



Onderbouw (U9-U11-U13)

Seizoen 2018-2019

Bundel 2

Thema

Algemeen gedeelte: Van lopen naar zich verplaatsen, lopen en motoriek van de onderste ledematen

Accenten

- Gebruik van verschillende looptechnieken
- Richtingverandering

**Aandachtspunten:**

- Intensiteit en afwisseling: zie thema snelheid van vorige clinic
- Looptechnieken: Werken aan
  - lengte van de passen en het ritme (fietsbanden, matten, ...)
  - heffen van de knieën (banken, rekkers, isobuizen, ...)
  - armenfunctie: gekruiste coördinatie
  - gewichtsverplaatsing van ene been op ander been (lopen in bochten, hinkstappen, ...)
  - Yielding (valmatten dik en dun , verschillende grondvlakken , ...)
  - pushfunctie (bv. autobanden trekken met touwen)
  - stop, start en richtingsveranderingen
- Lopen en shape: lopen en breed worden op het einde, benen buigen en strekken
- Lopen en space: niveauperanderingen (lopen en liggen, lopen en springen, lopen en duiken, ...)
- Verplaatsingsvormen: bijtrekpassen, achterwaarts, shuffle, cross
- Met bal: bal rolt, bots vliegt, regelmatig en onregelmatig baltraject (bv. rugbybal)
- Lopen in veranderlijke omgeving (bv. met elkaar)
- Samen: bv. hand in hand per twee, per drie, estafette
- Lopen met een doel: de snelste, iets zoeken, iets terugbrengen, lopen en klimmen, samen lopen, lopen en doorgeven, lopen en controle (bv. tot rekker en wasspeld aan rekker hangen en teruglopen)
- ....

### Enkele voorbeelden van oefeningen i.v.m. lopen in het algemeen gedeelte.

#### **a) Materiaal: fietsbanden, banken, matten, kegels**

Opstelling: verschillende rijen van fietsband, mat, bank in de breedte, fietsband, mat, begin en einde een kegel

Organisatie: vier kinderen per rij (om beurt op vertreksignaal van de trainer), teruglopen buiten de opstelling

Oefenstof: lopen en opdrachten

1. 2 vtn in fb, 8 x trippelen op mat, 4 x op bank met 2 vtn, idem mat en fb, kegel raken met hn en terug
2. Rond de fb gezicht naar voor steeds, rond de mat, rond de bank, idem mat en fb, kegel raken al zittend met vtn en terug
3. Fb over lichaam van boven naar onder, mat over hoofd in buiklig, over de bank, idem mat en fb, kegel raken met hoofd en terug
4. Fb over lichaam van onder naar boven, mat over lichaam in ruglig, 2 x over de bank, idem mat en fb, achterwerk tegen de kegel
5. Per twee hand in hand (zie oef 1, 2 en 3)
6. Individueel met bal dribbel (oef 1 en 2)
7. Per 2 elk een bal, dribbel (oef 1)
8. Per 1 bal, werpen en vangen: vangen en dribbel rond fb, mat of bank en werpen naar volgende
9. Twee groepen, estafette per 2: a werpt naar b die vangt in fb of op mat of op bank, a loopt naar volgende ( wie brengt meeste ballen over in bepaalde tijd?)
10. Eindspel, materiaal verzamelen als spelvorm: per 4, wie kan als eerste groep zo staan:
11. Iedereen op een mat op mat fb en vtn erin, boven hoofd mat houden met bal erop.

#### **b) Materiaal: fietsbanden, matten**

Opstelling: verschillende rijen van mat, 3 fb op rij, mat, 3 fb, mat, 3 fb

Organisatie: drie à vier kinderen per rij (om beurt op vertreksignaal van de trainer), teruglopen buiten de opstelling

Oefenstof: lopen en opdrachten, individueel, steeds 4 x elke oefening

1. Lopen en slalom (matten in de lengte leggen)
2. Lopen en lvt in fb + 3 matcontacten maken
3. Lopen en rvt in fb, 3 matcontacten
4. 2 vtn in fb, over de mat springen (mat in breedte leggen)
5. In elke fb telkens andere vt + over de mat

