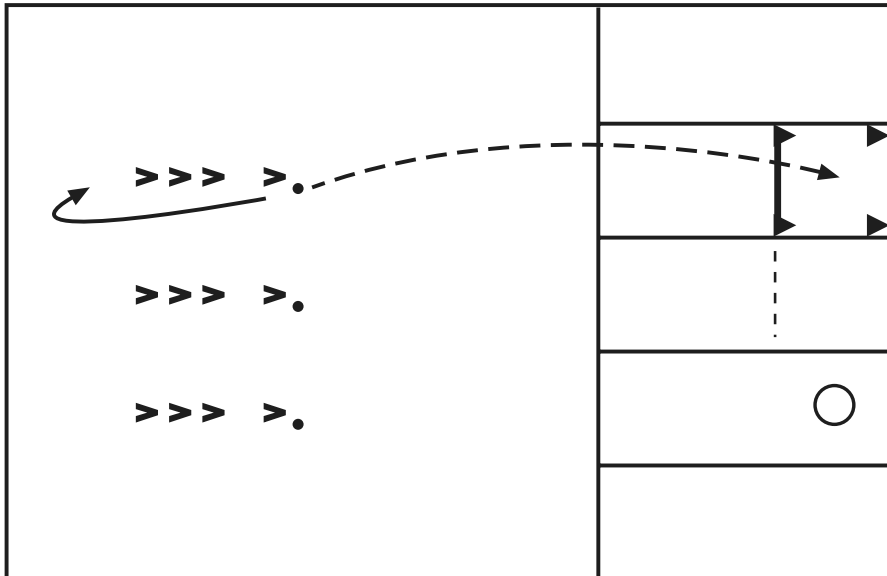


Aandachtspunten:

- opgooi van de bal
- lichaamshouding, voorover blijven
- concentratie bij het klaar staan
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen
- als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))



Opslag



Basistechniek opslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/doorzwaai



Doel:

- ver opslaan



Materiaal:

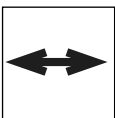
- ballen, extra lijnen/pilonnen
- hoog doek/draad tussen twee palen
- grote bak/emmer/hoepel



Opdracht

Groepjes: Kinderen verdelen over drie perken.

- opslaan in het achterste vak
 - opslaan over het doek/touw heen
 - opslaan in de bak met een boog
- Spelvorm: tellen hoe vaak het lukt



Variatiemogelijkheden:

- andere voorwerpen
- andere bal
- opslagafstand verder
- materiaal op een andere plaats in het perk zetten

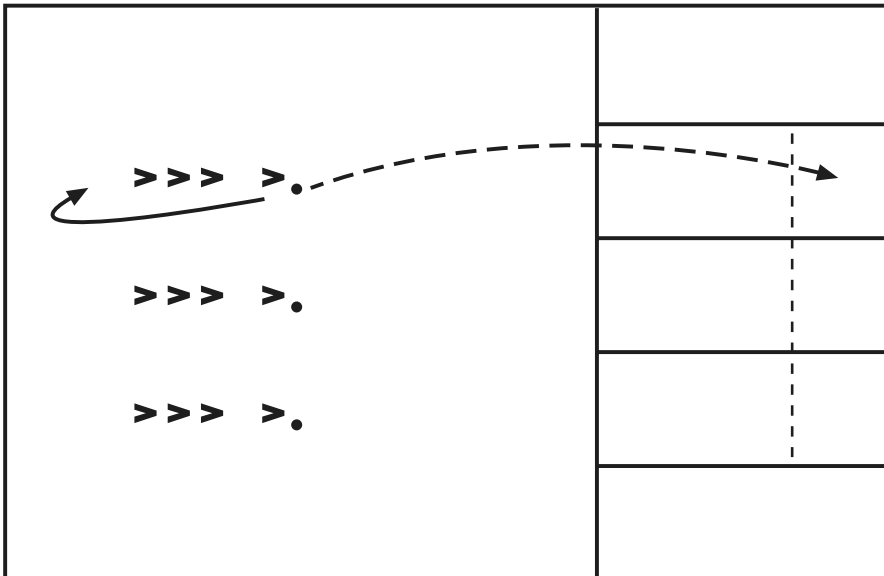


Aandachtspunten:

- opgooi van de bal
- lichaamshouding iets achterover hangen
- concentratie bij het klaar staan
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging, recht nawijzen
- als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/
doorzwaai



Doel:

- zuiver opslaan



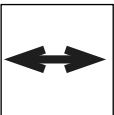
Materiaal:

- ballen



Opdracht:

- Groepjes: Kinderen verdelen over de perken. Opslaan vanuit 1-pas of 3-pas op vak achterin het perk.
- Spelvorm: Hoeveel van de 10 ballen in het vak.



