

Thema

Algemeen gedeelte: Werken met klein materiaal - Pittenzakjes

Accenten

- Evenwicht
- Oog-handcoördinatie

Organisatie

- Eén pittenzakje per persoon. Wanneer je geen pittenzakjes hebt/aankoopt, kan je er altijd zelf maken. Vul een washandje met rijst, erwten, kersenpitten, ...
- (Verkeers)kegels


OefenstofDragen (individueel)

Bij deze oefeningen kan je de kinderen vrij door de ruimte laten bewegen. Je kan er echter ook voor kiezen om een bepaald (hindernissen)parcours af te leggen.

1. Hou het pittenzakje in de palm van één hand (vingers spreiden) en wandel rond. Op signaal versnel/vertraag je.
2. Idem oefening 1, maar beweeg je voort met een gestrekte arm.
3. Doe dezelfde oefeningen waarbij het pittenzakje op de rug van de hand ligt.
4. Wandel rond met het pittenzakje op het hoofd. Op signaal moeten de kinderen stilstaan en volgende oefeningen uitvoeren:
 - a. Hoofd rustig naar voor buigen en het pittenzakje opvangen met één hand.
 - b. Op één knie gaan zitten en terug rechtekomen.
 - c. Eerst op één knie en daarna op beide knieën gaan zitten. Terug rechtekomen gebeurt omgekeerd.
 - d. Met één hand/twee handen de grond tikken.
 - e. Wie kan er gaan zitten en terug rechtekomen zonder dat het pittenzakje valt?
5. Probeer de onderdelen van oefening 4 uit te voeren waarbij het pittenzakje op een schouder ligt.

Vangen en gooien (per 2)

1. A gooit het pittenzakje voor zichzelf op en vangt dat. Nadien gooit A het pittenzakje naar B die die opvangt en op zijn beurt de oefening uitvoert. Vergroot systematisch de afstand tussen A en B.
2. Idem oefening 1, maar alles gebeurt met één hand. Combineer hierbij de voorkeurshand met de niet-voorkeurshand.
3. Speler B probeert het pittenzakje nu op te vangen in de eigen t-shirt.
4. Mogelijke variaties bij het opgooien voor zichzelf en vangen:
 - a. Opgooien:
 - Leg het pittenzakje op jouw elleboog, knie of voet en gooi het vanaf die positie omhoog. Je kan eventueel ook eerst één of meerdere keren op één been hinken vooraleer het pittenzakje omhoog te gooien.
 - Vertrek vanuit zithouding. Gooi het pittenzakje omhoog en probeer dit al staand te vangen.
 - Gooi het zakje weg in plaats van recht omhoog: links/rechts, voor/achter, ...
 - b. Vangen:
 - In kniezit, gewone zithouding, na één keer rond te draaien, ...
 - Gebruik van een kegel om het pittenzakje op te vangen. De kegel kan hierbij op verschillende plaatsen worden vastgehouden: voor zich, geklemd tussen de benen, met de punt tegen het voorhoofd, achter de rug, ...
5. Bovenstaande oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden wanneer de kinderen aan het lopen zijn.

	Onderbouw (U9-U11-U13)		Seizoen 2017-2018	Bundel 2
	<u>Thema</u>	Algemeen gedeelte: Werken met klein materiaal - Kranten		
	<u>Accenten</u>	<ul style="list-style-type: none"> – Lichaamsbesef, verplaatsingen , slaan – Werpen, balbaan inschatten, reactievermogen 		

Organisatie

- minimum 1 krantenpagina per kind
- krantenpropen, verstevigd met plakband of tape (reeds op voorhand gemaakt)
- kegels, ballen

Oefenstof

Kranten op grond verspreid

1. Tussen de kranten lopen als een muis, olifant of kangoeroe (opgepast voor de kat/leeuw = trainer/tikker). Wat is het verschil tussen deze 3 dieren?
2. Op de krant lopen, dit op verschillende manieren en in verschillende richtingen.
3. Hinkelen tussen (en ook op) de kranten: voorwaarts, achterwaarts, één en twee voeten.
4. Hinkelen met de krant tussen de benen geklemd.
5. Op handen en voeten: voorwaarts/achterwaarts kruipen met de krant op rug of buik.

