Nederlands
Handbal Verbond

Trainingen 1e jaars E-jeugd

Week 11 - 20

Title: week 11

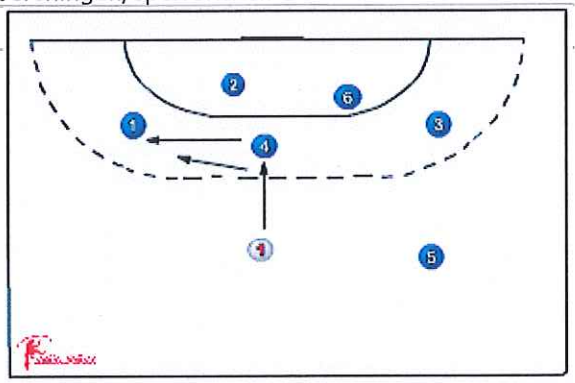
Coach:

Equipment: pionnen, hesjes, ballen, 3 banken

Purpose: B7 : Duwen/trekken V2 : Mikken V1 : Vangen V3 : Werpen

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des te meer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

hindernistikkertje



DESCRIPTION

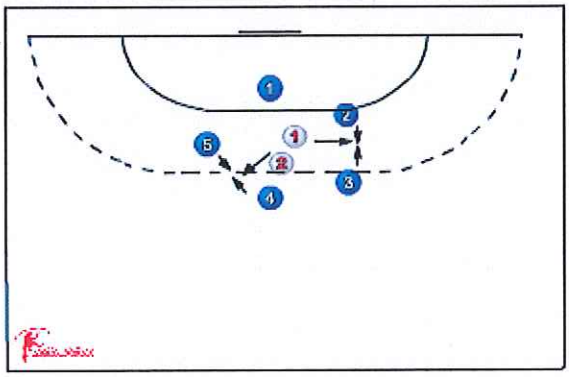
Spelers bewegen zich over speelveld. Er wordt een tikker aangewezen die gaat tikken. De getikte spelers mogen de tikker hinderen in zijn taak.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- armen gebogen voorwaarts
- niet tegenstander tussen de armen laten inlopen
- tegendruk geven
- begeleiden

breek uit de kring



DESCRIPTION

Een binnen- en een buitenkring. Op teken trachten de spelers van de binnenkring naar buiten uit te breken. De buitenkring verhindert dit door gebruik te maken van het lichaam.

variaties
- de spelers in de binnenkring bewegen zich vrijuit.
- beide kringen bewegen zich tegengesteld.
- na de geslaagde uitbraakpoging snel weg over een lijn want de buitenkringspelers mogen hen tikken.

Buitenkring krijgt een bepaald gebied waar ze in moeten blijven.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- armen gebogen voorwaarts
- niet tegenstander tussen de armen laten inlopen
- tegendruk geven
- begeleiden

trekken/duwen

DESCRIPTION

Twee-tallen, probeer de ander op te tillen zodanig dat zijn rug naar je is toe gekeerd.

trekken/duwen

DESCRIPTION

Twee-tallen, trekken elkaar uit balans, degene die een voet van de grond heft is verliezer

trekken/duwen

DESCRIPTION

Twee-tallen, handen op de rug, tracht elkaar over een bepaalde lijn te duwen.

trekken/duwen

DESCRIPTION

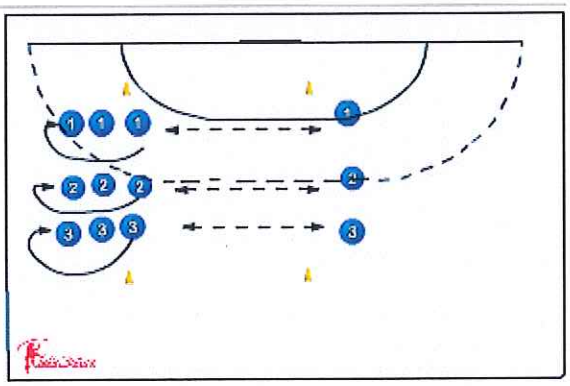
Twee-tallen tegen over elkaar, in hurkzit, handpalmen tegen elkaar, tracht elkaar uit de hurkzit te duwen.

Aanspeelwedstrijd

DESCRIPTION

Een aanspeler en een groepje tegenover elkaar op een bepaalde afstand. De eerste van het groepje passt naar de aanspeler , deze naar nr 2 etc. Na afspel achteraan sluiten bij eigen groepje. Wie speelt er 30x over zonder dat de bal valt ?

Variatie :
- strekworp
- sprongworp
- valworp

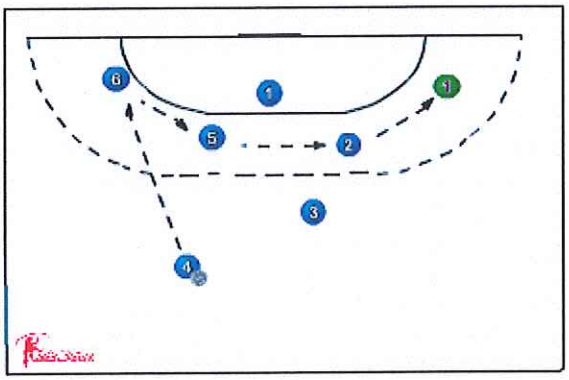


COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

jagerbal



DESCRIPTION

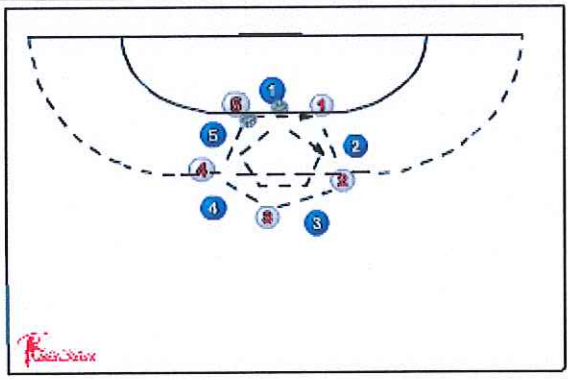
Enkele jagers worden aangewezen de rest stelt zich op in de zaal. De jagers gaan door samenspel de anderen trachten af te gooien. Raakvlak zijn alleen de benen.

variatie
- strekworp
- valworp
- sprongworp

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen

Inhaalbal



DESCRIPTION

Kringopstelling. Twee partijen die om en om in de kring staan. Beide partijen hebben een bal die rondgespeeld moet worden. Niemand overslaan. De partij die de bal van de tegenpartij kan inhalen heeft gewonnen

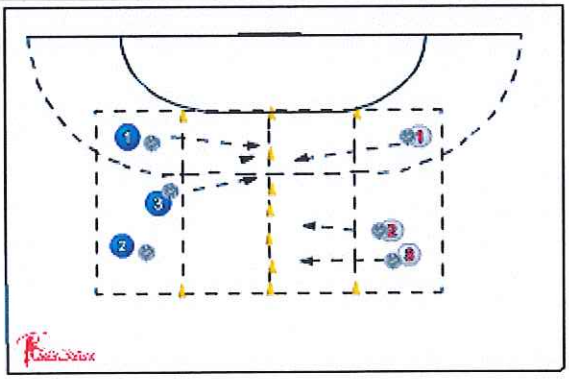
variatie :
- strekworp
- sprongworp
- valworp

COACHING POINTS

- afspeelvarianten : strekworp, met stuit, sprongworp, stootworp, niet dezelfde worp gebruiken als waarmee je de ban aangespeeld krijgt

juiste uitvoering worpvariaties

kegel handbal



DESCRIPTION

Op een lijn staan een groot aantal kegels. Twee ploegen staan op een andere lijn. Welke ploeg werpt de meeste kegels om ?

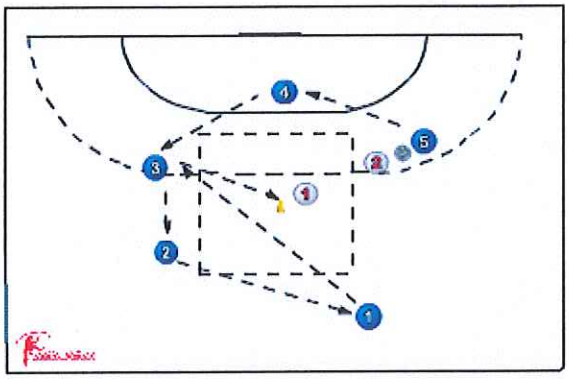
variaties
* schotvariaties
* afstanden vergroten

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

pion werpen



DESCRIPTION

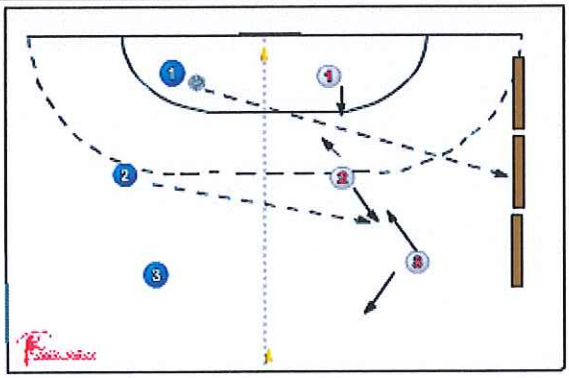
Speler in een kring.
3 spelers er in die een pion of bal beschermen.
Kringspelers proberen de pion om te werpen.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

bankbal



DESCRIPTION

Partij A staat opgesteld achter een bepaalde lijn(volleybalveld). Enkele spelers van hen fungeren als keepers. Anderen trachten voor een volgende lijn de op doel geworpen ballen van partij B te blokken. Partij B tracht door overspelen een goede kans te scheppen. Zij mogen gooien vanaf een andere lijn. Hoeveel keer gescoord binnen een bepaalde tijd?

variaties
- verschillende worpen

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

Title: week 12

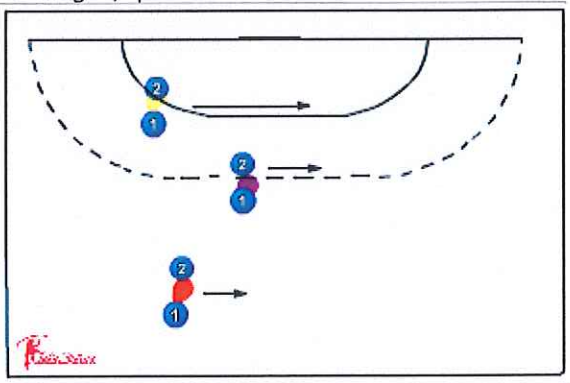
Coach:

Equipment: pionnen, hesjes, ballen, ballonnen, 4/6 banken, 6 hoepels

Purpose: B8 : Balanceren/stabiliteit V4 : Balbehendigheid V2 : Mikken

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des te meer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

ballon drijven



DESCRIPTION

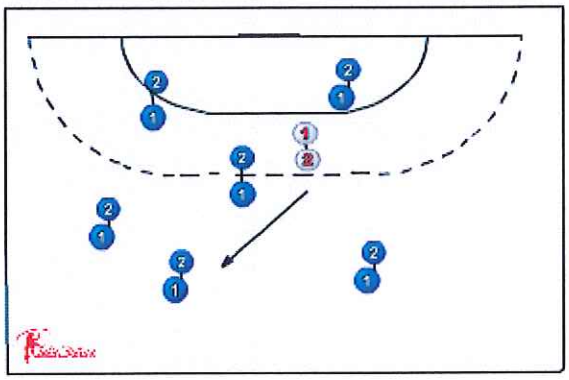
Twee-tallen houden elkaar vast aan een hand. Een ander twee-tal tracht de anderen de tikken.

variaties
* idem, met bal tippen

COACHING POINTS

- timing

twee tal tikkertje



DESCRIPTION

Twee-tallen houden elkaar vast aan een hand. Een aander twee-tal tracht de anderen de tikken.

variaties
* idem, met bal tippen

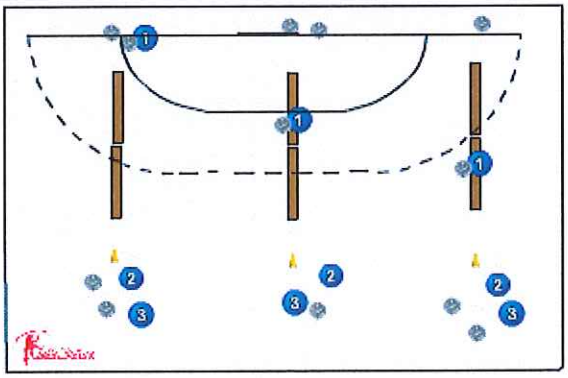
COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd

Veel gemaakte fouten :
- er wordt te hoog getipt (zelfs tot boven het hoofd)
- er wordt te laag getipt (onder heuphoogte)
- loop- en tipritme zijn niet goed op elkaar afgestemd
- de bal wordt niet schuin naar voren getipt, maar recht voor het lichaam
- blijf met je hand boven een denkbeeldige cirkel midden om de bal (horizontaal)
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

transport



DESCRIPTION

Drie groepjes brengen materiaal naar de overkant, echter allemaal over de "brug".