Variatiemogelijkheden:

- perk in meerdere vakken verdelen

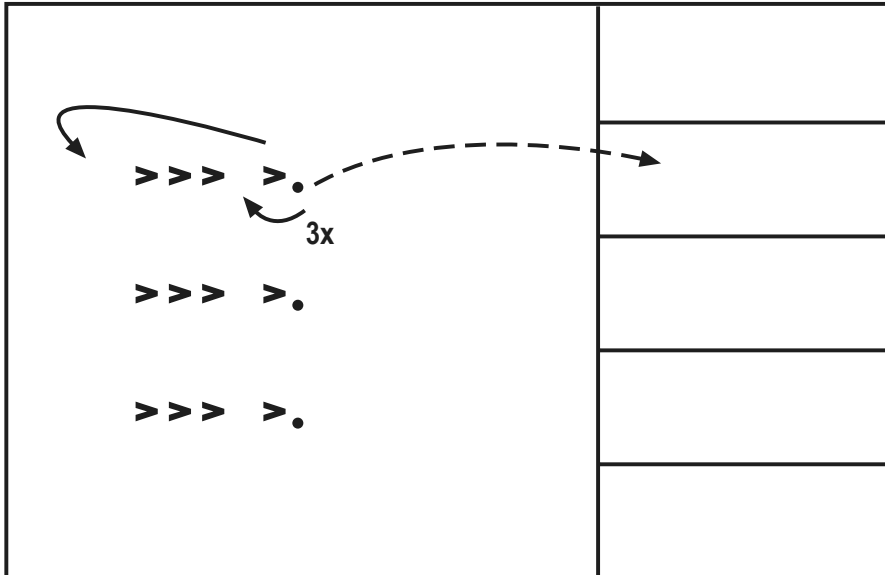


Aandachtspunten:

- opgooi van de bal
- lichaamshouding iets achterover hangen
- concentratie bij het klaar staan
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen
- als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))
- hou het vals spelen in de gaten



Opslag



Basistechniek

opslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- opgooi
- raakpunt
- achterzwaai/
doorzwaai



Doel:

- ver opslaan



Materiaal:

- ballen
- voor ieder kind een
blokje/pilon



Opdracht:

- Kinderen verdelen over de perken. Opslaan vanuit 1-pas of 3-pas in perk. Na drie zitballen een meter achteruit. Eindafstand noteren.

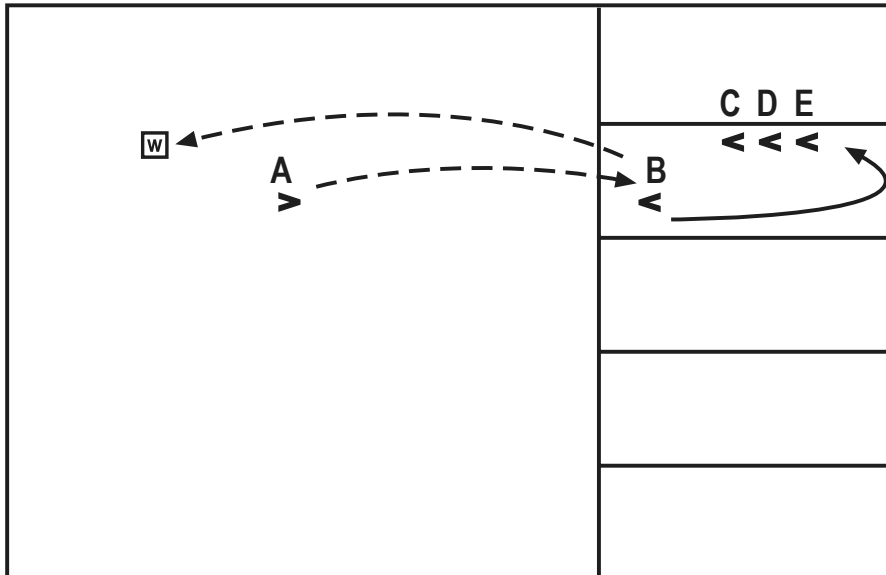


Aandachtspunten:

- let goed op de juiste techniek! In spelletjes vervallen kinderen vaak in oude fouten.
- opgooi van de bal
- lichaamshouding iets achterover hangen
- concentratie bij het klaar staan
- arm maakt van achter naar voor een rechte beweging
- bal recht nawijzen en volgen
- als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))
- hou het vals spelen in de gaten



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- doorzwaaien



Doel:

- ver uitslaan



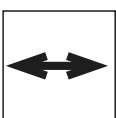
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- kaatsen of andere attributen die de plaats van de bal kunnen markeren



Opdracht:

- Viertallen: A gooit aan B, C en D slaan de bal zo ver mogelijk uit. A vervangen door hulp. De plaats waar de bal tot stilstand komt markeren. Bij de volgende beurt verder slaan dan de eigen kaats. Kaats verplaatsen, als de bal minder ver komt kaats laten staan. Op tijd wisselen van aangooyer.
- Spelvorm: Wie slaat de verste kaats?



Variatiemogelijkheden:

- bovenhands gooien
- zelf opgegooide bal uitslaan
- andere ballen

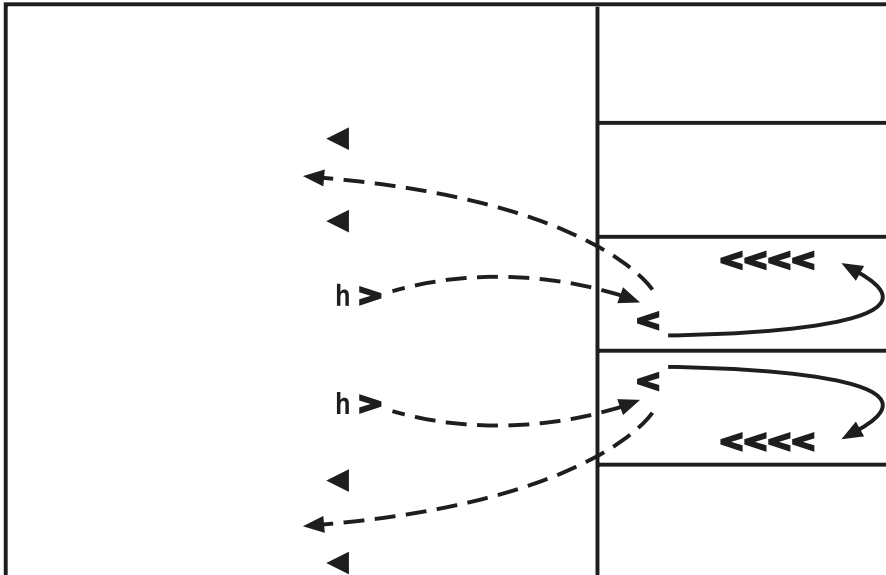


Aandachtspunten:

- let goed op de juiste techniek! In spelletjes vervallen kinderen vaak in oude fouten
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- pas als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))



Uitslag



Basistechniek

uitslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- doorzwaai



Doel:

- geplaatst uitslaan



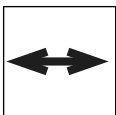
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- goals/poortjes



Opdracht:

- Twee groepen, twee aangooiers: De kinderen slaan de bal met een 1-pas/3-pas in de goals links en rechts. Op tijd wisselen naar ander perk.
- Spelvorm: Wie slaat de meeste ballen in de goals



Variatiemogelijkheden:

- bovenhands gooien
- zelf opgegooide bal uitslaan
- goaltjes verder weg of breder plaatsen

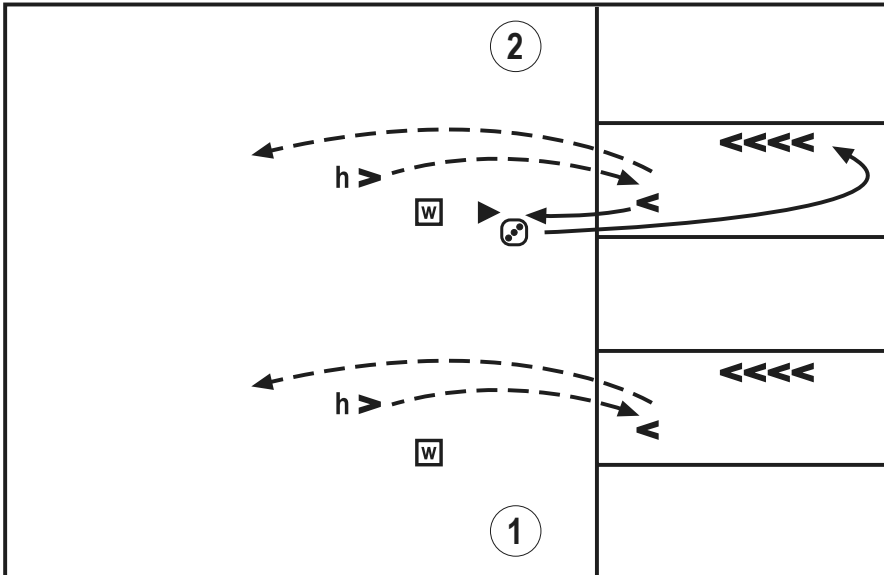


Aandachtspunten:

- uitstappen in de richting van de goal
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- pas als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- doorzwaaien



Doel:

- uitslaan met 3-pas



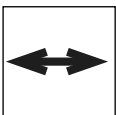
Materiaal:

- ballen
- pilonnen
- kaats
- dobbelstenen



Opdracht:

- Twee groepen, twee aangooiers: de kinderen proberen een tekort aangegooide bal met 3-pas (links sluit links of rechts sluit rechts) voorbij de kaats te slaan.
- Spelvorm: Als de bal geslagen is doorlopen tot de pilon, daar met een dobbelsteen bepalen hoeveel punten het voorbij slaan van de kaats heeft opgeleverd.



Variatiemogelijkheden:

- zonder dobbelen
- kaats verplaatsen
- in plaats van kaats een goal.

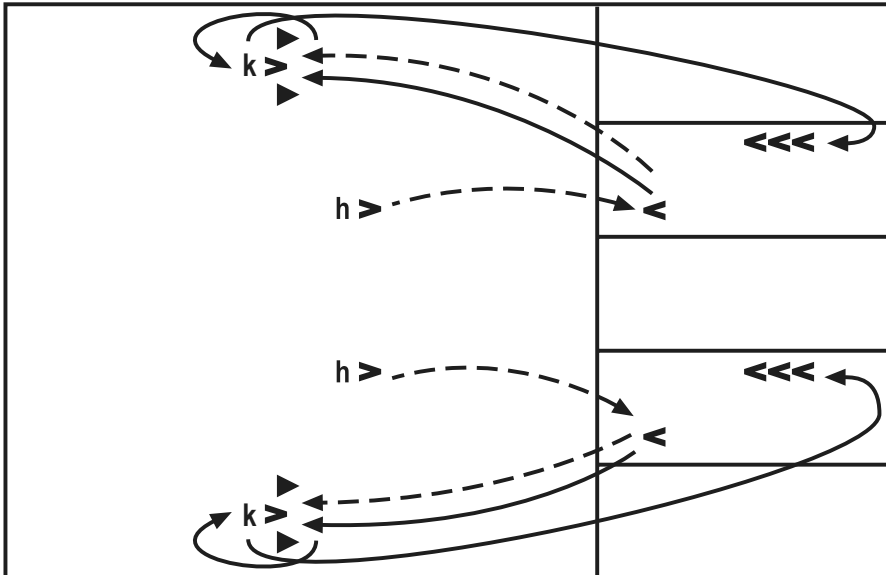


Aandachtspunten:

- goed naar de bal bewegen
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- goed timen om uit te komen met 3-pas



Uitslag



Basistechniek uitslag:

- klaar staan
- 1-pas/3-pas
- armzwaai/stand van de arm
- raakpunt
- doorzwaaien



Doel:

- geplaatst uitslaan



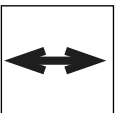
Materiaal:

- ballen
- pilonnen



Opdracht:

- Twee groepen: De begeleiders gooien een mooie bal aan. Vanuit het perk slaan de kinderen de bal uit naar de andere kant dan waar de keerder staat. De uitslager loopt uit en neemt de plaats over van de keerder, de keerder sluit achteraan in het perk. Op tijd wisselen van perk.
- Spelvorm: Tellen hoe vaak de bal door de juiste hoek voorbij de kaats wordt geslagen.



Variatiemogelijkheden:

- kaats verder naar achteren
- twee keeders

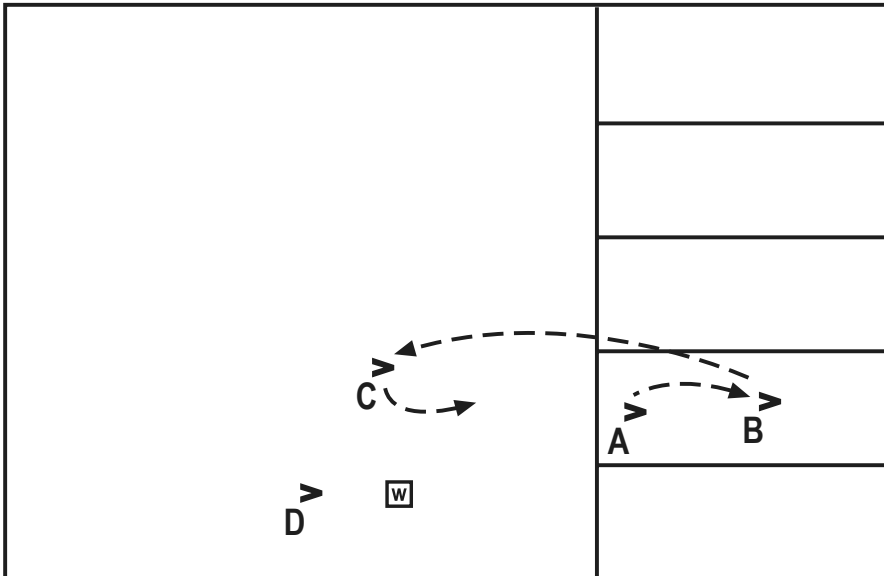


Aandachtspunten:

- voeten en lichaam draaien in de richting van de hoek waarin de bal geslagen moet worden
- raakpunt voor het schouder
- achterzwaai en draaien bovenlichaam
- slagbeweging afmaken
- concentratie bij het klaar staan
- als de 1-pas wordt beheerst overgaan op 3-pas. (voeten naast elkaar dan links sluit links (rechtshandig) of rechts sluit rechts (linkshandig))



Eindspel



Doel:

- aanleren regels 'gewone' kaatsspel
- aanleren opstellen bij kaats
- passeren van een kaats



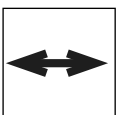
Materiaal:

- ballen
- kaatsen



Opdracht:

- 2 – 2 : A (voorinse) gooit de bal op naar B (achterinse). B slaat de bal voorbij de middelgrote kaats. C en D mogen de bal keren of retourneren. Als de kaats wordt gepasseerd krijgen A en B een punt, als het niet lukt krijgen C en D een punt. Er wordt na 3 minuten gewisseld van helft, A en B wisselen iedere bal van plaats. De totale speeltijd bedraagt 12 minuten.



Variatiemogelijkheden:

- kleine of grote kaats
- begeleider of vijfde speler gooit aan

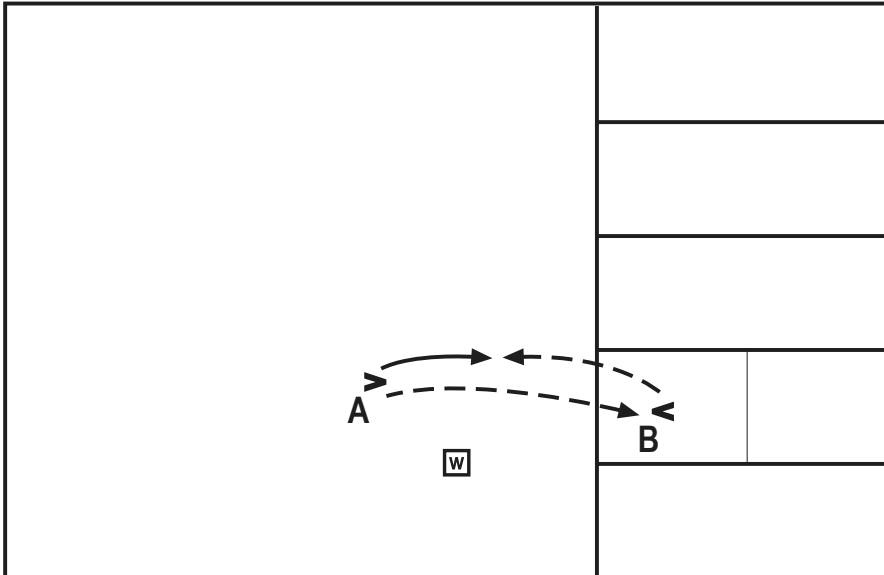


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de kinderen om tactisch uit te slaan
- stimuleer de kinderen om zich goed op te stellen en af te durven wijken van de basisopstelling
- stimuleer de kinderen om een tactische keerposities te kiezen



Eindspel



Doel:

- aanleren regels 'gewone' kaatsspel
- aanleren opstellen bij kaats
- passeren van een kaats



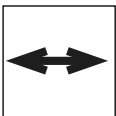
Materiaal:

- ballen
- kaatsen



Opdracht:

- 1 - 1: A slaat de bal op naar het gehalveerde perk. B probeert de kleine kaats te passeren. A loopt door en probeert de bal te keren of te retourneren. Bij het passeren van de kaats of een bovenslag krijgt B een punt, als dat niet lukt krijgt A een punt. Er wordt na 5 opslagballen gewisseld.



Variatiemogelijkheden:

- 2-2
- bal aangooien
- 1 opslager, 2 uitslagers en dan doorwisselen
- wisselen op tijd
- kaats vergroten
- vrije kaats

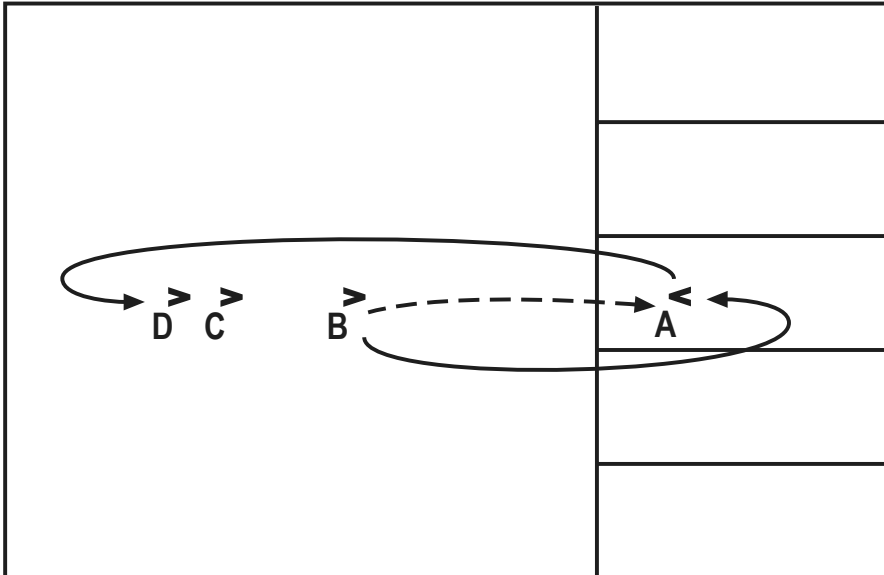


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de kinderen om de opslagbal rustig te plaatsen
- stimuleer de kinderen om tactisch uit te slaan
- stimuleer de kinderen om een tactische keerposities te kiezen



Eindspel



Doel:
- zuiver opslaan

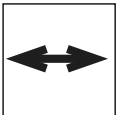


Materiaal:
- ballen



Opdracht:

- Viertal: A staat in het perk B, C en D slaan op. Als de bal in het perk wordt geslagen krijgt het team een punt. A vangt de bal na de stuit en sluit achteraan bij D, B gaat naar het perk. C slaat op en B vangt de bal enz.



Variatiemogelijkheden:

- verdeel het perk in twee vakken, voorin 1 punt en achterin 2 punten
- maak er een estafette van waarbij er maar twee ballen beschikbaar zijn.

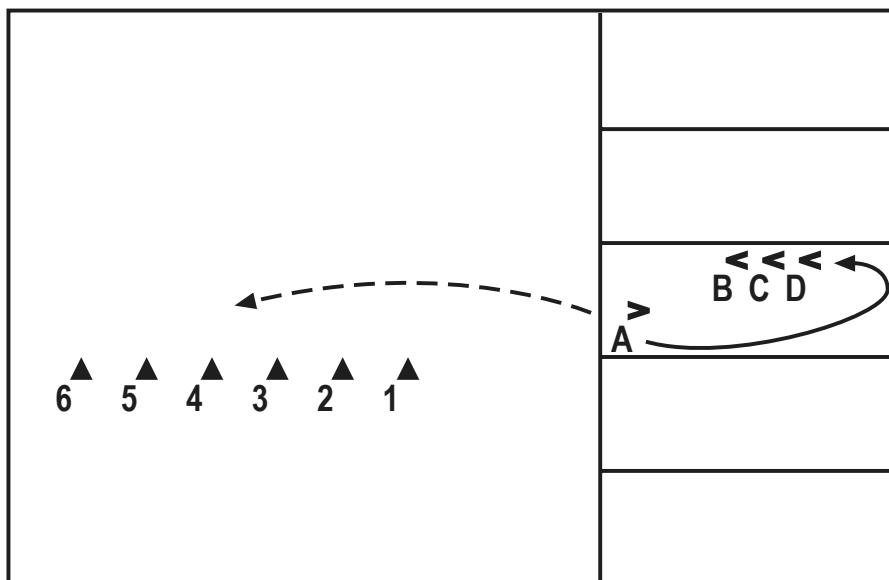


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de snelheid
- hou het vals spelen in de gaten!!