Lopen met de krant

Individueel

1. Lopen met de krant (lopen tot en rond een kegel)

2. Als ambulance (krant boven hoofd zwaaien)
3. Als vliegtuig (1 krant in elke hand)
4. Als ridder met vlag (eventueel met stok of rond arm)
5. Op aangeven van de trainer ook de 3 opdrachten gelijk uitvoeren.
6. Lopen met krant voor je lichaam (romp) of hoofd, of ...: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, langs kegels, ...

Per twee (1 krant)

1. Lopen met krant over beide armen (handen vasthouden) + eventueel krant over vrije arm van elk kind.
2. Beide houden één krant vast en lopen zonder dat de krant breekt.
3. Krant klemmen tussen twee kinderen en zo een parcours afleggen (bv. rond kegels, slalom, ...)
4. Variatie op 3: Krant klemmen kan tussen hoofden, kinnen, ruggen, rug-buik, handen, hoofd-rug, hoofd-buik, ...

Krant en bal

1. A rolt de bal, B loopt achter de bal met de krant. B legt de krant telkens op grond zodat de bal er overrolt. Hoeveel keer lukt dit?
2. Idem + bal opheffen met krant (+ eventueel zo terugwerpen naar A).
3. Bal op krant + slalomlopen (individueel én per twee).

Alles met krantenprop

Individueel

1. Voetballen met prop. Je kan hiervoor bv. vrij trappen of een parcours volgen.
2. De prop op grond met handen voortbewegen (1 hand, 2 handen, rond kegelparcours), ook met slaan op de prop.
3. Prop gooien + vangen. Hierbij kan je als bijkomende opdracht opleggen dat de prop eerst op een lichaamsdeel moet vallen (hoofd, knie, buik, rug, voet, hand, ...) vooraleer deze te vangen.
4. Prop gooien + slaan + vangen.
5. Prop gooien + omhoog shotten + vangen (eventueel eerst terug slaan)
6. We proberen de prop zo lang mogelijk in de lucht te houden door te slaan (of shotten, of door andere variaties).
7. Hoever kan je de prop in 5 keer slaan?

8. Zo snel mogelijk een bepaalde afstand afleggen (Maak hierbij de af te leggen afstand niet te groot). De spelers rapen de prop telkens op om nadien verder te slaan.
9. Variatie op oefening 8, waarbij de prop niet meer op grond mag vallen.

Per 2 (één prop)

1. A slaat of werpt de prop omhoog, B probeert deze te vangen.
2. A slaat eerst met voorkeurshand en daarna met niet-voorkeurshand omhoog. Pas dan mag B de prop proberen te vangen.
3. Idem oefening 1 en 2, maar er wordt gebruik gemaakt van een hindernis om over te gooien.
4. A gooit de prop omhoog. B laat de prop door de armen (maak cirkel) vallen.
5. Idem oefening 3, maar A vangt de prop op.

Spel (twee teams)

1. De teams staan elk aan één kant van het net. De proppen moeten over het net worden gegooid. Waar liggen na x aantal seconden (korte tijdsduur) het grootst aantal proppen?
2. Variatie op 1: De proppen mogen niet gegooid worden, maar moeten over het net geslagen worden.

Krant en bal (link naar specifiek gedeelte)

- Per twee: 1 bal, 1 prop
- De oefeningen worden met elkaar uitgevoerd, zodat er lange reeksen kunnen worden gemaakt.
- De prop wordt aan elkaar doorgegeven op verschillende manieren: gewoon, door benen, werpen, ... Tegelijkertijd wordt volgende opdracht uitgevoerd met de bal:
 - Bots + Vang + Werp + Bots
 - Bots + Vang + Werp + Toets + Bots
 - Bots + Toets + Bots
 - Bots + Onderhands + Bots
 - Enz.

Andere variaties met krant

1. Krant als frietzak + prop of kleine bal in gooien (individueel of per 2).
 - a. Prop gooien en vangen in frietzak.
 - b. Verschillende manieren van gooien: gewoon, eerst koppen, eerst op knie/handen/...
 - c. Voorzie een frietzak voor elk hand. Prop die naar links/rechts wordt gegooid opvangen met de linker-/rechterfrietzak.
2. Krant oprollen als baseballbat + ballon in de lucht.
 - a. Alleen, per 2 (elk 1 krantenstok of 1 krantenstok per 2)
 - b. Eventueel ook als hockeystick gebruiken met zachte bal
3. Krant als tikstok in tikspelen. Benadruk vooral het 'tikken' (in plaats van het 'slaan').
4. Per 2: schermen met krant (vrij , op mat, ...)
5. Per groep: tikspel (samenwerking, tactiek). Hierbij is er één jager, de rest van de kinderen is prooi. Je bent veilig als je een krant vasthebt (per 4 prooien voorzie je 1 krantenrol).