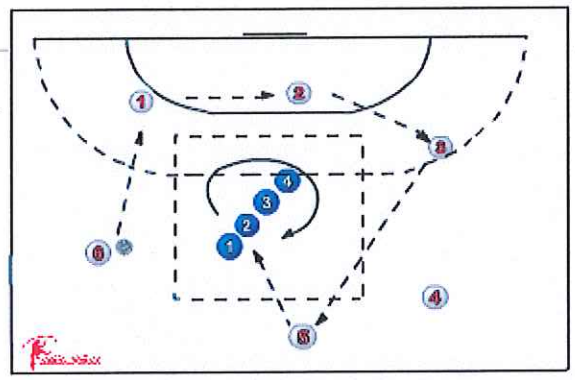
COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

Let op :
Romp rechtop,actieve armen :haakse ellebogen
Harmonie : armen + benen
Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

Veelgemaakte fouten :
- verkrampte, opgetrokken schouders

raak de staart



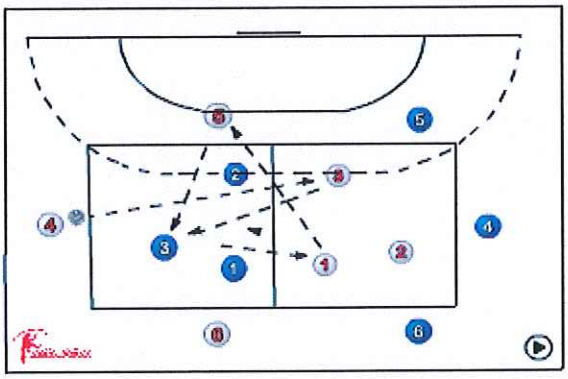
DESCRIPTION

W spelen bal over en proberen de laatste man van de rij te raken.

COACHING POINTS

strekworp
- goede voet voor: linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen
- onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90 graden
- bekken meedraaien met de werparm
- hand achter de bal, vingers licht gespreid
- de derde pas met het linkerbeen naar voren maken : groot, explosief
- voorste voet in werprichting
- werparmschouder naar voren brengen, bekken terugdraaien
- hand achter de bal, niet knijpen in de bal
- als de achterste voet los komt van de vloer de werparm langs het hoofd (oorhoogte) strekken
- bovenlichaam meebuigen naar voren
- bal nawijzen

trefbal met zijvakken



DESCRIPTION

Probeer de mensen in de middenvakken af te gooien.

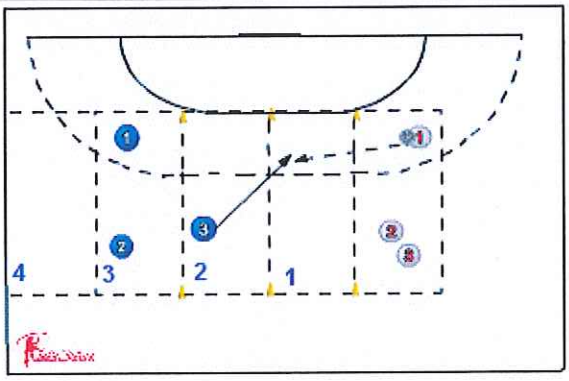
variatie
- alleen benen
- hele lichaam
- afweren mag/mag niet
- iemand afgegooid : verwissel met hem van plaats

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

ver werpen



DESCRIPTION

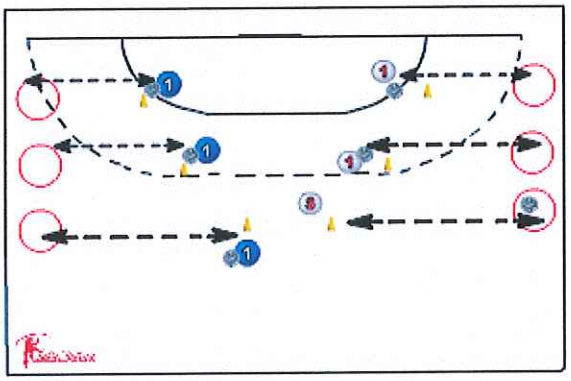
Veld is in zones verdeeld, 1,2,3 en de muur is 4. Twee partijen : een werp- en een vangpartij. De werper gooit de bal in het veld. De vangers moeten de bal vangen voordat deze de grond raakt. Dit levert de vangers een punt op. Komt de bal echter op de grond dan levert dit het aantal punten op dat met de zone samen hangt. Na een bepaalde tijd wisselen.

variaties
* twee ballen tegelijk
* Hoe ver komt de bal na een stuit in het eerste vak ?
* worpvariaties

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen

trefzeker



DESCRIPTION

Aan de muur hangen hoepels op verschillende hoogten of zijn cirkels getekend. Tracht zoveel mogelijk punten te scoren.
Afstand aanpassen, zo hard mogelijk gooien
Men kan ook een dikke mat in vakken verdelen met schildersplakband.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

115 balbehendigheid

DESCRIPTION

balbehendigheid
Op je knieen zitten, de bal tippen schuin voor en achter je.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Op je knieen zitten, de bal tippen van links naar rechts voor je.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Op je knieen zitten, de bal tippen van links naar rechts voor je en van schuin voor en achter je.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Ruglig, tippen en blijven tippen, opstaan en weer gaan liggen.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen en in ruglig weer vangen, omhoog werpen en in stand weer vangen.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen, op de buik gaan liggen, meteen weer opstaan en bal vangen.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen, op de rug gaan liggen, meteen weer opstaan en bal vangen.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Langzit, bal met vingers tippen; probeer de bal eens te tippen steeds met EEN andere vinger of duim of pink.

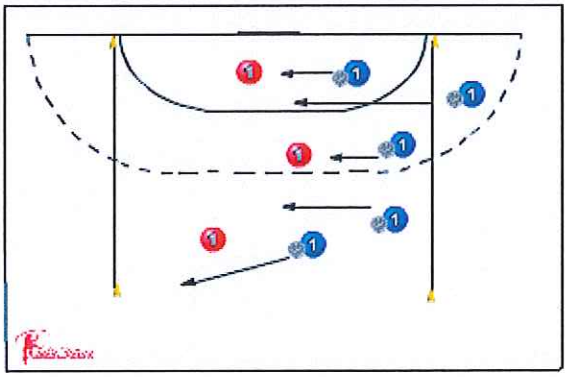
DESCRIPTION

balbehendigheid
Langzit, bal tippen met je elleboog.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Zitten, bal rondom je lichaam tippen.

teamtippen



DESCRIPTION

Spelers van team A staan op de achterlijn , allen met een bal. Op de middellijn staat team B. Team A gaat trachten de achterlijn aan de andere kant te halen. Elke bal die daar aankomt is een punt. Welk team heeft de meeste geslaagde overtochten binnen een bepaalde tijd?

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
tippen :
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

veroveren bij tippen :
- zodra je de bal op de grond hoort, steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander
- aanvallen aan de balkant

Title: week 13

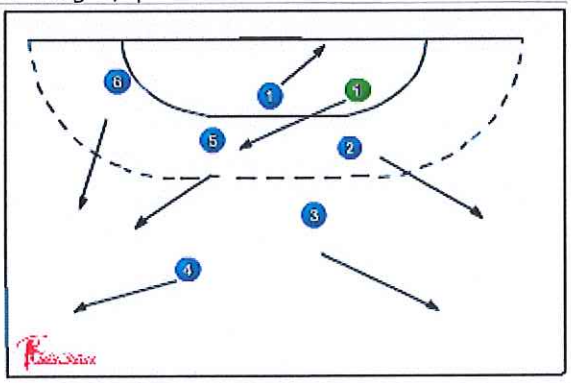
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes,

Purpose: B2 : Starten/stoppen/draaien V5 : Vrijlopen V7 : Storen B3 : Wenden/keren V4 : Balbehendigheid

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

tikkertje



DESCRIPTION

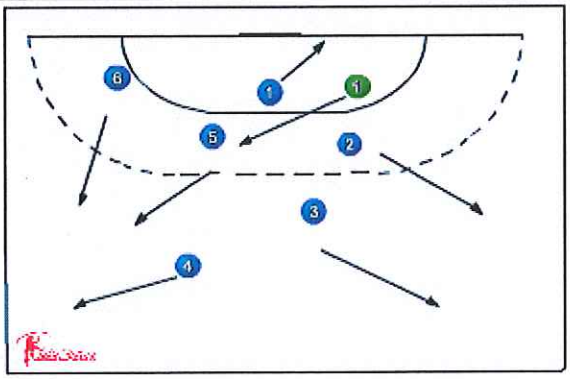
Hoe lang doe je er over om iedereen te tikkken ?

Beperkte ruimte !

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

tikkertje



DESCRIPTION

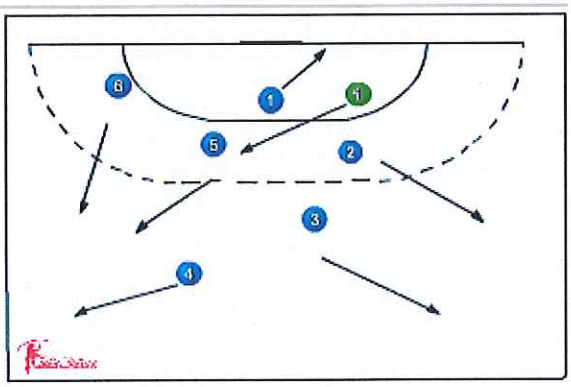
Hoe lang doe je er over om iedereen te tikkken ? Nu kunnen de getikte spelers gaan staan, liggen, bewegen als natuurlijke hindernissen.

Beperkte ruimte.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

tikkertje



DESCRIPTION

Kettingtikkertje : de getikte spelers geven elkaar een hand en gaan gezamenlijk verder.
Elke keer een twee-tal maken.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen, gaan zitten in langzit (benen en handpalmen aan de grond), weer opstaan en vangen.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen, op de buik gaan liggen, meteen weer opstaan en bal vangen.

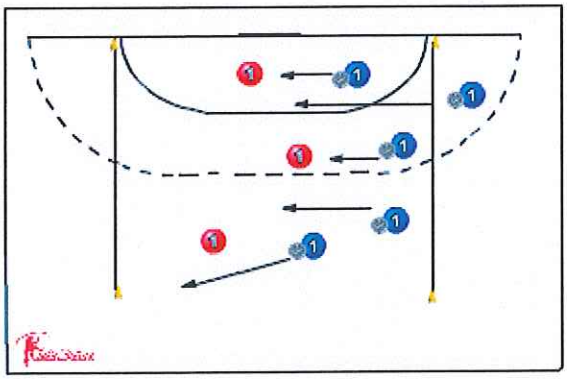
DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen, op de rug gaan liggen, meteen weer opstaan en bal vangen.

DESCRIPTION

balbehendigheid
Langzit, bal met vingers tippen; probeer de bal eens te tippen steeds met EEN andere vinger of duim of pink.

teamtippen



DESCRIPTION

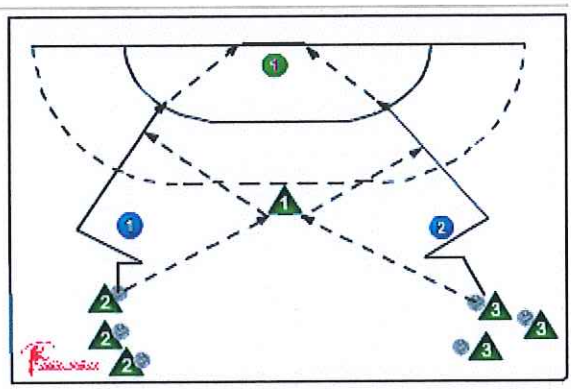
Spelers van team A staan op de achterlijn , allen met een bal. Op de middellijn staat team B. Team A gaat trachten de achterlijn aan de andere kant te halen. Elke bal die daar aankomt is een punt. Welk team heeft de meeste geslaagde overtochten binnen een bepaalde tijd?