6. In de fb 2 x lvt en 1 x rvt, op mat 4 contacten
7. Slalom fb + op mat 6 contacten
8. Nu fb in vierkant leggen telkens 1 m tussen;
9. Lvt in lfb, rvt in rfb, over de mat springen
10. 1 vt in lfb, 2 vtn in rfb, rond de mat lopen
11. 1 vt in fb voor, dan 1 vt in fb achter en dit 2 x (dus v,a,v,a), buiglig op mat
12. Per twee, hand in hand
13. Lspeler vtn in lfb, Rspeler vtn in rfb, rond de mat lopen en samen over springen
14. Zie vorige maar eerst mat oefn en dan terug komen voor fb oefn
15. Aspeler 1 vt in elke fb, B speler niet, A op mat en B over A en wissel
16. Groepspelen als einde

Individueel met aflossen: elke fb moet terug naar startplaats (dus 1 fb halen en aflossen)

Als alle fb terug zijn, dan weer op hun oorspronkelijke plaats leggen

Alle matten terug (per 2 en aflossen) en daarna terug op hun plaats

Eindspel per groep: 1 mat op grond, elke speler staat op mat met 2 vtn in fb en rest van de matten boven hoofd van de groep

**c) Materiaal: autobanden, banken, matten van verschillende dikte (of maten op elkaar), elastieken, isobuizen of touwen (eventueel horden)**

Opstelling: start, telkens ongeveer 50 cm van elkaar matje, dikke mat (of matten op elkaar of mat op autobanden), mat, dikke mat, 3 banken mat 1 m tussen, 2 banken met elastieken (afstand elastieken 50cm) tussen gespannen, horden of buis/touw tussen 2 kegels

Organisatie: kinderen per rij (om beurt op vertreksignaal van de trainer), teruglopen buiten de opstelling, oef kan per twee naast elkaar

Oefenstof:

1. Lopen op lage(dunne) mat, niet op hoge(dikke) mat, op banken, op elastieken, over horden
2. Lopen op hoge mat, niet op lage mat, over banken, over elastieken, over horden
3. Nooit vtn op grond bij de matten (dus springen of grote passen), lvt op bank, steeds lvt eerst over de elastieken, idem horden
4. 1 knie op elke mat zetten (snel), rvt op banken, steeds rvt eerst over elastieken, idem horden
5. Op lage mat 2 knieën, op hoge mat tuimelen, over banken met 1°bank lvt op, 2°bank rvt op, 3° bank lvt op, ook l-r-l ritme bij elastieken,
6. duik op lage mat, maar loop eerst rond hoge mat, over de banken, elastieken en horden
7. per twee, A start voorbij 1°mat, probeer elkaar in te halen maar loop over de matten en andere opstellingen
8. eindspel met ballen overbrengen (tennis, gewone) per groep

**d) Materiaal: matten, fbn, tafels, dikke mat, schermen of banken, touwen**

Opstelling: verschillende rijen met mat, rij fbn in M –vorm leggen, tafel, dikke mat, twee schermen (of banken ) parallel naast elkaar, 2 lange touwen( ongeveer 8 m) in U – vorm parallel naast elkaar

Organisatie: kinderen per rij (om beurt op vertreksignaal van de trainer), teruglopen buiten de opstelling

Oefenstof:

1. Lopen, gewoon
2. Lopen met verschillende opdrachten
3. Bv achterwaarts en voorwaarts, aan schermen zijwaarts (rond elk scherm), 360° draaien, 180° draaien en achterwaarts lopen, ...
4. Bij fbn: 1 vt in elke fb, 2 vtn in elke fb, 1 fb overslaan, ...
5. Bij tafel, onder, over, rond met hn op tafel, ...
6. Bij mat: over, onder, mat omdraaien, ...
7. Bij touwen: tussen, over, in spreidstand lopen, op lopen, ...
8. Verschillende startmanieren: uit lig, zittend buiklig, 1 knie op grond, 2 knieën op de grond, enz...
9. 1 tegen 1
10. Met bal

