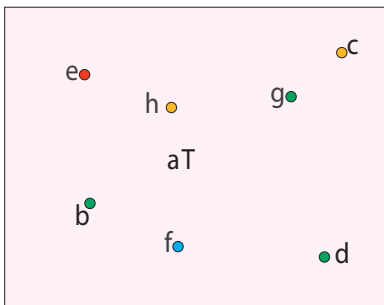


Materiaal: aangepaste ballen	ALGEMEEN GEDEELTE thema: dribbelvaardigheid - spelen
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------

oef. 1



1 tikspel

organisatie (zie tekening):

- de spelers staan met een bal verspreid in het terrein
- de trainer en 1 kind zijn tikkers

de kinderen lopen verspreid rond met een bal in 2 handen; de trainer houdt in 1 hand een kind vast bij de hand; zij vormen samen een tikkersduo; zij lopen als duo verspreid rond en trachten met de vrije hand een speler met bal aan te tikken; als een speler aangetikt wordt wisselt hij met de tikker

2 organisatie:

- alle spelers staan met een bal verspreid in het terrein

de spelers dribbelen een bal ter plaatse met 2 handen; de trainer kan enkele opties roepen:

- hij roept "laag": de spelers dribbelen de bal met 2 handen in hurkzit
- hij roept "hoog": de spelers dribbelen de bal met 2 handen in stand

3 tikspel

organisatie:

- idem als oefening 1 maar de trainer dribbelt een bal met de vrije hand

de kinderen lopen verspreid rond en dribbelen de bal met 2 handen; de trainer vormt samen met 1 kind een 'tikkersduo'; zij proberen een speler met bal te tikken; als een speler aangetikt wordt wisselt hij met de tikker

4 organisatie: idem oefening 2

de spelers dribbelen een bal ter plaatse met 1 hand; de trainer kan diverse opties roepen:

- hij roept "rechts": de spelers dribbelen de bal met de rechterhand
- hij roept "links": de spelers dribbelen de bal met de linkerhand
- hij roept "laag": de spelers dribbelen de bal met 1 hand in hurkzit
- hij roept "hoog": de spelers dribbelen de bal met 1 hand in stand

5 tikspel

organisatie:

- zowel de trainer als de speler van het 'tikkersduo' hebben een bal

de kinderen lopen verspreid rond en dribbelen de bal met 1 hand; zowel de spelers als de trainer van het 'tikkersduo' dribbelen een bal; zij proberen een speler met bal te tikken; een speler die aangetikt is, wisselt met de tikker

6 organisatie: idem oefening 2

de spelers dribbelen een bal ter plaatse met 1 hand; zij dribbelen 3 x en accentueren de laatste dribbel waardoor de bal hoger opbotst; zij lopen onder de bal door en herhalen de oefening maar dribbelen met de andere hand

7 idem als oefening 6 maar de spelers dribbelen slechts 2 maal

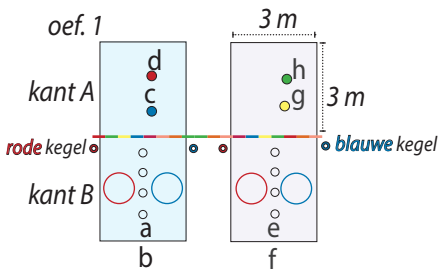
8 idem als oefening 6 maar de spelers dribbelen slechts 1 maal

9 de spelers dribbelen de bal 3 x en accentueren de laatste dribbel; zij toetsen de bal boven het hoofd verticaal opwaarts, laten de bal 1 x botsen, dribbelen 3 x met de andere hand, toetsen de bal opwaarts enz.