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
tippen :
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

veroveren bij tippen :
- zodra je de bal op de grond hoort, steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander
- aanvallen aan de balkant

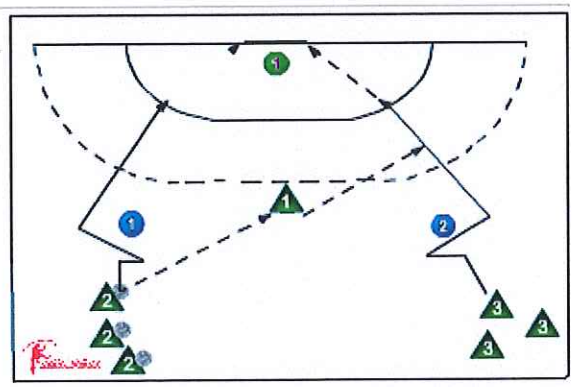
3:3



DESCRIPTION

Aanvallers 2 en 3 spelen 1 aan. Aanvallers passeren zonder bal hun verdedigers, ontvangen de bal weer terug en werpen op doel.

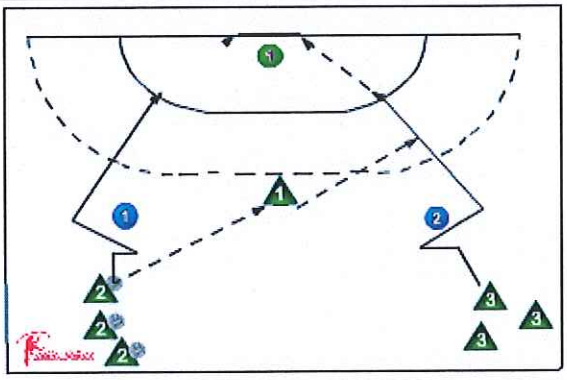
3:3



DESCRIPTION

Pass aanvaller 2 naar 1. 2 passert zonder bal.
Ondertussen is aanvaller 3 zijn man zonder bal gepasseert en krijgt de bal van 1 en werpt op het doel.

3:3



DESCRIPTION

Pass aanvaller 2 naar 1, ondertussen passert aanvaller 3 zijn man, krijgt de bal van 1 en werpt op doel.
Idem van de andere kant.

Title: week 14

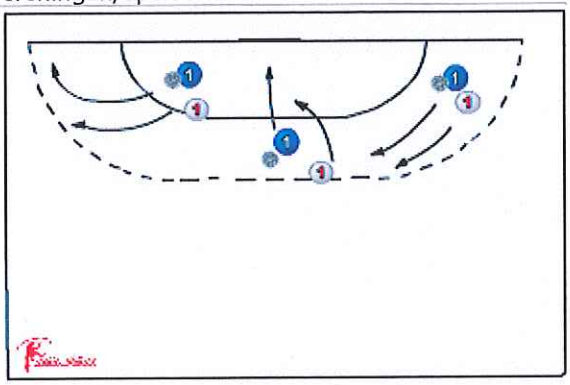
Coach:

Equipment: pionnen, ballen, hesjes, 4 matten

Purpose: B4 : Huppel/galop V4 : Balbehendigheid V5 : Vrijlopen V6 : Passeren V7 : Storen V8 : Onderscheppen

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

tip duel



DESCRIPTION

twee spelers, eentje heeft de bal en tipt. De ander tracht de bal weg te tikken. Binnen b.v. een minuut tellen hoeveel keer je de bal kunt afpakken.

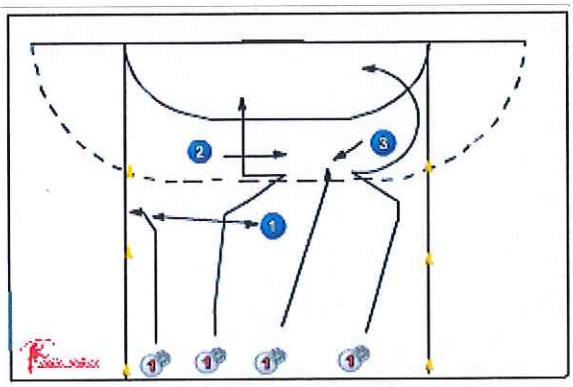
variatie
- links tippen
- rechts tippen
- links, rechts om en om

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
tippen :
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

veroveren bij tippen :
- zodra je de bal op de grond hoort, steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander
- aanvallen aan de balkant

verdedigen in banen



DESCRIPTION

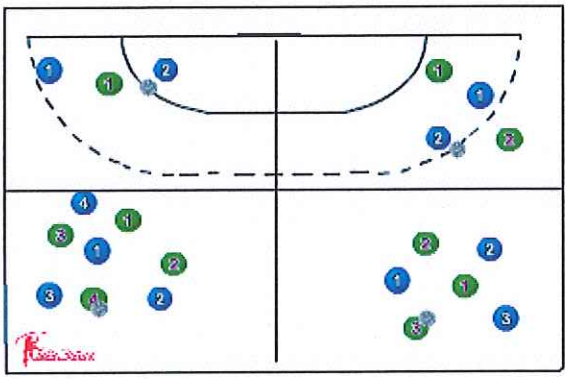
Een partij valt aan. Ieder heeft een bal en gaat proberen tippend de overzijde van b.v een volleybalveld te bereiken. De ander partij staat in bepaalde banen dwars over het speelveld. In elke baan enkele spelers. Zij trachten de ballen weg te tikken. Elke geslaagde overtocht levert de aanvallende partij een punt op. De verdedigers mogen hun aangewezen banen niet verlaten.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
tippen :
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

veroveren bij tippen :
- zodra je de bal op de grond hoort, steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander
- aanvallen aan de balkant

lummelen



DESCRIPTION

Binnen een bepaalde ruimte trachten spelers de bal over te spelen. De andere(n) tracht(en) de bal te onderscheppen.

variatie
- afspelen met strekworp
- afspelen met sprongworp
- afspelen met stuit
- afspelen met druk/stootworp
- eerst 1/2/3x stuiten vooraleer af te spelen
- eerst contact zoeken met verdediger

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

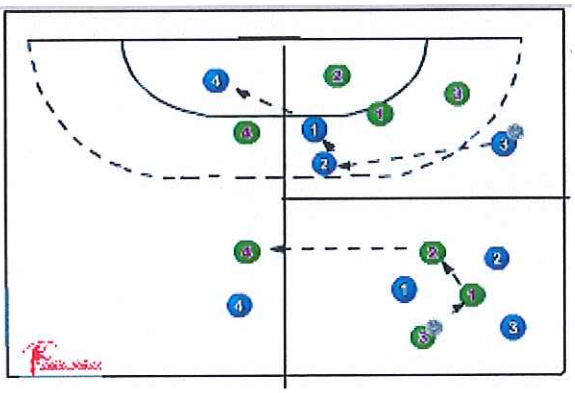
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

lummelen met speler buiten het veld



DESCRIPTION

Drie tegen drie binnen een kleine ruimte. Elk drietal heeft een aanspeler buiten het veld staan. Ieder van het drietal moet de bal een keer gehad hebben voordat de bal naar de aanspeler gaat.

variatie
? Aanspeler op vaste plek
? Aanspeler overal rond speelveld
? Elk van het drietal moet de bal 2,3,4 keer gehad hebben

variatie
- afspelen met strekworp
- afspelen met sprongworp
- afspelen met stuit
- afspelen met druk/stootworp
- eerst 1/2/3x stuiten vooraleer af te spelen
- eerst contact zoeken met verdediger

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

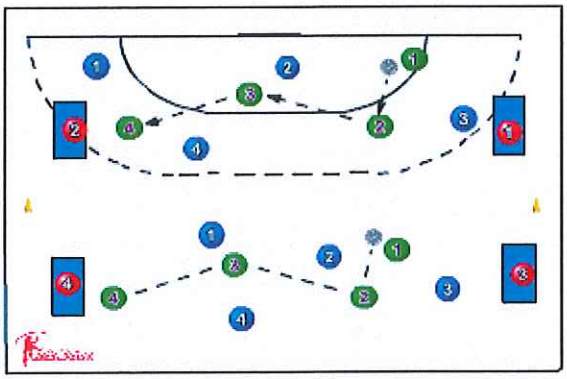
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

matbal

DESCRIPTION

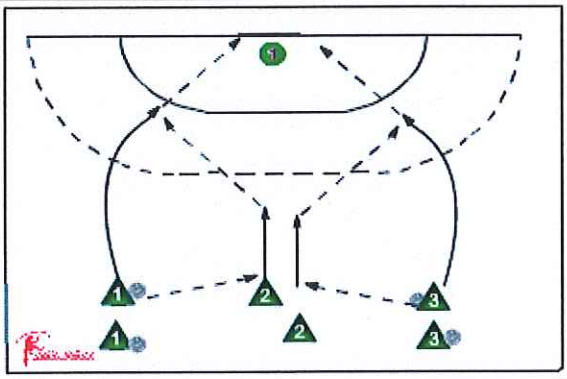
Twee teams proberen neutrale speler op de mat aan te spelen.



3:3

DESCRIPTION

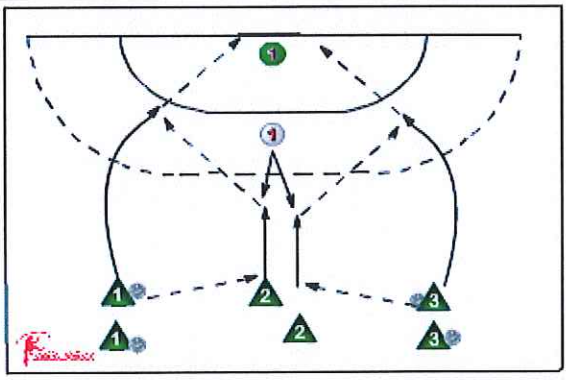
Pass 1-2-1 en afronden op doel
Pass 3-1-3 en afronden op doel.



3:3

DESCRIPTION

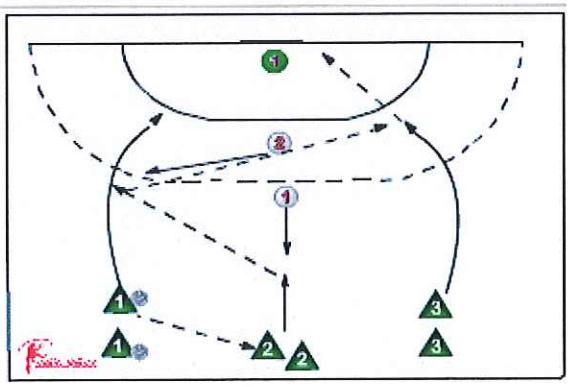
Pass aanvaller 1 naar 2 die vol op verdediger 1 aanzet, tipt. Pass 2 naar 1 die afrondt.
Idem op rechts met 3 en 2.