**e) Spelvorm met lopen en verplaatsingsvormen (draaien, stoppen, ...)**

Materiaal: twee soorten( kleuren)kegels (of dopjes) waar een tennisbal kan opliggen, tennisballen, fietsbanden


Opstelling: start met 2 soorten kegels door elkaar in een zone en 2 fbn met tennisballen in

Organisatie: per groepje spelers, bv. 10 kegels per 5 spelers, 10 tennisballen

Telkens 2 groepjes tegen elkaar

Oefenstof:

1. Doel per groep: probeer tennisbal op eigen kegels te leggen, je mag ook de tennisbal van de andere groep wegpakken en in hun fbn leggen, tegen de tijd.
2. Nu kegel van elke groep op een rij tegenover elkaar.

	<b>Onderbouw (U9-U11-U13)</b>		<b>Seizoen 2018-2019</b>	<b>Bundel 2</b>
	<u>Thema</u>	Specifiek gedeelte: Opbouw van 2.0 naar 2C		
	<u>Accenten</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leren samenspelen met een partner</li> <li>- Toepassen als... dan...</li> <li>- Differentiëren en variëren op basis van het niveau van je spelersgroep</li> </ul>		

Daar waar binnen de spelgroep 1-tegen-1 elke speler volledig verantwoordelijk is voor de spelopbouw wordt die speler bij de spelgroep 2-tegen-2 geconfronteerd met een ploeggenoot op het veld. Beide spelers zijn hierdoor bij deze driedelige spelopbouw van elkaar afhankelijk, waardoor het belang van communicatie toeneemt. Wanneer bij het eerste contact bv. de spelers naar elkaar kijken zonder initiatief te nemen zal de bal gewoon vallen.

Standaard spelen we met 4 spelers, maar ook 2-2 vormen met 2, 3, 5, 6, ... zijn zeker mogelijk.

Elk van deze spelers heeft dus een eigen verantwoordelijkheid (dit kan gaan van de linker-/rechterhelft van het terrein of de voorste/achterste zone). Om hier goed een onderscheid in te maken wordt het terrein dan ook duidelijk verdeeld in verschillende helften/zones.

Door deze verantwoordelijkheid krijgen we een voortdurende toepassing van het **“als...dan...-principe”**.

- ALS de bal bij mij komt, DAN speel ik die naar mijn partner.

- ALS het eerste contact niet voor mij is, DAN loop ik onmiddellijk naar het net om het tweede contact te kunnen spelen.

#### **SPELNIVEAUS:**

<b>2.0</b>	Nulspelniveau: spelopbouw waarbij één of meerdere vang-werptechnieken zijn toegelaten
<b>2.0 vorm 1</b>	1 <sup>ste</sup> contact: vangen-werpen, 2 <sup>de</sup> contact: vangen-werpen, 3 <sup>de</sup> contact: vangen-werpen
<b>2.0 vorm 2</b>	1 <sup>ste</sup> contact: vangen-werpen, 2 <sup>de</sup> contact: vangen-werpen, 3 <sup>de</sup> contact: volleybaltechniek
<b>2.0 vorm 3</b>	1 <sup>ste</sup> contact: vangen-werpen, 2 <sup>de</sup> contact: volleybaltechniek, 3 <sup>de</sup> contact: volleybaltechniek
<b>2.0 vorm 4</b>	1 <sup>ste</sup> contact volleybaltechniek, 2 <sup>de</sup> contact: vangen-werpen, 3 <sup>de</sup> contact: volleybaltechniek
<b>2A</b>	Twee spelers staan naast elkaar opgesteld. Driedelige spelopbouw na balbots. Elk deel mag in een dubbel kort contact (dus met controlecontact).
<b>2B</b>	Twee spelers staan naast elkaar opgesteld. Driedelige spelopbouw zonder balbots. Elk deel mag in een dubbel kort contact (dus met controlecontact).
<b>2C</b>	Twee spelers staan achter elkaar. Driedelige spelopbouw zonder balbots, waarbij het tweede contact moet gebeuren in de voorste zone. Elk deel mag in een dubbel kort contact (dus met controlecontact).

## Vooraf

- Onderstaande oefeningen kan je eerst met en daarna tegen elkaar uitvoeren. Je kan ook opteren om eerst de bal af te vangen in plaats van continu te spelen.
- De verschillende ideeën die hieronder zijn uitgeschreven situeren zich op een bepaald niveau. Mits wat aanpassing kunnen ze ook worden toegepast op een spelniveau hoger/lager.
- Afhankelijk van het doel zal de nethoogte variëren. Idem voor wat betreft de terreingrootte.

## Idee 1: Opbouw spelniveau 2.0 met matten

### Organisatie

- 2 matten liggen met het lange stuk tegen elkaar op grond en vormen het doelgebied.
- Spelers staan in duo (AB en CD) tegenover elkaar.
- 1 bal per groep van 4.

### Oefenstof

1. A botst de bal op de mat. C of D (hier bv . C) vangt de bal. C gooit de bal naar D, die de bal vangt. D gooit terug naar C. C vangt de bal en botst deze daarna naar A of B, waarna aan de andere kant hetzelfde gebeurt.
2. Laat de vorige oefening uitvoeren waar bij het derde contact C springt en vanuit de lucht de bal op de mat moet proberen te doen botsen.
3. Idem 1, maar wanneer D naar C gooit zal die proberen om de bal onmiddellijk op de mat te slaan.
4. Het tweede contact gebeurt nu door middel van een controletoeus + toets; derde contact = bal met één hand op de mat duwen (zacht contact)
5. Idem 4, maar het derde contact gebeurt door middel van een slag (hard contact).
6. Eerste contact = bal rechtstreeks naar partner spelen (al dan niet na een controlecontact); tweede contact = vangen/gooien; derde contact = bal onmiddellijk op de mat slaan.

### Mogelijke aanpassingen

- Naargelang het niveau plaats je een extra mat bij of doe je een mat weg.
- Wijs de spelers erop dat ze de bal in alle richtingen op de mat kunnen gooien/slaan. Ze hoeven dus niet zomaar tegenover elkaar blijven te staan, maar mogen vrij bewegen rond de mat.
- Je kan deze oefenstof nog verder gaan uitbouwen richting spelniveau 2A, maar zorg er dan voor dat de spelers hun controlecontacten (functioneel) gaan gebruiken zodat het haalbaar blijft.
- Je kan ook gebruik maken van meerdere (hoge) banken of tafels als doelgebied.

## Idee 2: Spelniveau 2.0 vorm 1

### Organisatie

- Zorg voor een ondiep veld.
- 2 duo's (een duo aan elke kant van het net)
- 1 reactiebal (Z-bal)

### Oefenstof

1. Opbouw 3 contacten vangen/werpen.
2. Eerste contact = vangen, bal laten botsen en opnieuw vangen, daarna verdere opbouw zoals in 1.
3. Idem oefening 2, maar de bal die over het net wordt gegooid eerst laten botsen, daarna vangen en vervolgens onmiddellijk naar de partner gooien.

### Mogelijke aanpassingen

- Eventueel voer je bovenstaande oefeningen eerst met een tennisbal uit.

## Idee 3: Spelniveau 2.0 vorm 2

### Organisatie

- 2 trio's (trio aan elke kant van het net, waarbij een duo in en de derde persoon uit het veld staat).
- 3 ballen
- ballonnen (voor de personen uit het veld)

### Oefenstof

1. Opbouw in 3 contacten, waarbij de eerste 2 contacten gebeuren door vangen/goeien en waarbij de bal na een controletoes wordt overgetoetst. Derde speler staat uit het veld en houdt de ballon in de lucht (eventueel verplichten om afwisselend met L-/R-hand tegen de ballon te slaan). Speler van het 2de contact wisselt steeds met speler uit het veld, dit zonder dat de ballon valt.
2. De oefening blijft dezelfde, maar de speler uit het veld moet de ballon in de lucht houden zonder gebruik te maken van handen/armen. Je kan hen vrij laten of er een bepaalde opdracht aan koppelen (bv. ballon in de lucht houden met het hoofd, naar de partner doorspelen met de voet).
3. Speler die verantwoordelijk is voor het derde contact roept bij de controletoes de naam van één van de 2 spelers in het veld aan de overkant. Het is deze speler die het eerste contact moet nemen.  
Spelers uit het veld hebben een bal vast en moeten hiermee de ballon in de lucht houden (door er telkens tegen te tikken).

4. Idem oefening 3, maar speler uit het veld tikt de ballon omhoog met de bal en moet deze bal eenmaal door de benen brengen vooraleer opnieuw de ballon te mogen tikken.
5. Naam van de speler wordt nu geroepen door de speler die verantwoordelijk is voor het tweede contact. Derde contact wordt uitgevoerd zonder een controletoeets. Spelers uit het veld houden de ballon in de lucht door er telkens met de bal tegen te gooien.

#### Mogelijke aanpassingen

- Voer de oefeningen uit waarbij het duo de ballon tijdens het spel in het veld in de lucht moet houden. Er kan nog steeds op dezelfde manier worden gewisseld (weliswaar met een andere soort na-actie).

### **Idee 4: Spelniveau 2A**

#### Organisatie

- Werken in duo's, verspreid over het terrein.
- 1 bal + 1 hoepel/fietsband per duo

#### Oefenstof

1. Spelers staan aan één kant van het net. Ze bouwen op in 3 contacten (eerste contact na bots), waarbij de bal bij het derde contact over het net wordt gespeeld. Beide spelers lopen onder het net en voeren aan de andere kant dezelfde oefening uit. Op die manier bouwen ze op in 3 contacten, dit aan beide kanten van het net.
2. Idem 1, maar er ligt een hoepel/fietsband op de grond. De speler van het tweede contact moet na het spelen van de bal deze hoepel vastnemen om de bal na het derde contact in te laten botsen.  
Gebruik hier voldoende controlecontacten (1 of 2 indien nodig).
3. De oefening blijft ongewijzigd. De speler die de bal in de hoepel heeft laten botsen zal na het wegspeelen door deze hoepel moeten kruipen.

#### Mogelijke aanpassingen

- Voer deze oefeningen uit over het net met aan elke kant een duo.
- Maak gebruik van een muur in plaats van het net. Het derde contact wordt tegen de muur gespeeld waarna de opbouw na een bots opnieuw start.  
Ook hier kan je gebruik maken van een hoepel waarin de bal moet botsen.



## Idee 5: Spelniveau 2B

### Organisatie

- 4 kegels (Deze staan aan de zijlijnen van het veld).
- Spelers staan in duo (AB en CD) tegenover elkaar.

### Oefenstof

1. Driedelige opbouw met controlecontact(en) waarbij het eerste contact onderarms is. Wanneer de bal is overgespeeld, tikken beide spelers de kegel aan de kant van hun partner en wisselen zo van plaats.
2. Idem vorige, maar beide spelers nemen hun eigen kegel mee naar de kant van hun partner en zetten die daar op grond.
3. Zoals bij oefening 2, maar de speler van het tweede contact neemt de kegel eerst mee naar de passeurspositie om deze na de pas op de zijlijn van de partner neer te zetten.

### Mogelijke aanpassingen

- Kegels kunnen korter/verder bij de achterlijn worden geplaatst.

## Idee 6: Spelniveau 2C

### Organisatie

- Werken per 3: duo (BC) aan één kant en 1 speler (A)aan de andere kant van het net
- 1 bal per groep van 3

### Oefenstof

1. Speler A speelt de bal na een controlecontact over het net naar B. Speler C, die achter B staat, loopt in langs links of rechts. Driedelige opbouw met controlecontacten, waarbij het eerste contact naar links of rechts wordt gespeeld, dit afhankelijk van het inlopen van de achterste speler. 3x en dan een positie doorschuiven.
2. De vorige oefening wordt continu uitgevoerd, waarbij C na de pas onder het net loopt en de speler alleen wordt. A komt voor B te staan.
3. Deze oefening wordt nu uitgevoerd als een 2-2 situatie. Passeur loopt onder het net en komt voor de individuele speler te staan.

### Mogelijke aanpassingen

- Bij het continu spelen kan de speler die alleen komt te staan eventueel de bal eerst laten botsen vooraleer deze met een controle terug te spelen.