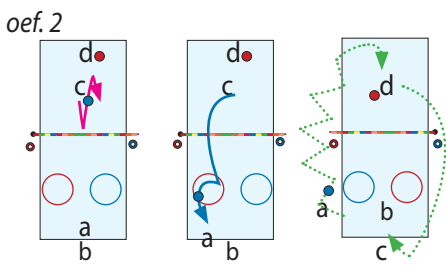
- 10 idem als oefening 6 maar de spelers dribbelen slechts 2 maal
- 11 idem als oefening 6 maar de spelers dribbelen slechts 1 maal
- 12 de spelers hebben de bal in 2 handen; zij werpen de bal opwaarts, vangen de bal boven het hoofd, duwen de bal opwaarts en toetsen de bal verticaal opwaarts; zij vangen de bal met 2 handen boven het hoofd en herhalen de oefening
- 13 de spelers toetsen de bal beurtelings zonder bots en na een bots: de spelers werpen de bal met 2 handen opwaarts, vangen de bal boven het hoofd, duwen de bal opwaarts, toetsen de bal verticaal opwaarts, laten de bal 1 x botsen, dribbelen 1 x, toetsen de bal opwaarts, vangen de bal boven het hoofd enz.
- 14 de trainer kan diverse opties roepen:
 - hij roept "bots": idem als oefening 11
 - hij roept "vang": idem als oefening 12
- 15 **tikspel**
organisatie:
 - alle spelers hebben een bal; de trainer heeft 2 ballen
 de trainer loopt verspreid rond en dribbelt met elke hand 1 bal; de kinderen dribbelen één bal en proberen de trainer te tikken met de vrije hand
- 16 lenigmakende en versterkende oefeningen
- 17 snelheidsoefeningen

Materiaal:
 vlaggenlijn / aangepaste ballen / kegels / markeerschijven / hoepels

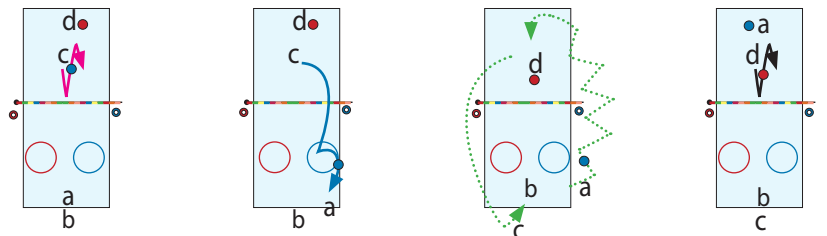
SPECIFIEK GEDEELTE
 thema: toets na bots en dribbel (hoepel)



de trainer besteedt aandacht aan de correcte uitvoering van de toets: bal toetsen boven het hoofd met een kort toetscontact

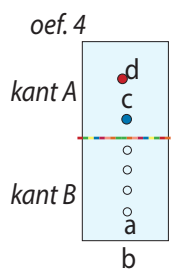


- 1 *organisatie* (zie tekening)
- een terrein van 3 m breed en 6 m diep
 - per 4, 2 ballen
 - kant A: 2 spelers achter elkaar (c, d) met een bal
 - kant B: enkele markeerschijven (o) verdelen het terrein in een linker- en rechterzone
 - er ligt een **rode** hoepel in de linkerzone en een **blauwe** hoepel in de rechterzone
 - er staat een **rode** kegel links van het terrein en een **blauwe** kegel rechts van het terrein
 - 1 speler in het terrein (a), 1 speler achter het terrein (b)
- speler c werpt de bal met 2 handen tegen de grond en toetst de bal over het net naar de **blauwe** hoepel; dan loopt hij over en sluit aan achter speler b; speler a laat de bal 1 x botsen, dribbelt de bal met de rechterhand en loopt rechts van de **blauwe** kegel door naar de overkant en sluit aan achter speler d; speler d toetst de bal naar de **blauwe** hoepel enz.



c werpt de bal tegen de grond
 c toetst de bal over het net naar de **blauwe** hoepel; a laat de bal 1 x botsen
 c loopt over; a dribbelt de bal met de rechterhand en loopt over
 d werpt de bal tegen de grond enz.

- 2 idem als oefening 1 maar speler c toetst de bal naar de **rode** hoepel; speler a laat de bal 1 x botsen, dribbelt de bal met de linkerhand en loopt links van de **rode** kegel over naar de overkant
- 3 **wedstrijdvorm:** de spelers aan kant A toetsen de bal beurtelings naar de **blauwe** en de **rode** hoepel; de speler aan kant B dribbelen de bal met de overeenkomstige hand
- puntentelling:** elke bal die in de hoepel of op de rand ervan botst, brengt een punt op voor het viertal; welke groep wint?