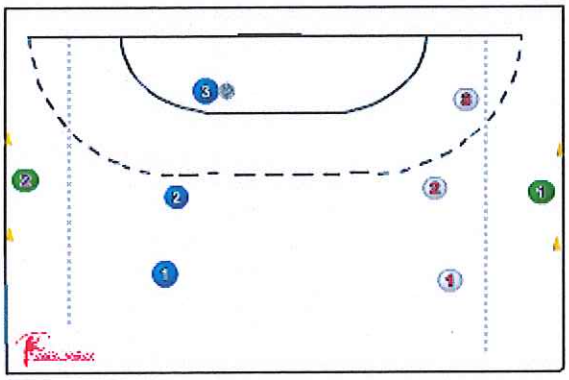
3:3

DESCRIPTION

Drie tegen 2.
Verdediger 1 ageert buiten en verdediger 2 binnen de 9 mtr lijn.



handbal



DESCRIPTION

Twee ploegen, elk met een keeper. De aanvallende partij tipt en speelt samen (altijd met stuit overspelen) en tracht te scoren.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

Title: week 15

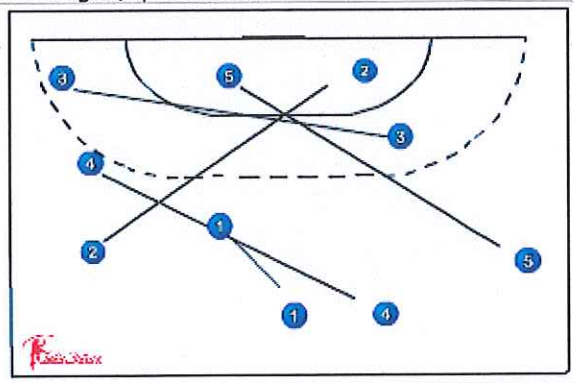
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, banken

Purpose: B5 : Springen/landen V1 : Vangen V3 : Werpen V6 : Passeren V8 : Onderscheppen

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

zoek je maatje



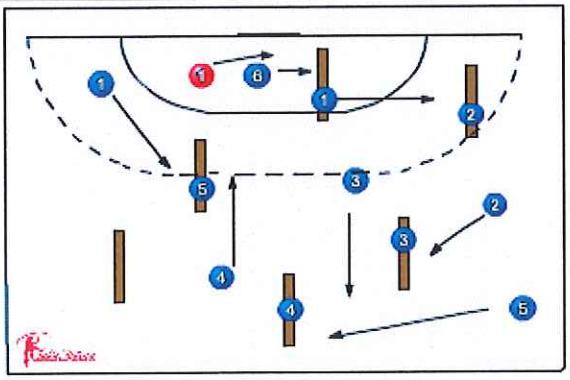
DESCRIPTION

Twee-tallen, genummerd 1 en 2. Zij lopen vrij door de zaal rond. Op afroepen van nummer door trainer tracht de een de ander zo snel mogelijk op te zoeken en te tikken.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

kippenjacht 2



DESCRIPTION

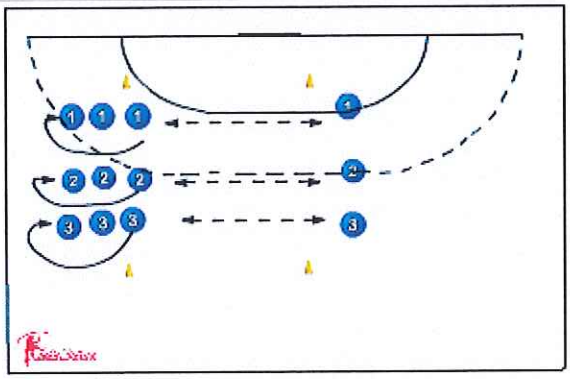
Een aantal banken staat in de zaal. Er is een tikker die tracht de anderen te tikken, deze zijn echter vrij als ze op een bank staan. Er mag maximaal 1 kip op een bank staan. De kip die er het eerst opstond moet er dan af.

Je kunt ook schuimrubber balken gebruiken.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

Aanspeelwedstrijd



DESCRIPTION

Een aanspeler en een groepje tegenover elkaar op een bepaalde afstand. De eerste van het groepje passt naar de aanspeler , deze naar nr 2 etc. Na afspel achteraan sluiten bij eigen groepje. Wie speelt er 30x over zonder dat de bal valt ?

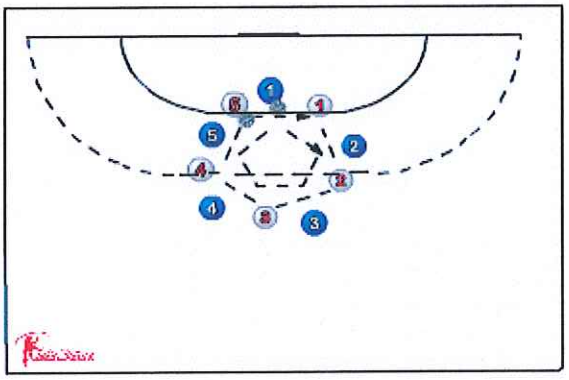
Variatie :
- strekworp
- sprongworp
- valworp

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

Inhaalbal



DESCRIPTION

Kringopstelling. Twee partijen die om en om in de kring staan. Beide partijen hebben een bal die rondgespeeld moet worden. Niemand overslaan. De partij die de bal van de tegenpartij kan inhalen heeft gewonnen

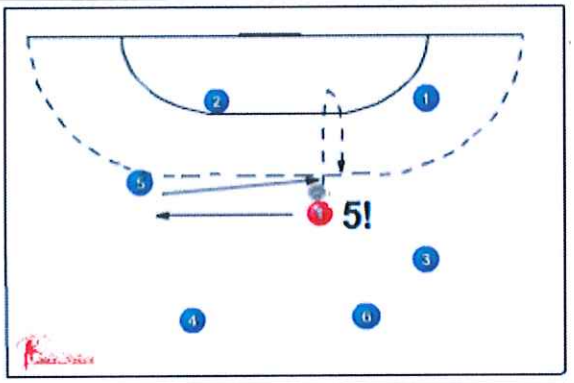
variatie :
- strekworp
- sprongworp
- valworp

COACHING POINTS

- afspeelvarianten : strekworp, met stuit, sprongworp, stootworp, niet dezelfde worp gebruiken als waarmee je de ban aangespeeld krijgt

juiste uitvoering worpvariaties

Standbal



DESCRIPTION

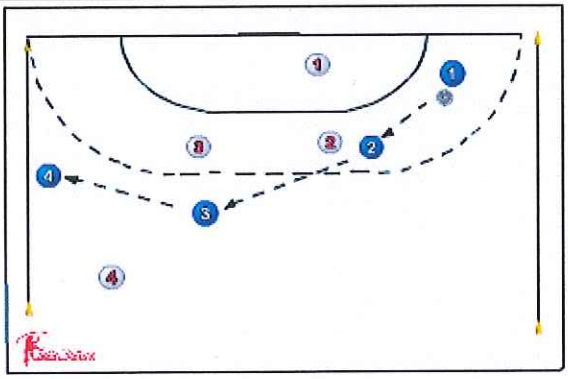
Kringopstelling. Een speler A heeft de bal, werpt deze recht omhoog, roept de naam van de speler B die de bal moet vangen. B werpt bal terug naar A, die een eindje is weggelopen. Iedereen begint met 10 punten. Wie de bal niet vangt verliest een punt.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

lijnbal partijbal



DESCRIPTION

Twee teams proberen middels overspelen de lijn achterlijn van de tegenpartij te bereiken en de bal daar op de grond te drukken. Men mag slechts twee passen met de bal lopen. Vangfout, tippen betekent balbezit voor de tegenpartij.

variaties
- bepaalde afspeeltechnieken verlangen

COACHING POINTS

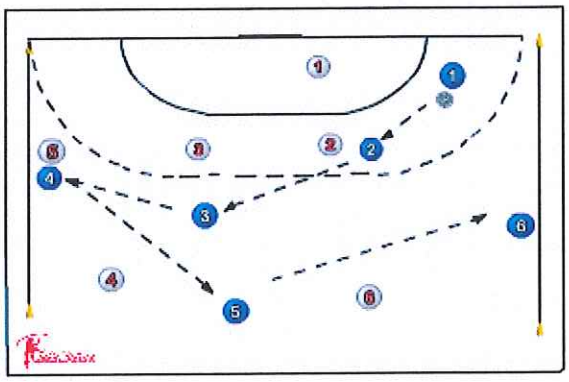
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

omkeerlijnbal



DESCRIPTION

Twee teams proberen middels overspelen een achterlijn van de tegenpartij te bereiken en de bal daar op de grond te drukken. De partijen beslissen zelf achter welke achterlijn ze de bal op de grond drukken. Er zijn dus twee 'doelen'Men mag slechts twee passen met de bal lopen. Vangfout, tippen betekent balbezit voor de tegenpartij.

variaties
- spelen met sprongworp
- spelen met stuitbal

COACHING POINTS

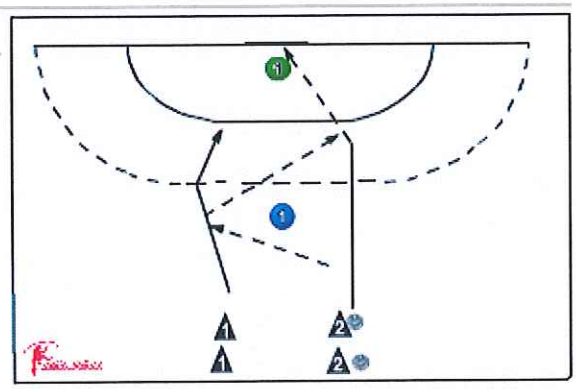
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

Een-tweetje tussen A1 en A2.
B1 laat dit toe.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

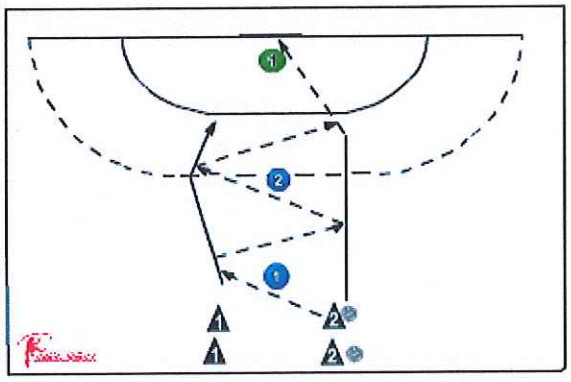
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

Dubbele een-twee tussen A1 en A2.
B laat dit gebeuren.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

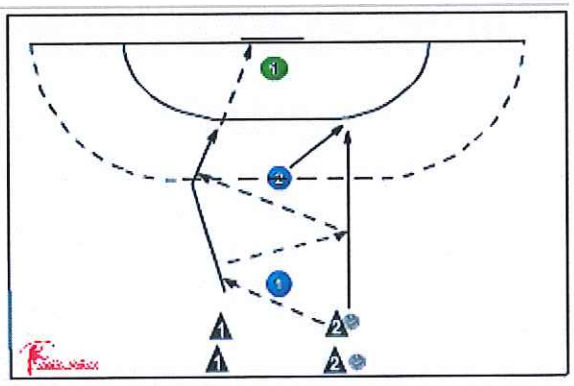
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

Een-twee combinatie tussen A1 en A2.
Verdediger B2 mag doen wat hij wil.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

Title: week 16

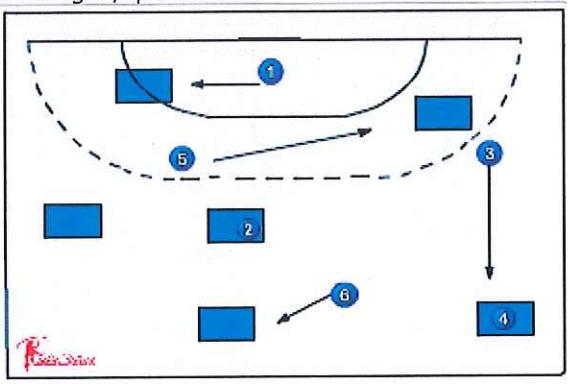
Coach:

Equipment: matten, ballen, pionnen, hesjes

Purpose: B6 : Vallen/rollen V1 : Vangen V2 : Mikken V3 : Werpen

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

vliegtuigen



DESCRIPTION

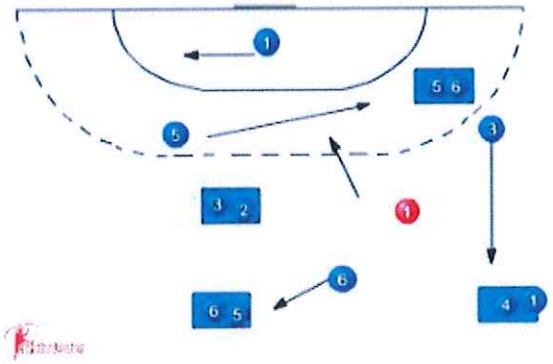
Spelers lopen rond.
- Op teken van de trainer gaan liggen
- Op teken van trainer 1 / 2 maal rollen
- Val of rol op elke mat die je tegenkomt

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

-lage houding nodig
-gestrekt lichaam tijdens de vlucht
correctie :rechte rug benadrukken
-knieen strekken
-Het niet laag genoeg inkomen
-hoofd in de nek
-gelijktijdige handplaatsing voor het glij-moment op de vloer.
-afzetten bij sprong heeft als gevolg strekking lichaam