Eindspel



Doel:
- ver uitslaan

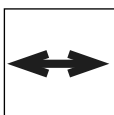


Materiaal:
- ballen
- genummerde pilonnen



Opdracht:

- Viertallen: A, B, C en D slaan om de beurt de zelf opgegooide bal zo ver mogelijk uit.
Punten onthouden, rollen telt mee. Ieder telt voor zich zelf



Variatiemogelijkheden:

- aangegooide bal uitslaan
- pilonnen verder weg of dichterbij zetten
- aantal ballen beperken
- per groep tellen

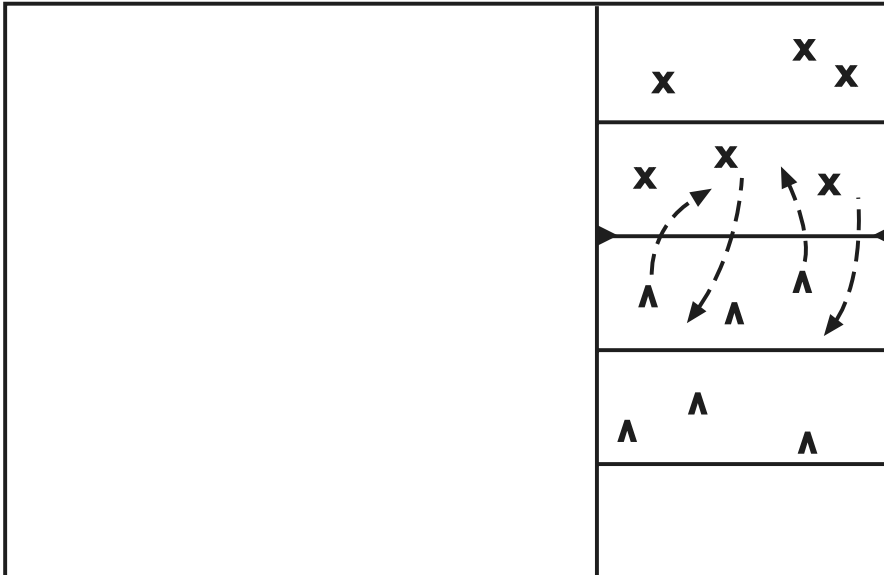


Aandachtspunten:

- blijf op de techniek letten!!
- stimuleer de snelheid
- hou het vals spelen in de gaten!!



Speelse vormen



Doel:

- in spelvorm de werptechniek (onderhands en bovenhands) oefenen



Materiaal:

- allerlei soorten ballen om te gooien
- 2 vakken (perken)



Opdracht:

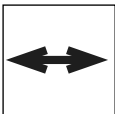
Bal uit je vak:

Twee teams: ieder team probeert zoveel mogelijk ballen in het vak van de tegenpartij te gooien. Er mag zowel onderhands als bovenhands worden gegooid.



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
- op stopteken kijken welk team de minste ballen in zijn vak heeft



Variatiemogelijkheden:

- alleen bovenhands gooien
- i.p.v. gooien de bal opslaan
- i.p.v. opslaan zelf de bal opgooien en uitslaan

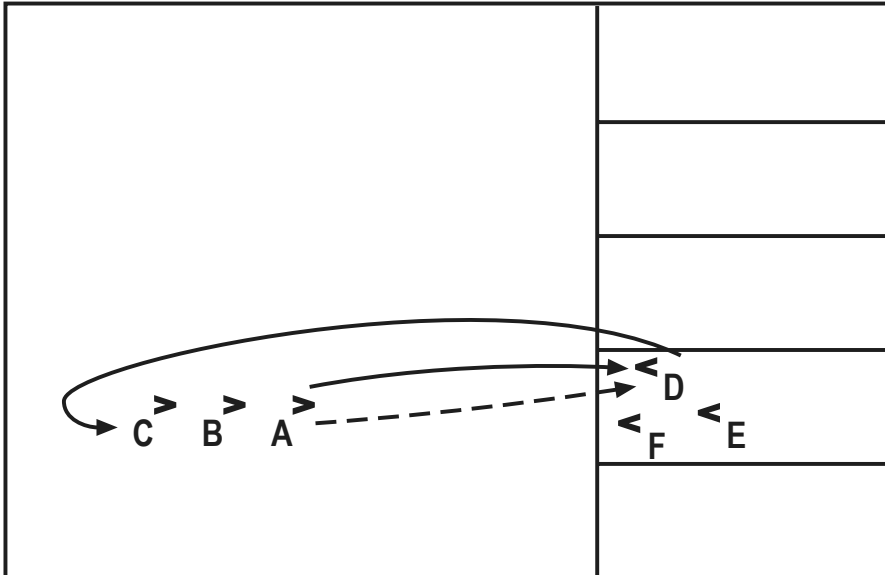


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- niet bewust op elkaar mikken



Speelse vormen



Doel:

- in spelvorm techniek vangen en opslaan oefenen



Materiaal:

- tennisballen/kaatsballen
- perken
- elk kind een pet
- dop voor wachtende kinderen



Opricht:

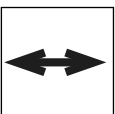
Petjebal:

Twee groepjes van maximaal 3 kinderen: A, B en C slaan op (voorin) en D, E en F staan in het perk met een pet in de hand klaar om de opgeslagen bal te vangen. Als D een bal heeft gehad sluit hij aan bij de opslagers, A loopt door naar het perk en sluit achterin aan. B slaat op en E staat voorin enz.



Regels:

- de bal moet zonder stuit in de pet worden gevangen
- de gevangen bal is 1 punt
- de uitslagers zetten de pet op als ze naar de opslag lopen



Variatiemogelijkheden:

- de bal wordt aangegooid i.p.v. opgeslagen
- de begeleider gooit aan, de kinderen kunnen nu aansluiten in het perk
- de vanger staat achter het vak en loopt in als de bal opgeslagen wordt.

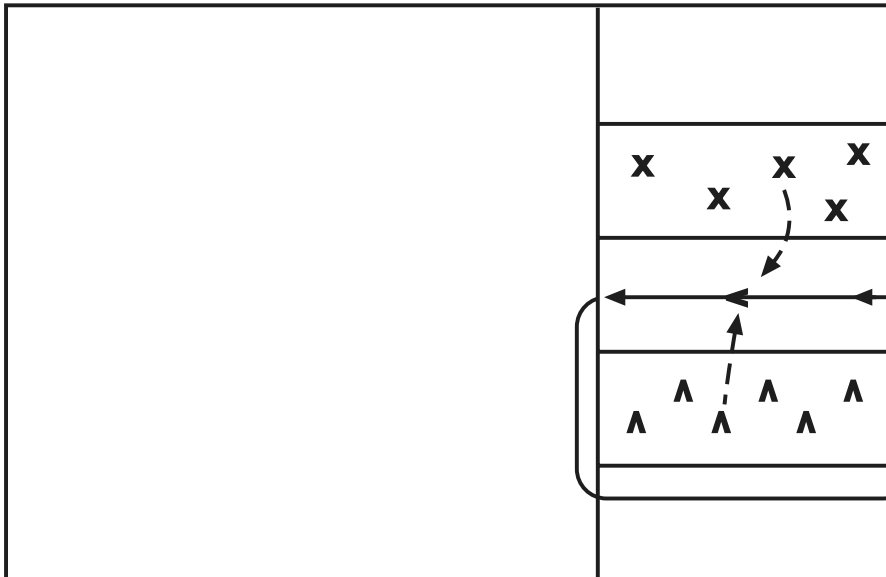


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- alle kinderen een bal, behalve de eerste aangooier
- de vanger moet de ruimte krijgen, snel ruimte maken voor de volgende



Speelse vormen



Doel:
- in spelvorm de
werptechniek
oefenen



Materiaal:
- zachte ballen
- 2 lijnen
- bekertjes met water
op dienbladen
- 2 emmers
- litermaat



Opdracht:

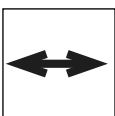
Ober spel:

Drie teams: twee teams proberen de bekertjes met water om te gooien waar het derde team mee door de sloot loopt. Hoeveel water wordt er overgebracht per team. Om de beurt door de sloot.



Regels:

- bij het gooien voeten achter de lijn
- 1 bal per kind



Variatiemogelijkheden:

- meerdere ballen per kind
- 1 bal tegelijk gooien
- afstand vergroten

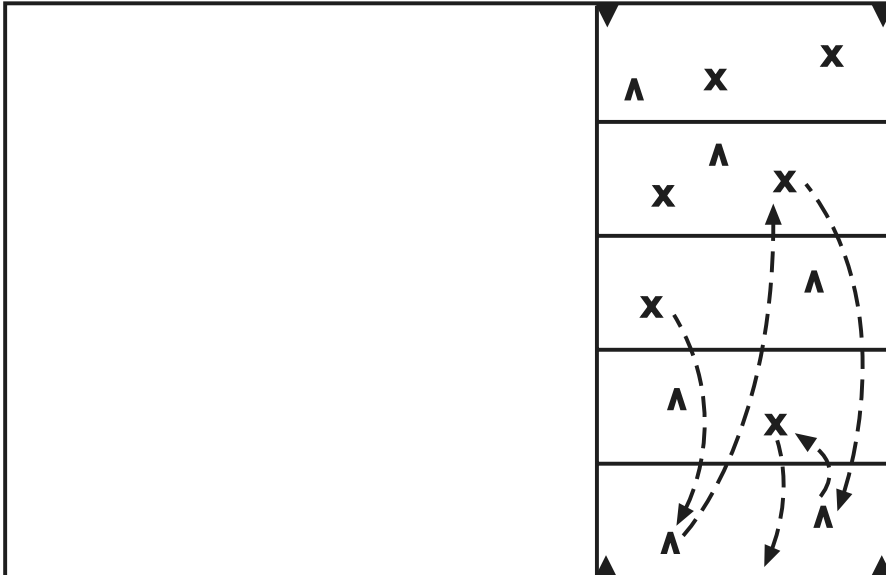


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan



Speelse vormen



Doel:
- in spelvorm de opslag-, keer- en retourneertechniek oefenen



Materiaal:
- zachte bal
- doppen om speelgebied af te bakenen



Opdracht:

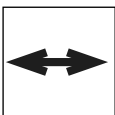
Land veroveren:

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 gegooid. 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 opslaan
- doorgaan op de plaats waar de bal over de zijlijn gaat
- de bal bij tegenpartij over de lijn is 1 punt
- keren met de handen, bal mag niet 'aan' zijn
- retourslag mag zonder of met 1 stuit



Variatiemogelijkheden:

- 1-1 of 2-2 spelen
- andere bal
- zelf opgooien en bovenhands slaan

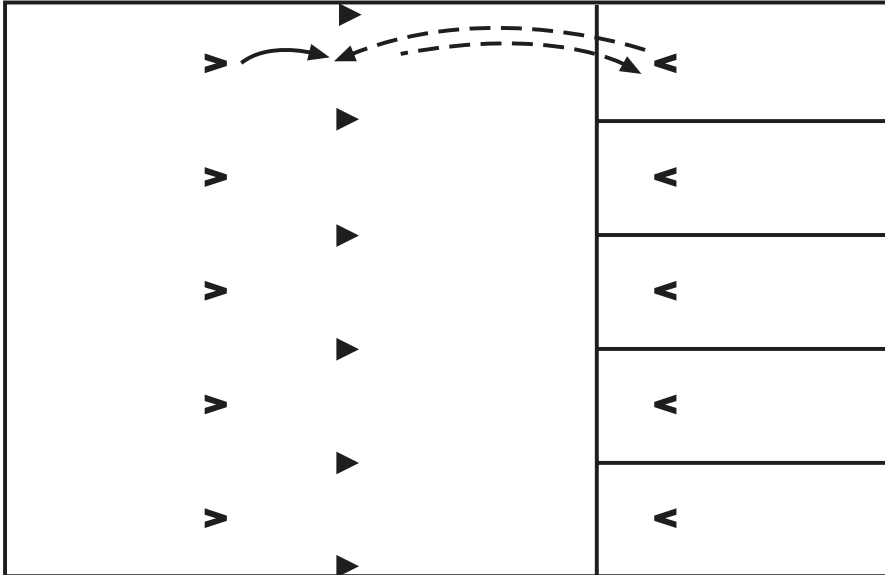


Aandachtspunten:

- 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
uitslag- en keer-
techniek oefenen



Materiaal:
- zachte ballen
- goals (doppen, paal-
tjes, voetbalgoals
etc)



Opdracht:

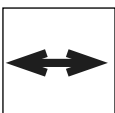
Keren/keepen:

A gooit de bal van achter de lijn. B slaat de bal in het doel. A 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

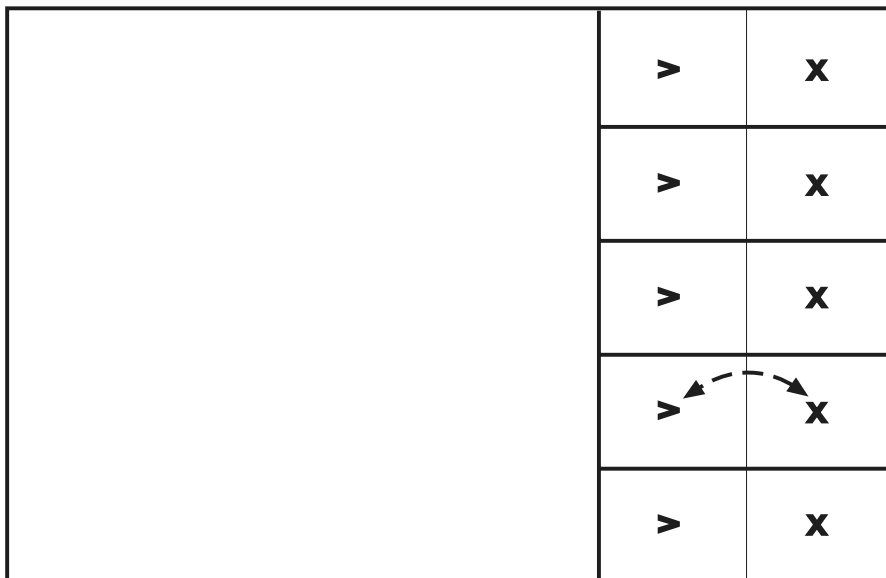


Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- bal 'aan' duidelijk uitleggen



Speelse vormen



Doel:
 - in spelvorm de uitslagtechniek (onderhands en bovenhands) en retourneren oefenen



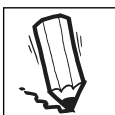
Materiaal:
 - goed stuitende ballen
 - net op lichaamslengte van de kinderen, kan ook met touw/lint
 - 2 vakken met lijnen of doppen afgebakend



Opricht:

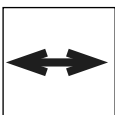
Kaatsvolley:

1 - 1: 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
- achter de achterlijn opslaan



Variatiemogelijkheden:

- spelen met indiacas
- 2 - 2



Aandachtspunten:

- eerlijk spelen
- het plezier moet voorop staan
- speelruimte klein houden
- bij 2 - 2 rekening houden met elkaar
- bij 2 - 2 van positie wisselen