Thema

Algemeen gedeelte: Tikspelen

Accenten

- Snelheid, richtingverandering
- Samenwerking

Organisatie

- Materiaal: linten, (Zweedse) banken
- Zorg ervoor dat de kinderen voldoende actief bezig zijn. Speel het spel desnoods dubbel.

Oefenstof

1. Er zijn twee vakken en twee ploegen A en B. Doe bij één ploeg een lint om (of geef hen een fluohesje als herkenningsteken). In het vak van A staat één tikker van B. In het vak van B één tikker van A. Welke tikker heeft het snelst de andere ploeg afgetikt? Let op: Als je denkt dat dit te lang gaat duren, werk dan met een bepaalde tijdsduur.
2. Naar gelang de grootte van de groep ga je deze afnummers van 1 tot en met 3. Eén partij (nummers 1) staat achter een lijn klaar aan de breedtezijde van de zaal. Op startteken gaan de nummers 1 zo snel mogelijk alle spelers tikken. In welke tijd lukt dit? Zo ook de andere nummers. Wie heeft de snelste tijd gemaakt?
3. Als 2, maar de nummers 1 doen dit estafettegewijs. Elke speler moet afzonderlijk twee spelers tikken, snel terugkeren achter de lijn, waarna onmiddellijk de volgende mag vertrekken. Welke groep maakt de snelste tijd?
4. In het midden van de zaal staan twee groepen spelers tegenover elkaar. De ene partij heet Raven, de andere Ratten (of geef hen een andere benaming). Roept de trainer 'Ratten' dan lopen deze naar de achterlijn. De Raven proberen hen te tikken. Het aantal getikte spelers telt. Mogelijke variaties: kniezit, langzit, buikligging enz.
5. Overlopen: aan beide breedtezijden van het terrein worden op enige afstand van de eindlijnen twee extra lijnen gelegd. Achter één van deze lijnen gaan de spelers staan. Tussen de lijnen, in het midden van het vak, staat de tikker. De spelers moeten proberen aan aantal keer heen en weer te lopen zonder getikt te worden.

6. Alle spelers zijn genummerd. De trainer roept een nummer er af, bv. 6. Op dat moment wordt nr. 6 tikker. Plotseling roept de trainer een ander nummer. Dan is die tikker. Wie heeft na afloop het minst aantal tikken gekregen?
7. Ruiterkrijgertje: de spelers worden in tweetallen verdeeld. Ieder tweetal vormt paard en ruiter, één tweetal is tikker. Alleen de ruiter mag tikken en de ruiters moeten worden getikt. Op fluitsignaal wisselen paard en ruiter, terwijl het spel gewoon verder gaat. Als een ruiter getikt wordt, dan wordt hij de nieuwe tikker.
8. Ziekenhuistikkertje: Leuke variatie van het originele 'tikkertje'. Eén kind is de tikker, de rest rent weg. De tikker probeert iemand te tikken. Wanneer een kind getikt wordt, leg deze de hand op de plek waar getikt is. Nu is het getikte kind de nieuwe tikker. Als deze weer een nieuw kind getikt heeft, mag hij zijn hand van zijn plek afhalen.
9. Kind A tikt kind B op de schouder. Kind B legt zijn hand op de schouder en probeert zo de volgende te tikken. Hij tikt kind C op de bovenarm en kan weer zijn hand loslaten en gewoon wegrennen. Kind C legt zijn had op zijn bovenarm en gaat tikken.
10. Visnet. Drie spelers vormen met de handen vast een gesloten kring. Zij proberen de andere spelers in hun net te vangen. Wie gevangen is, gaat op de bank zitten. Zodra er drie spelers zijn gevangen vormen zij een nieuw visnet.
11. Bustikkertje: De kinderen vormen duo's en worden 'maatjes' van elkaar. (Dit kan ook door de trainer bepaald worden).
 - Ieder koppeltje zoekt een plekje op het terrein en gaat schouder aan schouder naast elkaar zitten.
 - Alle koppeltjes moeten zich wel goed verspreiden. Dan wordt één koppeltje naar de trainer geroepen.
 - Een kind is de tikker en het 'maatje' moet wegrennen. Nu gebeurt het volgende: als de tikker het signaal krijgt om te mogen tikken, rent hij achter zijn 'maatje' aan. Dit 'maatje' is vrij als het aansluit bij een ander koppeltje. Diegene die dan aan de buitenkant zit, moet wegrennen voor de tikker. De tikker moet nu dus een ander kind gaan tikken. Ook deze mag weer bij een koppeltje aansluiten.
 - Het kind dat dus aan de buitenkant zit, moet steeds wegrennen. Als de tikker iemand getikt heeft, worden de rollen omgedraaid. Het 'maatje' die aan het wegrennen is wordt dan de tikker, en de tikker moet wegrennen.
 - Het spel is afgelopen op het signaal van de trainer.