3 is te veel



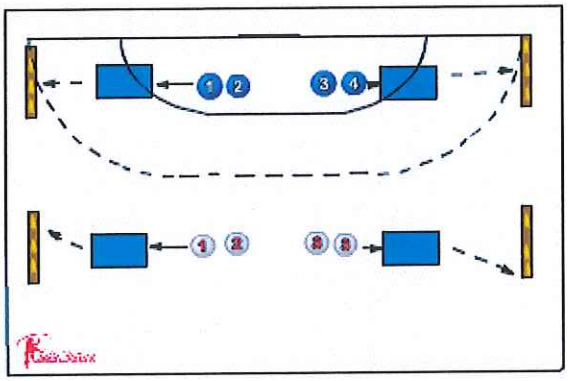
DESCRIPTION

tikker probeert spelers te tikken.
Je bent vrij als je op een mat ligt.
Echter er mogen maar 2 spelers op een mat liggen. Als er 1 speler aansluit moet de buitenste gaan lopen.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

dikke matten valworpwedstrijd



DESCRIPTION

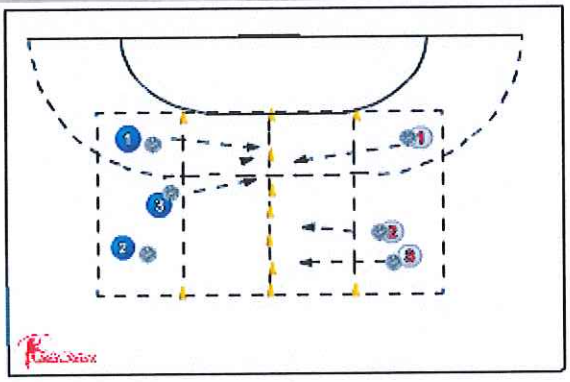
Twee groepen, een dikke mat en een foam bal.
Spelers lopen naar de dikke mat werpen met hun foambal tegen een muur, op een bepaald voorwerp etc. met valworp. Rennen snel om hun bal te pakken, geven deze aan de volgende etc.
Wie maakt de meeste vallen/worpen/treffers binnen een bepaalde tijd.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

-lage houding nodig
-gestrekt lichaam tijdens de vlucht
correctie :rechte rug benadrukken
-knieen strekken
-Het niet laag genoeg inkomen
-hoofd in de nek
-gelijktijdige handplaatsing voor het glij-moment op de vloer.
-afzetten bij sprong heeft als gevolg strekking lichaam

kegel handbal



DESCRIPTION

Op een lijn staan een groot aantal kegels. Twee ploegen staan op een andere lijn. Welke ploeg werpt de meeste kegels om ?

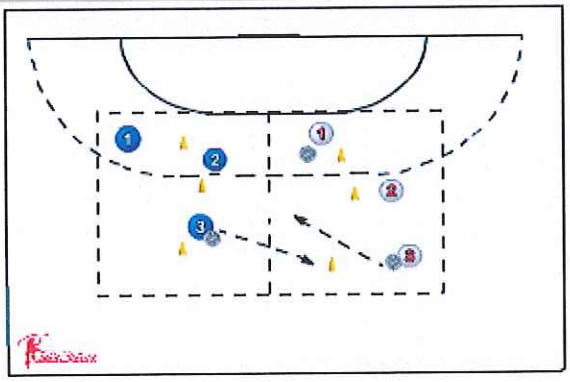
variaties
* schotvariaties
* afstanden vergroten

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

kegel handbal



DESCRIPTION

Twee ploegen in twee vakken. Elke speler heeft een kegel. Bedoeling is om de kegels om te werpen. Verdedigen mag. Ben je af dan moet je achter of naast het vak. Maakt iemand een vangbal of werpt iemand een kegel om van de eigen spelers dan mag je terug.

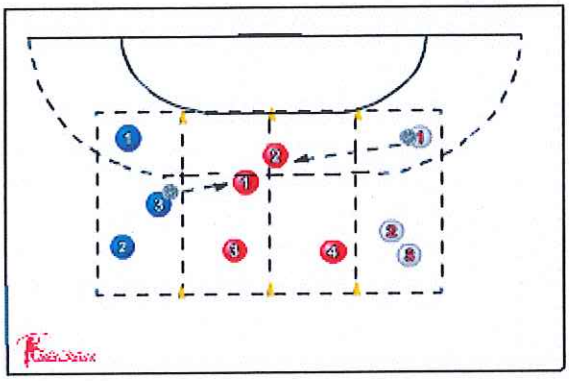
variaties
* elke speler heeft meerdere kegels
* schotvariatie

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

trefbal met middenvak



DESCRIPTION

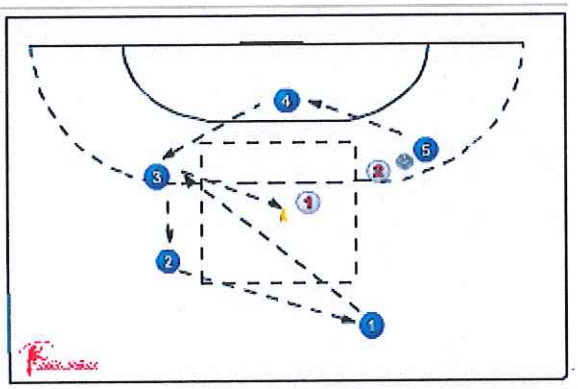
Volleybalveld. Drie ploegen : twee in de beide vakken, een tussen de drie meter lijnen. Twee ploegen trachten de ploeg in het middenvak af te werpen. Na een bepaalde tijd wisselen, zodat elke ploeg een keer in het middenvak komt. Wie is het minst getroffen ?

variaties
* meerdere ballen
* schotvariaties
* afweren is (niet) toegestaan

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen

pion werpen



DESCRIPTION

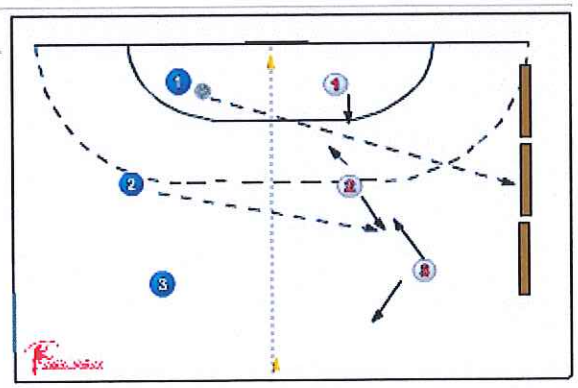
Speler in een kring.
3 spelers er in die een pion of bal beschermen.
Kringspelers proberen de pion om te werpen.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

bankbal



DESCRIPTION

Partij A staat opgesteld achter een bepaalde lijn(volleybalveld). Enkele spelers van hen fungeren als keepers. Anderen trachten voor een volgende lijn de op doel geworpen ballen van partij B te blokken. Partij B tracht door overspelen een goede kans te scheppen. Zij mogen gooien vanaf een andere lijn. Hoeveel keer gescoord binnen een bepaalde tijd?

variaties
- verschillende worpen

COACHING POINTS

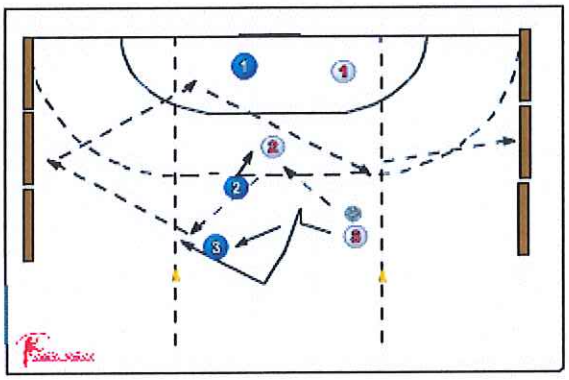
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

bankbal



DESCRIPTION

Speelveld in 3 delen verdelen. Twee vlakken voor de doellijnen en een middenvlak. Partij A tracht de bal bij partij B over tegen de banken te werpen. Partij B tracht dit te verhinderen. In het middenvlak spelen spelers samen : aanval / verdediging.

variaties
- voor de achterlijnen staan meerdere spelers opgesteld om de ballen te blokken.
- zonder tippen in het middenvlak
- zonder lopen door de balbezitter
- minimaal 5x overspelen
- schotvariaties

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

Title: week 17

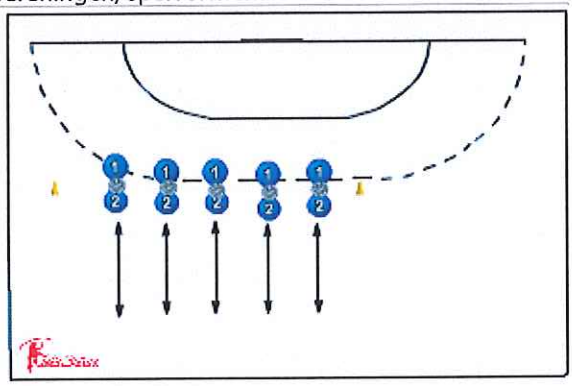
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, banken, mat

Purpose: B7 : Duwen/trekken V4 : Balbehendigheid V2 : Mikken

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

bal transport



DESCRIPTION

Twee-tallen, 1 bal : bal tussen de gespreide handpalmen drukken, schuiven, lopen naar de overzijde

Twee-tallen, 1 bal : bal tussen twee buiken klemmen, schuiven, lopen naar de overzijde

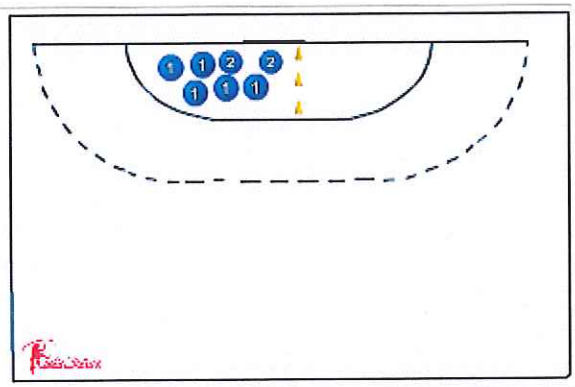
Twee-tallen, 1 bal : bal tussen twee ruggen klemmen, schuiven, lopen naar de overzijde

Twee-tallen, 1 bal : bal tussen twee voorhoofden klemmen, schuiven, lopen naar de overzijde

COACHING POINTS

geen

octopus



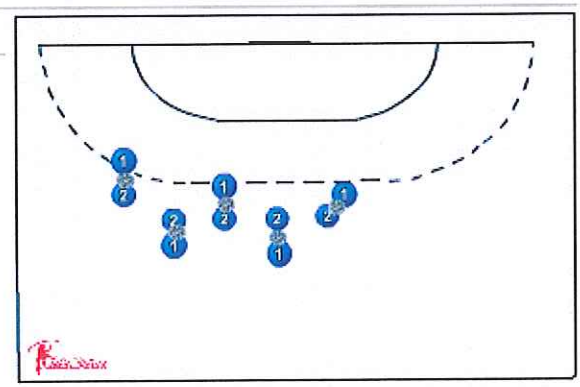
DESCRIPTION

zeer kleine ruimte elkaar op borst en schouder steeds aanraken, zo veel mogelijk mensen trachten te raken. Niet slaan e.d. : AANRAKEN

COACHING POINTS

geen

Pak de schat



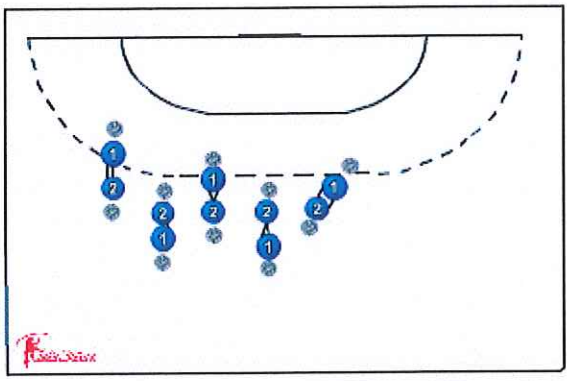
DESCRIPTION

Een speler heeft de schat (bal), de ander probeert hem dit te ontfutselen

COACHING POINTS

geen

Pak de schat



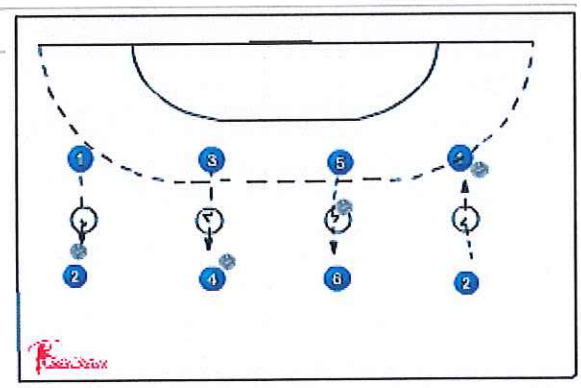
DESCRIPTION

Twee-tallen die elkaar met een hand vasthouden met ieder een bal. Met de andere hand proberen ze de bal die achter hen ligt te pakken, ze verhinderen dit bij elkaar.