4 organisatie (zie tekening)

- geen hoepels en kegels meer

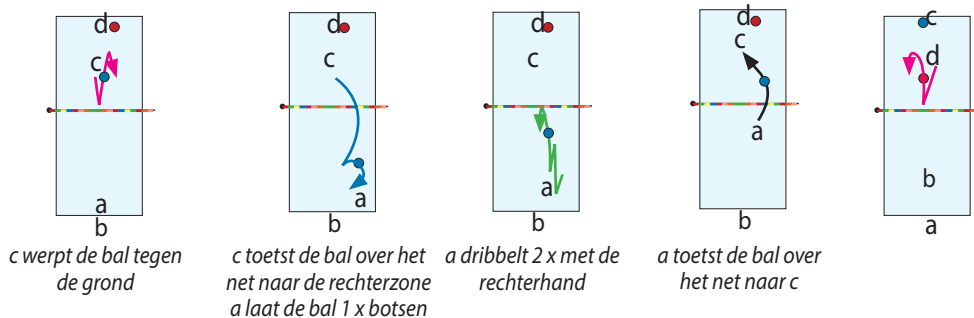
speler c werpt de bal met 2 handen tegen de grond en toetst de bal over het net naar de linker- of rechterzone

- als speler c de bal naar de linkerzone toetst dan laat speler a de bal 1 x botsen, dribbelt 2 x met de linkerhand en toetst de bal terug over het net naar speler c die de bal vangt en aansluit achter speler d; dan toetst speler d de bal over het net en voert speler b de oefening uit aan kant B
- als speler c de bal naar de rechterzone toetst dan laat speler a de bal 1 x botsen, dribbelt 2 x met de rechterhand en toetst de bal terug over het net naar speler c die de bal vangt en aansluit achter speler d; dan toetst speler d de bal over het net en voert speler b de oefening uit aan kant B

opmerkingen:

- de speler aan kant B voert de dribbels uit tijdens een voorwaartse verplaatsing; zo komt hij dichterbij het net en kan hij de bal gemakkelijker over het net toetsen
- de tweede dribbel wordt geaccentueerd zodat de bal hoger opbotst en bijgevolg via een correcte toetsbeweging boven het hoofd kan getoetst worden

na 4 'opslagtoetsen' van spelers c en d wisselen de duo's van plaats en van taak



5 idem als oefening 4; welke speler aan kant B kan de oefening correct uitvoeren en slechts 1 dribbel uitvoeren na de balbots?

6 organisatie (zie tekening)

- er liggen een **rode** en **blauwe** hoepel naast elkaar aan kant A

wedstrijdvorm: idem als oefening 5 maar de speler aan kant B toetst de bal, na 1 of 2 dribbels, over het net en naar een hoepel; elke bal die in de hoepel of op de rand ervan botst, brengt een punt op voor het viertal; welke groep wint?

7 idem als oefening 6 maar de trainer roept de kleur van de hoepel waarnaar de speler moet toetsen

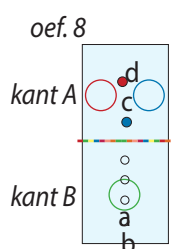
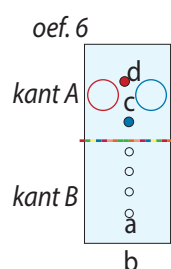
8 organisatie (zie tekening)

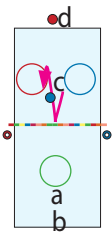
- speler a heeft een **groene** hoepel

speler c werpt de bal met 2 handen tegen de grond en toetst de bal over het net naar de linker- of rechterzone

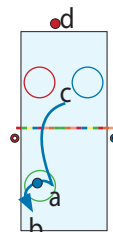
- als speler c de bal naar de linkerzone toetst dan opent speler a naar links, buigt de benen, legt de hoepel op de grond en laat de bal in de hoepel botsen; dan verplaatst hij, met de hoepel, snel naar de andere zone en kruipt door de hoepel; intussen dribbelt speler b de bal 1 of 2 x met de linkerhand en toetst de bal over het net naar de **blauwe** of **rode** hoepel
- als speler c de bal naar de rechterzone toetst dan opent speler a naar rechts, buigt de benen, legt de hoepel op de grond en laat de bal in de hoepel botsen; dan verplaatst hij, met de hoepel, snel naar de andere zone en kruipt door de hoepel; intussen dribbelt speler b de bal 1 of 2 x met de rechterhand en toetst de bal over het net naar de **blauwe** of **rode** hoepel

na 2 'opslagtoetsen' van spelers c en d wisselen spelers a en b van plaats en van taak; na 4 'opslagtoetsen' wisselen beide duo's