Onderbouw (U9-U11-U13)

Seizoen 2017-2018

Bundel 2

Thema

Specifiek gedeelte/Spelvormen: Opbouw 2-2 met nadruk op...

Accenten

- Communicatie in receptie
- Correct inlopen.

Organisatie

- Materiaal: ballen, hoepels/fietsbanden
- Wanneer je een grote trainingsgroep hebt, probeer dan een touw/lint in de lengte te spannen. Op die manier kunnen meer groepjes tegelijk aan de slag.

Oefenstof

Vooraf

- In dit deel worden er een aantal voorbeelden gegeven van opbouw 2-2, dit met nadruk op bovenhands/onderhands spelen, aanval, ... Tevens staat er een bepaald niveau aangegeven.
- Mits de nodige aanpassingen kan het niveau en/of het accent worden aangepast.

Opbouw 2.0, accent 'Vangen en werpen'

Specifiek gedeelte

- Er wordt gewerkt in groepjes van 3 spelers (Er kan ook per 4 spelers worden gewerkt, maar dan zal het tempo wat lager liggen doordat er 2 contacten vangen/werpen zijn.).
- A en B hebben elk een bal en staan achter elkaar aan de ene kant van het touw. C staat zonder bal aan de andere kant van het touw. Kijk goed naar de afstand tot aan het net.

1. A toetst de bal over het touw naar C en loopt dan tot net voorbij het touw. C vangt de bal onderhands en werpt die naar A. A doet een kwartdraai naar rechts en werpt de bal onderhands voor zich omhoog. C toetst de bal over het touw en probeert deze zo snel mogelijk te pakken.
2. Idem vorige, maar A mag kiezen voor een kwartdraai naar rechts of een kwartdraai naar links.
3. C speelt op het einde van de oefening de bal over naar B die deze bal boven het hoofd aantikt met de eigen bal.
4. Idem vorige, maar B zal de eigen bal weggooien (te vangen door C) en de bal van C vangen. Wijs er speler B op dat de eigen bal pas mag worden weggegooid op het ogenblik dat de bal van C het touw overschrijdt.

– A heeft een bal en staat aan één kant van het touw. B en C staan zonder bal naast elkaar aan de andere kant van het touw.

1. A botst de bal met beide handen voor zich op grond, toetst over en loopt naar de overkant. Voor B en C geldt: Wie de bal niet vangt, loopt rechtdoor tot aan het touw (passeurspositie). We krijgen een opbouw in 3 contacten, waarbij de eerste 2 contacten gespeeld worden met vangen en werpen en het 3de contact bovenhands is. Wie overspeelt, vangt de bal.
2. Idem vorige, maar nadat de bal d.m.v. de driedelige opbouw is overgespeeld, moet die na een bots en één of meerdere controletoeetsen onmiddellijk terug in het spel worden gebracht.

– A heeft een bal en staat aan één kant van het touw. B en C staan zonder bal achter elkaar aan de andere kant van het touw.

– Start van de oefening is gelijkaardig aan de vorige, maar afstand tot het touw wordt vergroot. De bal moet dus naar voor worden gebotst. Een eventuele controletoeets is toegestaan.

1. Speler A speelt de bal over naar speler B. Op het ogenblik dat B de bal vangt roept deze 'links' of 'rechts'. C, die achter B staat, moet langs die kant inlopen om de pas te geven.
2. Idem vorige, maar eerste contact wordt onderhands gespeeld.