COACHING POINTS

geen

Tiptennis



DESCRIPTION

Twee-tallen met een bal. In het midden ligt een hoepel. Doel is het om de bal naar de ander te tippen via de hoepel. Wie kan het snelst 30x of 40x ?

variaties :
- andere hand tippen
- niet meer vangen maar meteen terugtippen

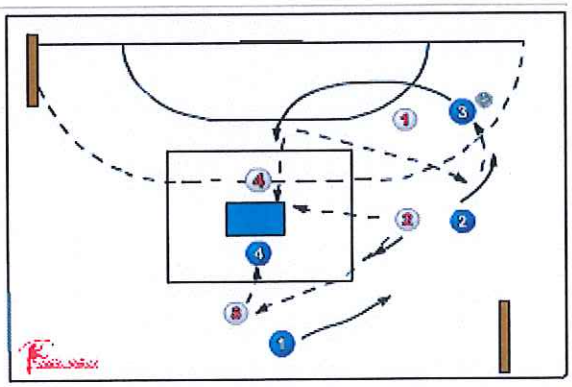
COACHING POINTS

vangen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

centerbal



DESCRIPTION

Een kast in het midden van het speelveld met een neutrale zone erom heen. Partij A tracht tegen de kastzijde van partij B te werpen en omgekeerd. Twee keepers van beide partijen verdedigen hun kastzijde. Overspelen, blokken. Na elke doelschotpoging moet een bank met de bal worden aangeraakt anders krijg je zo'n schiettentspel.

variaties
- zonder dribbel in het middenvlak
- zonder lopen door de balbezitter
- minimaal 5x overspelen
- schotvariaties

COACHING POINTS

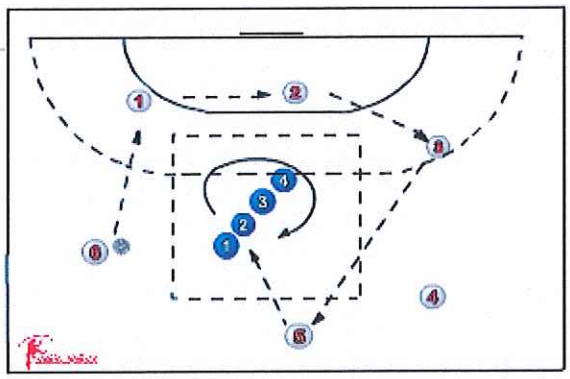
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

raak de staart



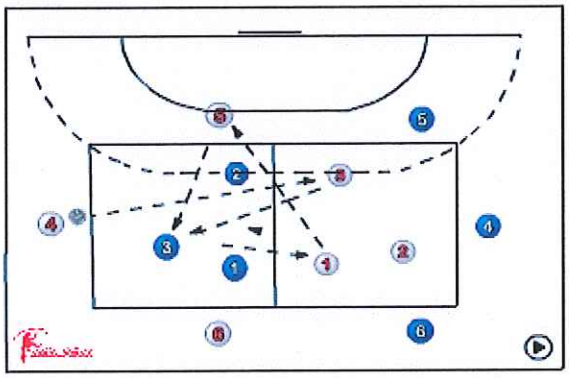
DESCRIPTION

W spelen bal over en proberen de laatste man van de rij te raken.

COACHING POINTS

strekworp
- goede voet voor: linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen
- onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90 graden
- bekken meedraaien met de werparm
- hand achter de bal, vingers licht gespreid
- de derde pas met het linkerbeen naar voren maken : groot, explosief
- voorste voet in werprichting
- werparmschouder naar voren brengen, bekken terugdraaien
- hand achter de bal, niet knijpen in de bal
- als de achterste voet los komt van de vloer de werparm langs het hoofd (oorhoogte) strekken
- bovenlichaam meebuigen naar voren
- bal nawijzen

trefbal met zijvakken



DESCRIPTION

Probeer de mensen in de middenvakken af te gooien.

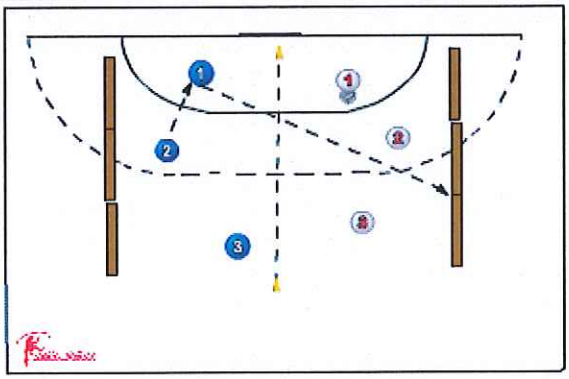
variatie
- alleen benen
- hele lichaam
- afweren mag/mag niet
- iemand afgegooid : verwissel met hem van plaats

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

bankbal



DESCRIPTION

Twee partijen, twee helften.
Tracht te scoren door de banken van de andere partij te raken.

variatie :
- treffen met stuit
- na 2/3 x overspelen pas werpen
- werpen met sprongworp
- werpen met strekworp

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

Title: week 18

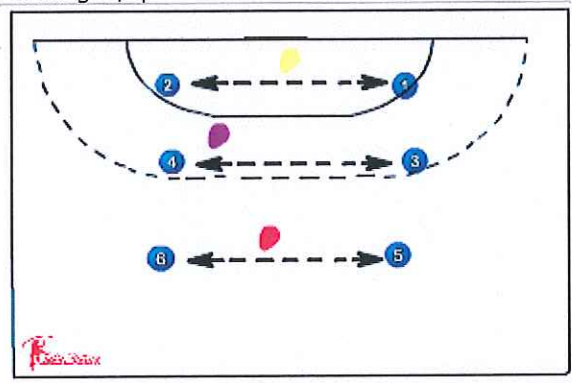
Coach:

Equipment: ballonen, ballen, banken, hoepels, mat

Purpose: B8 : Balanceren/stabiliteit V7 : Storen V5 : Vrijlopen V4 : Balbehendigheid

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

ballon overspelen



DESCRIPTION

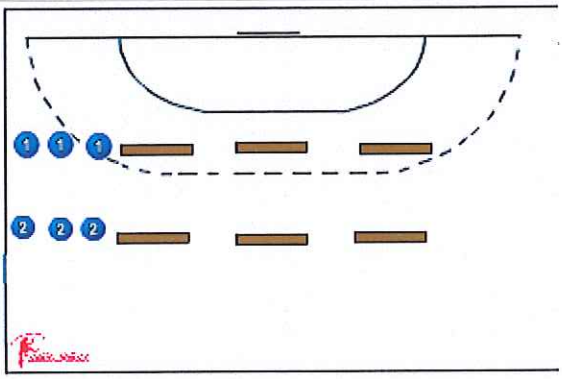
Twee-tallen, welk twee-tal slaagt het er het eerst in om de ballon 20x over te spelen ?

variaties
* afstanden vergroten/verkleinen
* via de grond
* zittend, liggend etc.

COACHING POINTS

- timing

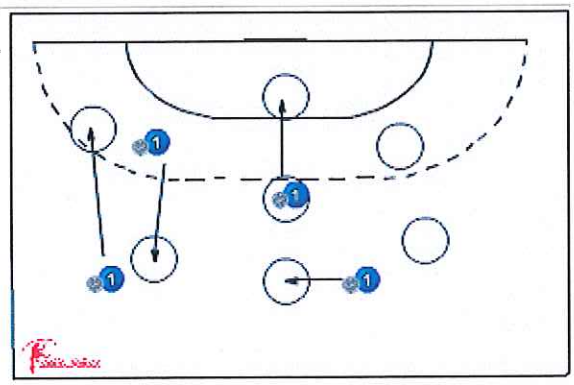
stabiliteit / balanceren



DESCRIPTION

2. Over een bank heen lopen (afhankelijk van leeftijd bank omdraaien en over smalle deel lopen)
a. zonder bal
b. zonder bal, draai maken op midden bank
c. met bal in hand
d. bal rond middel draaien
e. bal rond hoofd draaien
f. grote stappen nemen, bal tussen benen overpakken
g. bal omhoog gooien en weer vangen
h. met ballon

hoepelloop



DESCRIPTION

Wie komt in de meeste hoepels binnen 1 minuut ?

variatie
- met een stoorder
- met meerdere stoorders
- in twee partijen

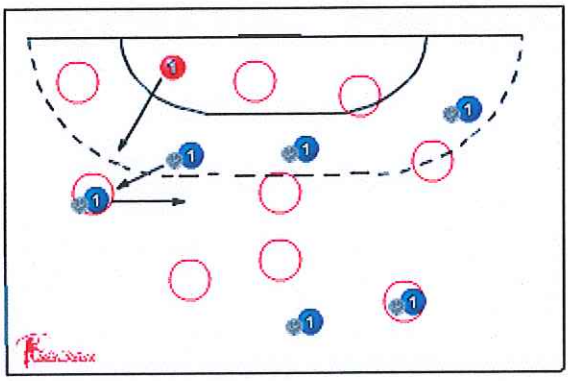
COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd

Veel gemaakte fouten :
- er wordt te hoog getipt (zelfs tot boven het hoofd)
- er wordt te laag getipt (onder heuphoogte)
- loop- en tipritme zijn niet goed op elkaar afgestemd
- de bal wordt niet schuin naar voren getipt, maar recht voor het lichaam
- blijf met je hand boven een denkbeeldige cirkel midden om de bal (horizontaal)
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

hoepeltippen



DESCRIPTION

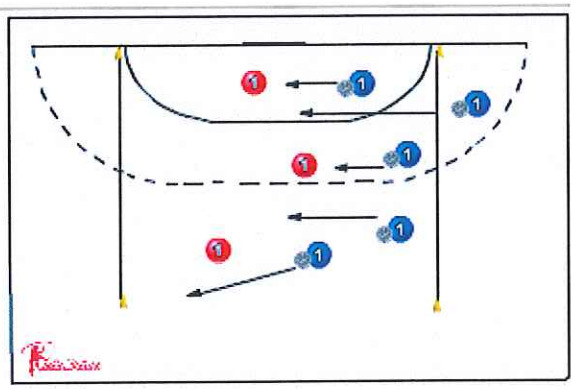
In de zaal liggen hoepels verspreid. De spelers tippen van de ene naar de andere hoepel. Op een signaal iedereen naar een cirkel toe lopen.
Met een stoorder onderweg.
Soort stoelendans ervan maken, steeds een hoepel wegnemen.
Kinderen gaan in een hoepel staan als de muziek stopt.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
tippen :
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

veroveren bij tippen :
- zodra je de bal op de grond hoort, steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander
- aanvallen aan de balkant

teamtippen



DESCRIPTION

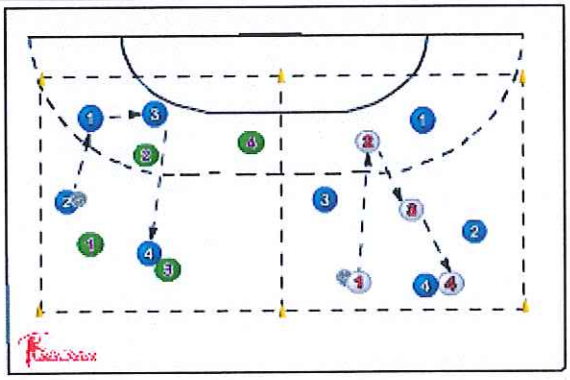
Spelers van team A staan op de achterlijn , allen met een bal. Op de middellijn staat team B. Team A gaat trachten de achterlijn aan de andere kant te halen. Elke bal die daar aankomt is een punt. Welk team heeft de meeste geslaagde overtochten binnen een bepaalde tijd?