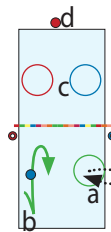




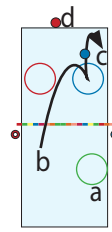
c werpt de bal tegen de grond



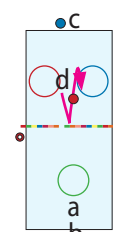
c toetst de bal over het net naar de linkerzone; a legt de hoepel op de plaats van de balbots



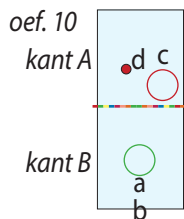
b dribbelt 1 of 2 x met de linkerhand; a kruipt door de hoepel



b toetst de bal over het net naar een hoepel c vangt de bal



c toetst de bal over het net naar de rechterzone; b legt de hoepel op de plaats van de balbots



oef. 10 kant A

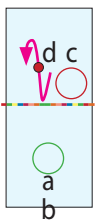
kant B

9 idem als oefening 8 maar spelers a en b voeren beurtelings de oefening met de hoepel en met de bal uit

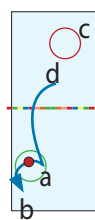
10 organisatie (zie tekening)

- 1 hoepel voor elk duo; geen markeerschijven meer
- 1 bal per terrein

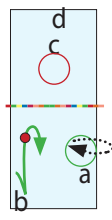
beide duo's voeren de oefening uit met de hoepel



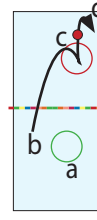
c werpt de bal tegen de grond



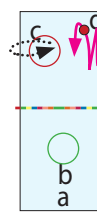
c toetst de bal over het net naar de linkerzone; a legt de hoepel op de plaats van de balbots



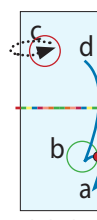
b dribbelt 1 of 2 x met de linkerhand; a kruipt door de hoepel



b toetst de bal over het net naar de linkerzone c legt de hoepel

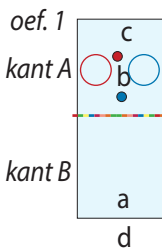


d dribbelt 1 of 2 x met de linkerhand; c kruipt door de hoepel



d toetst de bal over het net naar de rechterzone; b legt de hoepel op de plaats van de balbots

SPEL GEDEELTE



oef. 1

kant A

kant B

1 spelvorm; bots, dribbel, toets (niveau 1C)

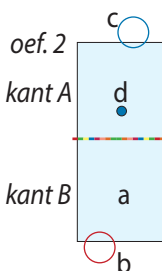
organisatie (zie tekening)

- kant A: 2 spelers achter elkaar (b, c) met een bal; er liggen een rode en blauwe hoepel naast elkaar
- kant B: 2 spelers achter elkaar (a, d)
- spelers a en b vormen een duo, spelers c en d vormen een ander duo

opslag: toets over het net na een bots

tijdens: de bal 1 x laten botsen, 1 of 2 x dribbelen, de bal over het net toetsen naar een hoepel

na-actie: wisselen met de partner



oef. 2

kant A

kant B

2 spelvorm; vangen boven het hoofd, controleworp, toets (niveau 1B)

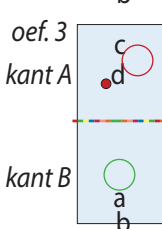
organisatie (zie tekening)

- duo's aan weerszijden van het net; 1 speler in het terrein, de partner met een hoepel achter het terrein

opslag: controleworp en toets over het net

tijdens: de bal vangen de bal boven het hoofd, opwaarts duwen en over het net toetsen

na-actie: wisselen met de partner en door de hoepel kruipen



oef. 3

kant A

kant B

3 spelvorm; bots in hoepel, dribbel, toets (niveau 1C)

organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 10

opslag: toets over het net na een bots

tijdens: de bal 1 x laten botsen in de hoepel, 1 of 2 x dribbelen, de bal over het net toetsen

na-actie: wisselen met de partner en door de hoepel kruipen

variëties voor spelvorm 1 en 3:

- bots, 1 x dribbel, 1 x controletoes en toets over het net
- bots, 1 of 2 controletoes en toets over het net

variëties voor spelvorm 2:

- vangen boven het hoofd, opduwen, controletoes en toets over het net
- controletoes, bal vangen boven het hoofd, opduwen en toets over het net