Spelvorm

- 3 keer x aantal minuten 1 tegen 2.
- Opslag: Bal onderhands met één hand overgooien.
- Speler alleen: volleybalcontact - bal vangen - opgooien en overspelen
- Duo: 1ste contact = volleybalcontact - 2de contact = vangen/werpen - 3de contact = volleybalcontact

Opbouw 2a, accent 'Bovenhands'

Specifiek gedeelte

- Er wordt gewerkt in groepjes van 4 spelers.
 - Zorg ervoor dat het touw hoog genoeg hangt.
 - 2 spelers (A en B) hebben elk een bal en staan achter elkaar aan de ene kant van het touw, één duo (C en D) waarvan C een fietsband/hoepel vastheeft aan de andere kant van het touw.
1. A toetst de bal over het touw naar C die een hoepel vastheeft. C laat de bal botsen in de hoepel en loopt dan naar de passeurspositie. D zal de bal na de balbots via één of twee controletoeetsen naar C spelen die de bal vangt. Nadien wordt er doorgeschoven.
 2. Idem 1, maar C zal de bal niet vangen maar na één controletoeets de bal 2m voor zich uitspelen en proberen te vangen.
 3. We krijgen nu een driedelige opbouw. C laat de bal botsen in de hoepel en loopt dan naar de passeurspositie. D speelt de bal naar C die een pas geeft. D speelt over en C probeert de bal te pakken. Tijdens het spelen is een controletoeets steeds toegestaan.
- Kant 1: 2 spelers, waarvan A een bal heeft en B een hoepel.
Kant 2: Idem vorige oefeningenreeks.
1. Opbouw is zoals bij oefening 3 uit de vorige oefeningenreeks. Alleen wordt de bal door D overgetoetst naar B. B laat de bal in de hoepel botsen en moet die dan vangen.
 2. Idem vorige, maar B zal na de bots in de hoepel door middel van één of twee controletoeetsen de bal opnieuw in het spel brengen. We onderbreken de oefening dus niet meer en spelen continu.

Spelvorm

- 2 tegen 2, waarbij er per duo één hoepel is. Per duo heeft één speler de hoepel vast.
- Opslag: Bij de serverende ploeg ligt de hoepel op grond voor de opslag. De bal wordt in de hoepel gebotst en overgetoetst. Je kan hierbij kiezen om de bal recht naar beneden te botsen of om schuin te botsen en achter de bal te lopen.
- Tijdens: Driedelige opbouw met bovenhandse contacten controletoeetsen zijn toegestaan), waarbij het eerste contact gebeurt nadat de bal in de hoepel is gebotst.
- Na: Beide spelers springen met beide voeten in/uit de hoepel die op de grond ligt. De partner neemt de hoepel in de handen.

Opbouw 2b, accent 'Onderhands'

Specifiek gedeelte

- Er wordt gewerkt in groepjes van 4 spelers; 1 bal per groep.
 - 2 spelers (A en B) staan achter elkaar aan de ene kant van het touw, het andere duo (C en D) staat naast elkaar aan de andere kant van het touw.
1. A toetst de bal naar C of D. Speler die de bal ontvangt speelt onderhands voor zichzelf en toetst dan de bal naar de passeurspositie. Speler die de bal niet ontvangt, tikt eerst de partner en loopt dan naar de passeurspositie om de set-up te geven. Bal wordt nadien overgespeeld naar D die onderhands voor zichzelf speelt en nadien overtoetst.
 2. Idem 1, maar langs de kant van C/D gebeurt het onderhands contact rechtstreeks. Het tikken van de partner verdwijnt (tenzij de spelers snel genoeg kunnen reageren).
 3. Zoals oefening 2, maar na het overspelen wordt de rally uitgespeeld (1 tegen 2) waarbij het eerste contact steeds onderhands gebeurt.
 4. Variatie op oefening 2: Speler A roept de naam van de speler die de receptie moet nemen, ongeacht naar waar de bal wordt gespeeld.

Spelvorm

- 2 tegen 2
- Opslag: Bal via bots op de grond over het touw gooien.
- Tijdens: Oefening 1 wordt als spelvorm uitgevoerd.
- Na: Spelers wisselen van plaats.