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
tippen :
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd
- kijk niet alleen naar je eigen bal maar ook naar event. tegenstanders

veroveren bij tippen :
- zodra je de bal op de grond hoort, steek je jouw hand tussen de bal en de hand van de tegenstander
- aanvallen aan de balkant

partijbal



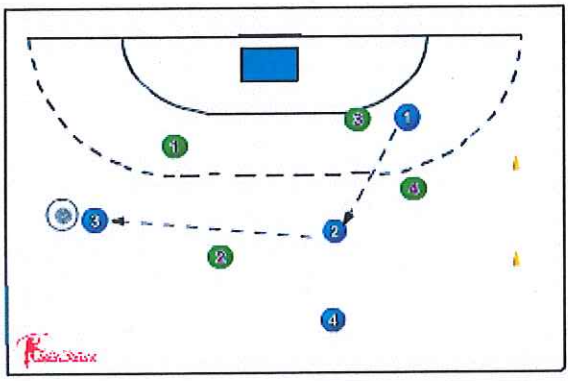
DESCRIPTION

Verdediging in ondertal
Doel is aantal passes binnen bepaalde tijd.

COACHING POINTS

bewegen na afspel

partijbal



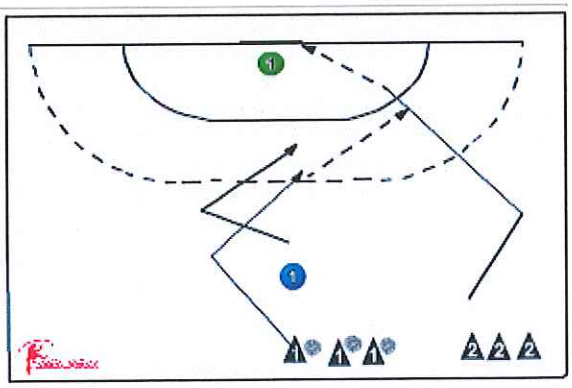
DESCRIPTION

Twee partijen, 3 doelen : hoepel, pionnen, mat.
Punt gescoord door : bal in de hoepel leggen, tippend tussen pionnen door of vallen op de mat.

COACHING POINTS

Na afspel andere positie innemen verplicht.

3:3



DESCRIPTION

Aanvaller 1 tipt op doel af. Verdediger B1 verhindert dit. Pass A1 naar A2 die afrondt.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

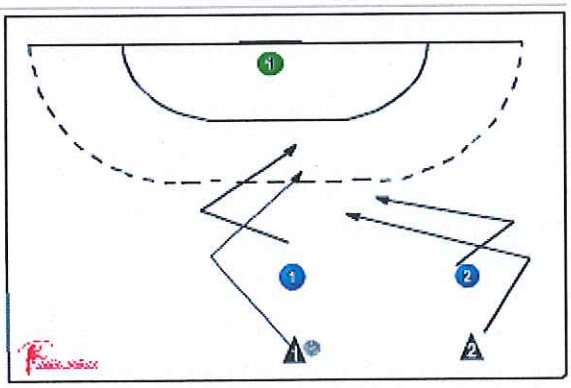
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

Twee aanvallers gaan op doel af. Beide verdedigers verhinderen dit.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

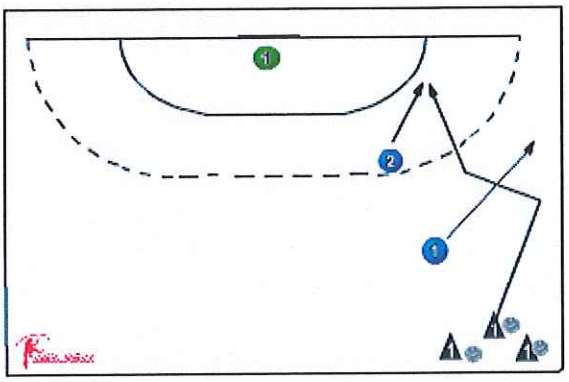
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

Aanvaller 1 tipt op doel af.
B1 verhindert dit, maar als hij het niet redt dan grijpt B2 in.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

Title: week 19

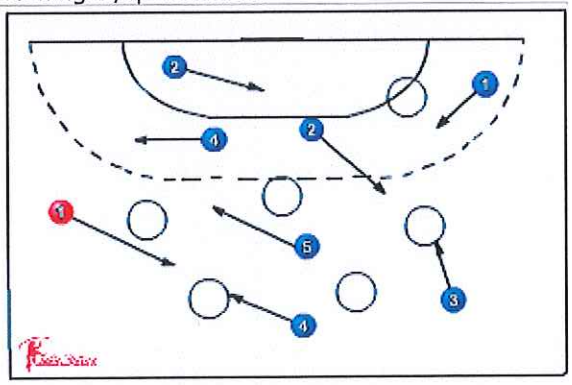
Coach:

Equipment: ballen, hoepels, hesjes, banken, pionnen, 2 matjes

Purpose: B2 : Starten/stoppen/draaien V8 : Onderscheppen V5 : Vrijlopen V6 : Passeren B3 : Wenden/keren

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

hoepeltikkertje 3:3



DESCRIPTION

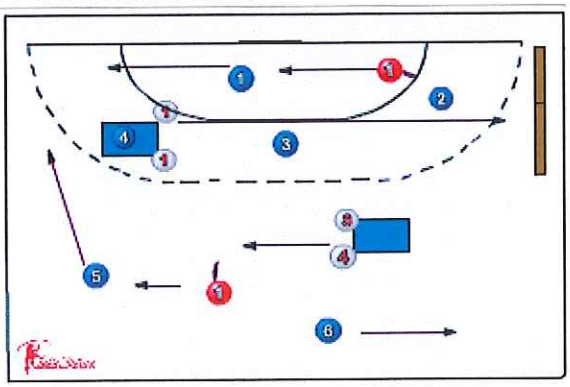
Een tikker tikt de anderen.
Je bent vrij als je in een hoepel staat.
- een speler per hoepel
- niet langer dan 3 sec in de hoepel is toegestaan
- tikker mag niet blijven wachten bij een hoepel

Variant :
- meerdere tikkers
- twee is te veel in een hoepel

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

ziekenhuistikkertje



DESCRIPTION

Twee teams. Team A loopt, team B zijn de ziekenwagenbroeders/zusters. Drie tikkers, die met lange krantenrollen de lopers af proberen te slaan.

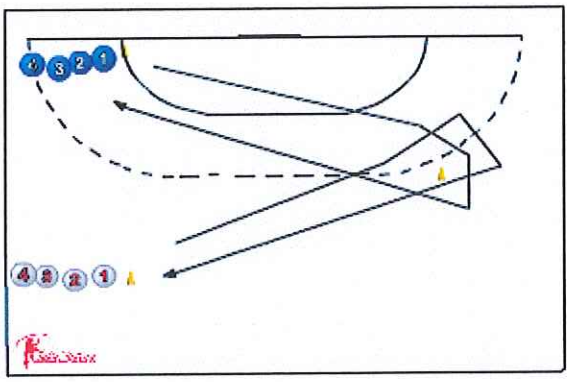
De getroffen lopers gaan op de grond liggen en worden door de ziekenwagenbroeders/zusters naar het ziekenhuis gedragen/gesleept. (de mat). Daar aangekomen mogen ze weer aan het spel gaan deelnemen.

Welk team heeft de meeste ziekenhuistransporten uitgevoerd ?

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

estafette



DESCRIPTION

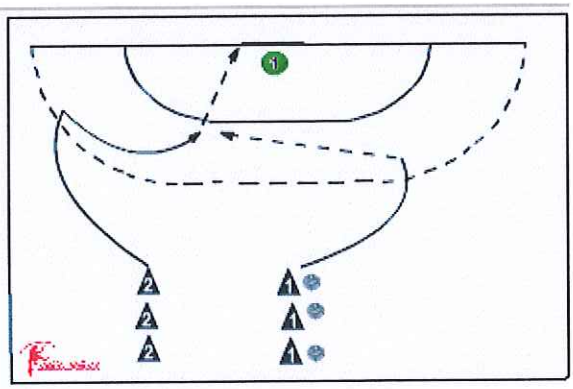
Twee groepen tegenover elkaar. Op teken snel om de kegel lopen en weer terug. Wie het eerst terug is 1 punt.

Variaties in starthoudingen en manieren van voortbewegen.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
Let op :
-Romp rechtop
-actieve armen :haakse ellebogen
-Harmonie : armen + benen
-Alles in de richting waar men heen wil : dus voeten, knieen, armen in een en dezelfde richting

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt naar rechts.
A2 loopt naar links, maar biedt zich daarna in het centrum aan, krijgt bal en rondt af.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

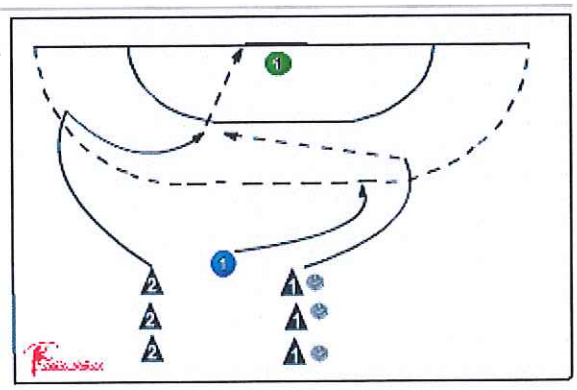
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt op doel af naar rechts.
B1 verdedigt hem.
Intussen loopt A2 naar links, komt naar het centrum, krijgt de bal en rondt af.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

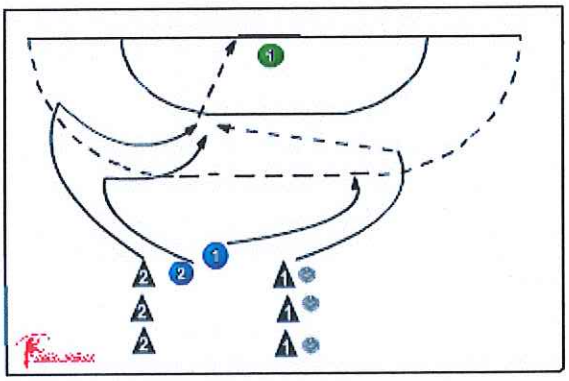
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

A1 en A2 gaan op doel af.
B1 en B2 verhinderen dit.
Loopwegen : ruimte maken.
Snelle bewegingen langs verdedigers

COACHING POINTS

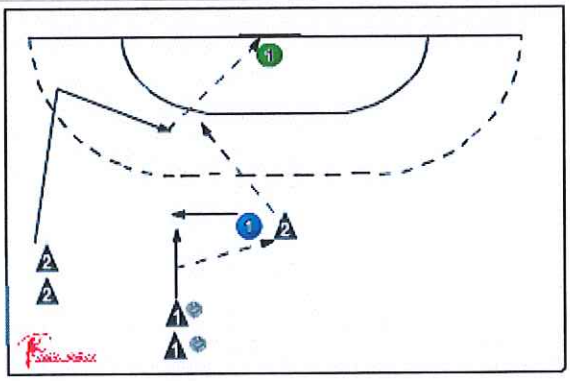
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt op doel af.
B1 verdedigt hem.
Pass A1 naar A2.
Intussen is A2 links verder gelopen, ontvangt de bal en rondt af.

COACHING POINTS

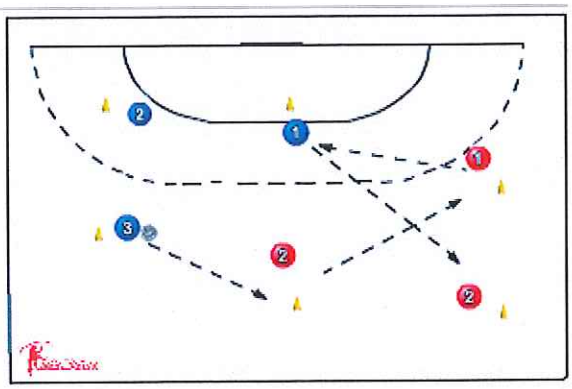
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

pion handbal



DESCRIPTION

Een aantal spelers staat met een pion op de grond ergens in de zaal. De overigen trachten de pionnen om te gooien. De wachters verhinderen dit.

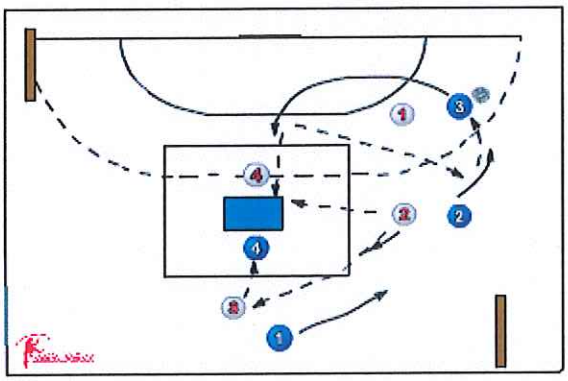
variatie
diverse schotvariaties

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor (linkshandig : rechter voet, rechtshandig : linker voet)
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

centerbal



DESCRIPTION

Een kast in het midden van het speelveld met een neutrale zone erom heen. Partij A tracht tegen de kastzijde van partij B te werpen en omgekeerd. Twee keepers van beide partijen verdedigen hun kastzijde. Overspelen, blokken. Na elke doelschotpoging moet een bank met de bal worden aangeraakt anders krijg je zo'n schiettentspel.

variaties
- zonder dribbel in het middenvlak
- zonder lopen door de balbezitter
- minimaal 5x overspelen
- schotvariaties

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

Title: week 20

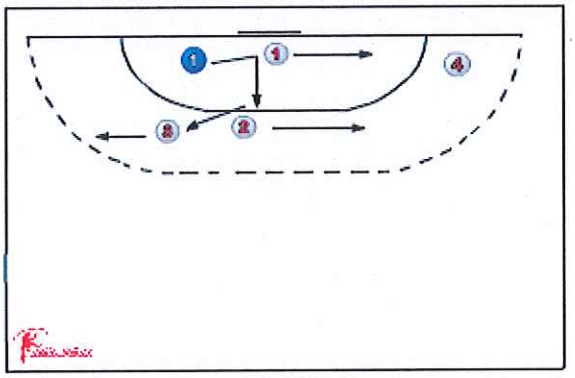
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes,

Purpose: B4 : Huppel/galop V1 : Vangen V3 : Werpen V4 : Balbehendigheid V6 : Passeren V8 : Onderscheppen

Notes: * Maak de groepjes zo klein mogelijk !! Hoe kleiner de groepjes, des te meer zijn de kinderen aan de beurt, des temeer oefenmomenten. * Als er op de tekening maar een of twee groepjes staan : maak er gerust meer !! * Zorg dat iedereen aan de beurt komt bij alle vormen. * Zorg voor duidelijkheid. * Houd snelheid in de opvolging van de oefeningen/spelvormen.

schuiftikkertje



DESCRIPTION

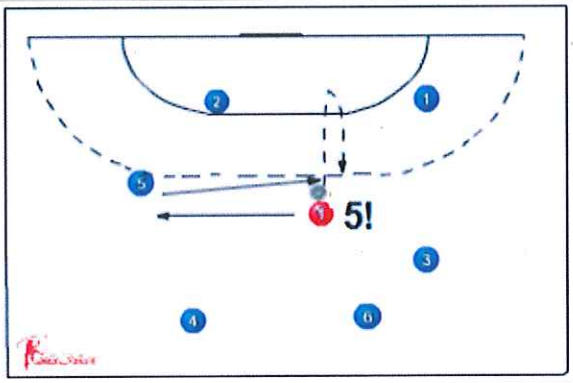
Tikker en verder iedereen beweegt zich zijwaarts voort.

variaties
- Met tweetallen schuiven

COACHING POINTS

- contact houden met de vloer
- gebogen knieÃ«n
- laag bij de grond blijven

Standbal



DESCRIPTION

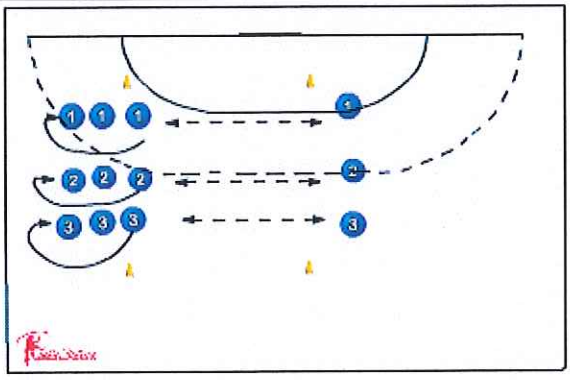
Kringopstelling. Een speler A heeft de bal, werpt deze recht omhoog, roept de naam van de speler B die de bal moet vangen. B werpt bal terug naar A, die een eindje is weggelopen. Iedereen begint met 10 punten. Wie de bal niet vangt verliest een punt.

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

Aanspeelwedstrijd



DESCRIPTION

Een aanspeler en een groepje tegenover elkaar op een bepaalde afstand. De eerste van het groepje passt naar de aanspeler , deze naar nr 2 etc. Na afspel achteraan sluiten bij eigen groepje. Wie speelt er 30x over zonder dat de bal valt ?

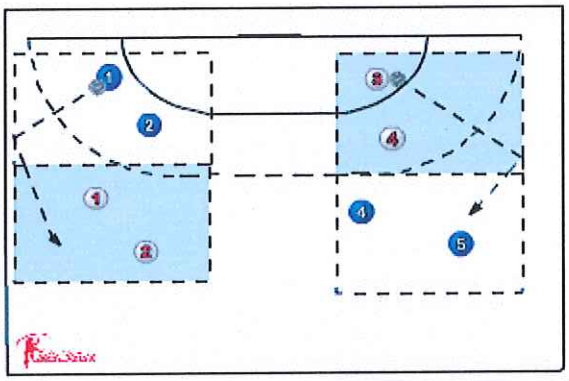
Variatie :
- strekworp
- sprongworp
- valworp

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

Muurbal



DESCRIPTION

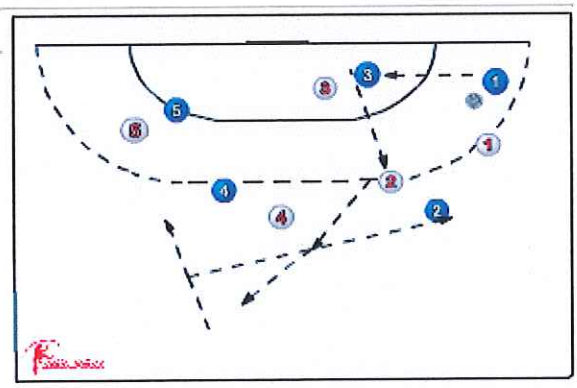
Twee ploegen die trachten via de muur de bal bij de tegenstander in het vak op de grond te krijgen. Minimumhoogte tegen de muur is 1 mtr. De speelvlakken liggen naast elkaar voor de muur.

werpvarianten : strekworp, sprongworp, heupworp

COACHING POINTS

letten op TOTALE beweging, globale correcties
- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen

tienbal



DESCRIPTION

Gelijke hoeveelheid spelers op een speelveld. Balbezitters spelen 10x samen, is 1 punt. Niet-balbezitters pakken bal af.

variaties
- afspelen met bep. werptechniek of afspeeltechniek
- afspelen met stuit
- afspelen na 1x of 2x tippen
- niet terugspelen naar degene van wie je de bal ontving

COACHING POINTS

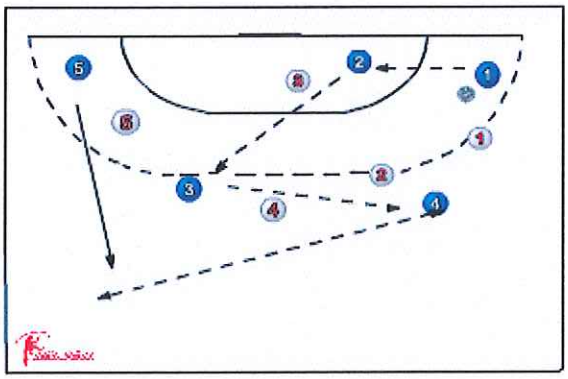
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

nummerbal



DESCRIPTION

Gelijke hoeveelheid spelers op een speelveld. Balbezitters spelen samen. Elke speler heeft een nummer en moet op nummervolgorde worden aangespeeld. Ieder nummer heeft de bal 1x gehad is 1 punt. Niet-balbezitters pakken bal af.

variaties
- afspelen met bep. werptechniek of afspeeltechniek
- afspelen met stuit
- afspelen na 1x of 2x tippen
- niet terugspelen naar degene van wie je de bal ontving
- speelveld kleiner/groter maken

COACHING POINTS

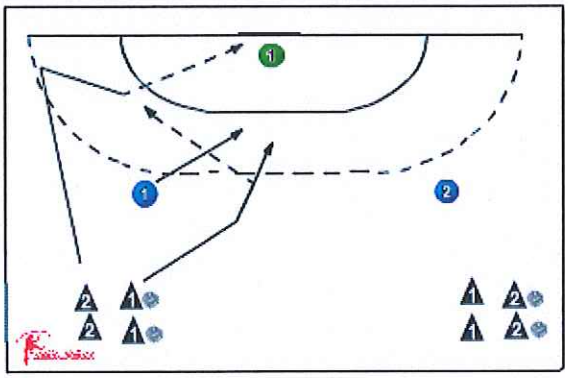
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt op doel af.
B1 verdedigt hem.
Intussen loopt A2 naar buiten en weer naar binnen, krijgt de bal en rondt af.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

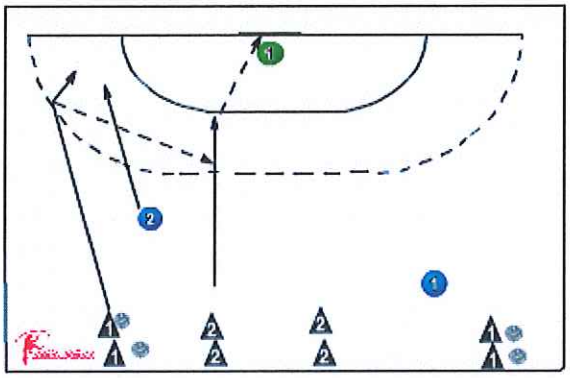
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt naar het doel. B2 verdigt hem.
Pass A1 naar A2 die afrondt.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

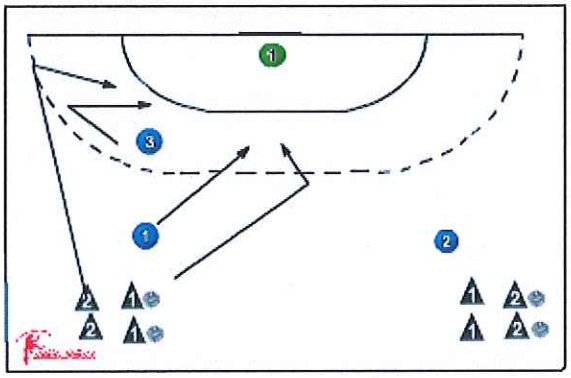
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt op doel af.
B1 verdedigt hem.
Intussen loopt A2 de hoek in en wordt verdedigt door B3.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

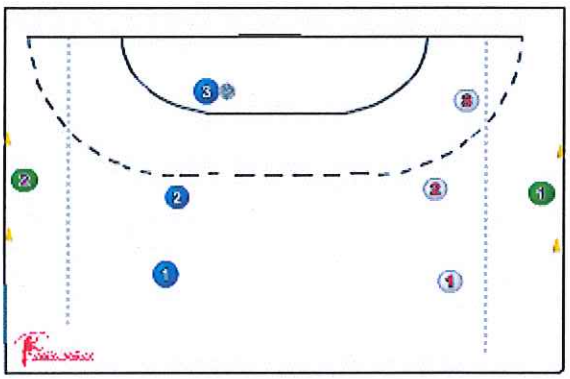
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren

handbal



DESCRIPTION

Twee ploegen, elk met een keeper. De aanvallende partij tipt en speelt samen (altijd met stuit overspelen) en tracht te scoren.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

- letten op gehele beweging
- goede voet voor
- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren