Nederlands
Handbal Verbond

Trainingen 2e jaars E-jeugd

Week 31 - 40

Title: week 31

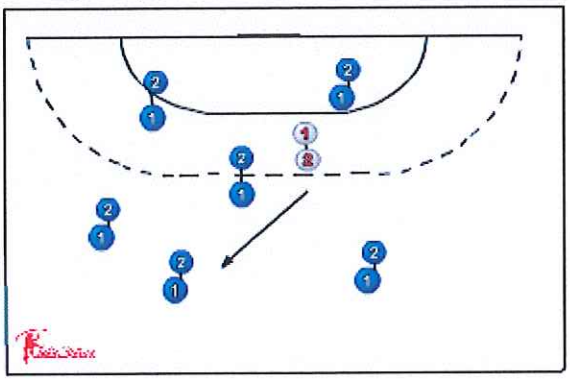
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, paaltjes, lijn

Purpose: B2 : Starten/stoppen/draaien V1 : Vangen V2 : Mikken V8 : Onderscheppen 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.

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

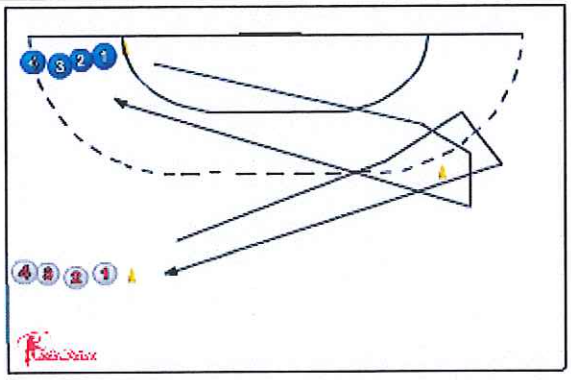
COACHING POINTS

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

estafette



DESCRIPTION

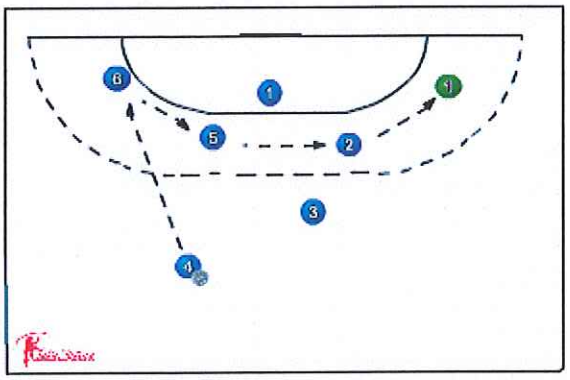
Twee groepen tegenover elkaar. Op teken snel om de kegel lopen en weer terug. Wie het eerst terug is 1 punt.

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

jagerbal



DESCRIPTION

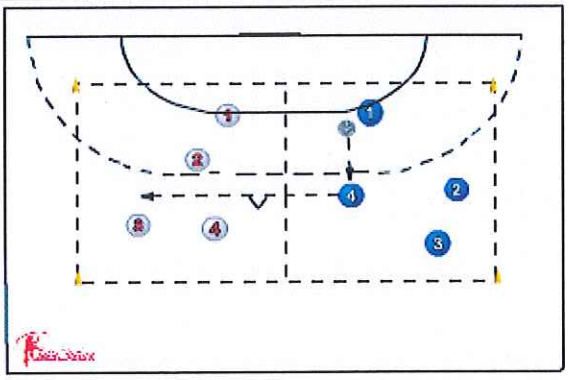
Enkele jagers worden aangewezen de rest stelt zich op in de zaal. De jagers gaan door samenspel de anderen trachten af te gooien. Raakvlak zijn alleen de benen.

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

Bal over de lijn



DESCRIPTION

Twee ploegen ieder op een eigen helft. Middellijn is een lijn. Men tracht de bal zodanig over de lijn door te werpen dat hij over de achterlijn gaat. De lijn mag niet worden geraakt. Wie scoort het meest ?

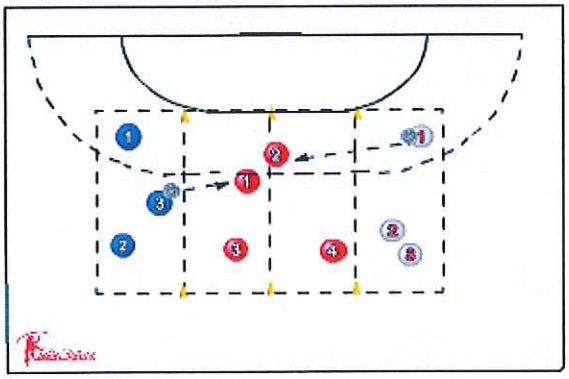
variaties
* invoeren van een neutrale zone voor de lijn
* schotvariatie
* aantal maal verplicht overspelen

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

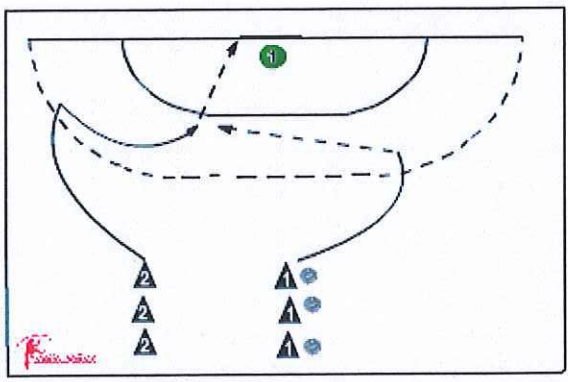
Volleybalveld. Drie ploegen : twee in de beide vakken, een tussen de drie meter lijnen. Twee ploegen trachten de ploeg in het middenvak af te werpen. Na een bepaalde tijd wisselen, zodat elke ploeg een keer in het middenvak komt. Wie is het minst getroffen ?

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

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

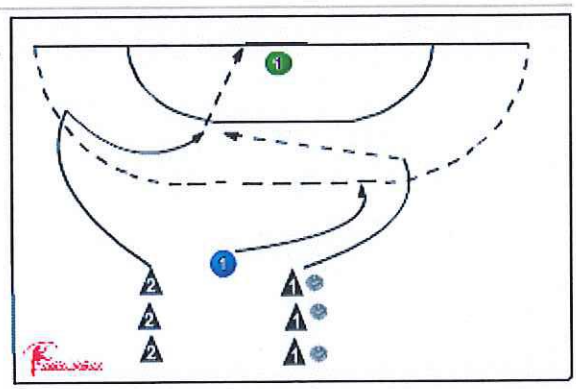
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

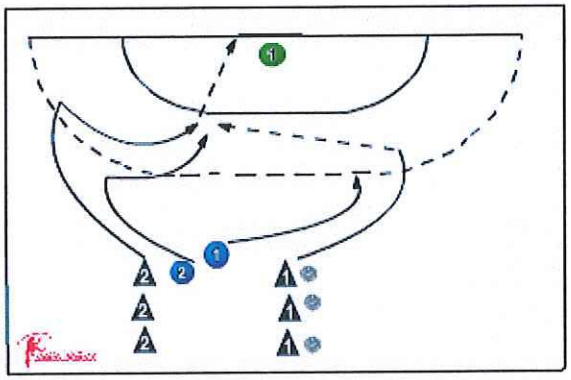
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

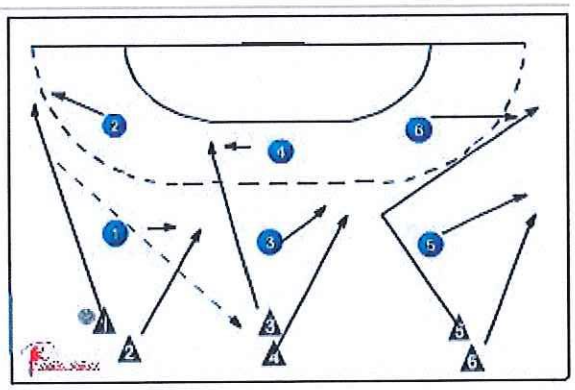
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

Aanvallers trachten te scoren.
Verdedigers verhinderen dit.
Verdedigers bij eigen man blijven.
Aanvallers vrijlopen.

Na elke aanvallende poging verzamelen bij de middellijn.
5 pogingen dan wissel aanval - verdediging

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 32

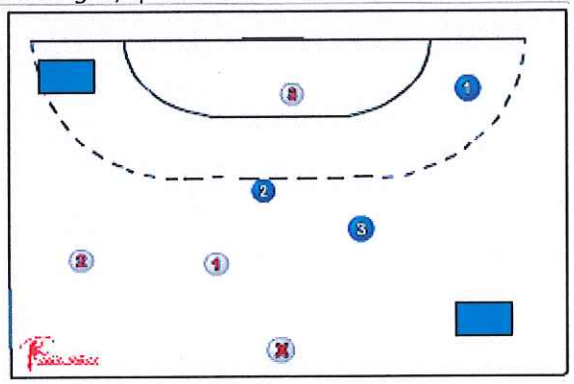
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, hoepels, matjes, dikke mat, medicine bal

Purpose: V4 : Balbehendigheid B4 : Huppel/galop 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.

plaatswissel



DESCRIPTION

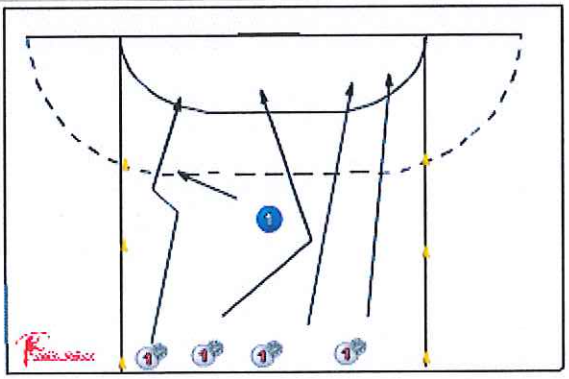
Op teken nemen twee groepen plaats aan de overzijde van het speelveld. De groep die het eerst compleet is krijgt een punt.Na weer een teken lopen de spelers weer kris-kras door het veld.

variaties
- starthoudingen veranderen (schuin, met rug naar voren, knielend, zittend, liggend etc.) - speelveld groter / kleiner maken
- manieren van voortbewegen veranderen
- tippen

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

schipper mag ik over varen ?



DESCRIPTION

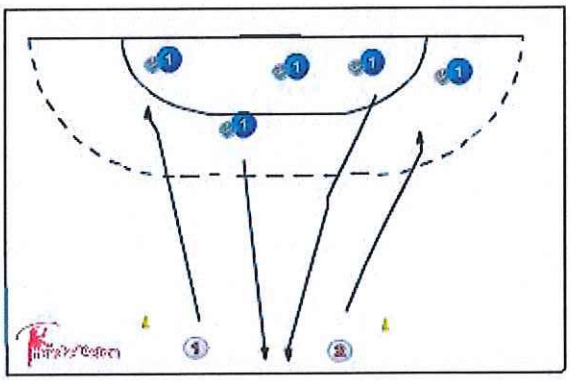
Een tikker wodt aangewezen. De rest tracht ongetikt de overzijde te bereiken. De tikker tracht zo veel mogelijk spelers te tikken. Hoeveel mensen getikt binnen bepaalde tijd of aantal oversteken ?

variaties
- getikte mensen worden ook tikkers
- tikken mag alleen op bepaalde plaatsen (rug, been, arm etc)
- 2x snel tikken dan pas af
- op teken oversteken / op eigen initiatief
- oversteken met bal, tippend
- speelveld groter / kleiner 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

dribbel oversteek



DESCRIPTION

In een cirkel tippen een bepaald aantal spelers. Daarbuiten wachten hun tegenstanders. Op een teken moeten de tippers een bepaalde lijn zien te overschrijden elders in de zaal. De tegenstanders trachten de bal te pakken.

variatie
- afpakkers hebben ook een bal
- tippen met je 'verkeerde'hand

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

DESCRIPTION

balbehendigheid
Bal in stand omhoog werpen een hurksprong maken en weer vangen.

DESCRIPTION

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

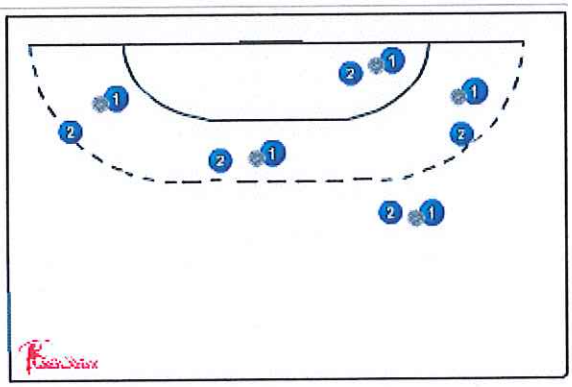
DESCRIPTION

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.

bal veroveren



DESCRIPTION

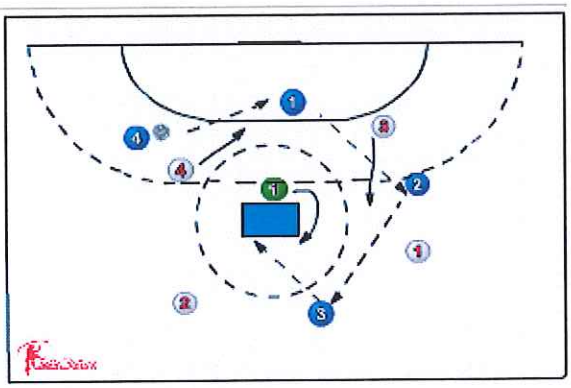
Alle spelers hebben een bal en tippen binnen een gebied rond. Men gaat proberen de bal van de ander weg te tikken. Bal kwijt dan een opdracht uitvoeren. Kan ook in twee partijen met 3 spelers zonder bal.

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

matbal met neutrale keeper



DESCRIPTION

Binnen een speelveld staan twee partijen.Midden op het veld ligt een mat met een neutrale keeper erop. Daarom heen is een neutrale zone. De balbezittende partij gaat samenspelen en trachten te scoren op de mat. Wie scoort het meest ?

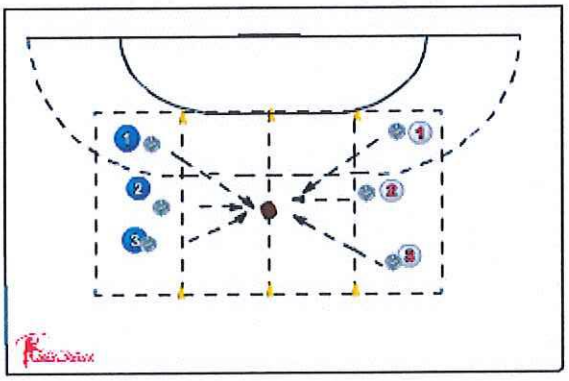
variaties
* aantal malen overspelen
* niet terug naar degene van wie je de bal hebt ontvangen
* overspelen met stuit
* alvorens over te spelen 2x tippen

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.

bal drijven



DESCRIPTION

Twee ploegen aan weerszijde van een speelveld. Midden op het veld ligt een zware bal. Beide ploegen hebben even veel ballen. Doel is om zo tegen deze zware bal te werpen dat deze over de achterlijn van de andere partij gaat.

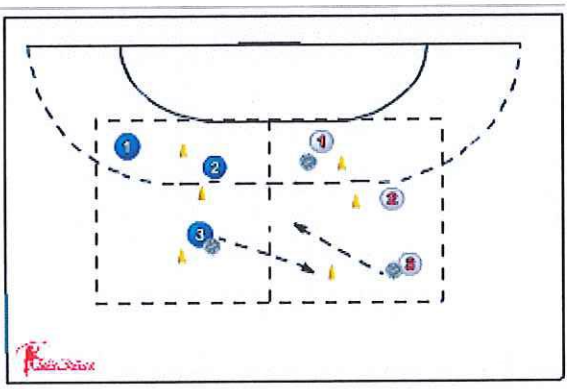
variaties
* 4 ploegen maken om 4 zijden van het speelveld
* schotvariatie

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.

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.

Title: week 33

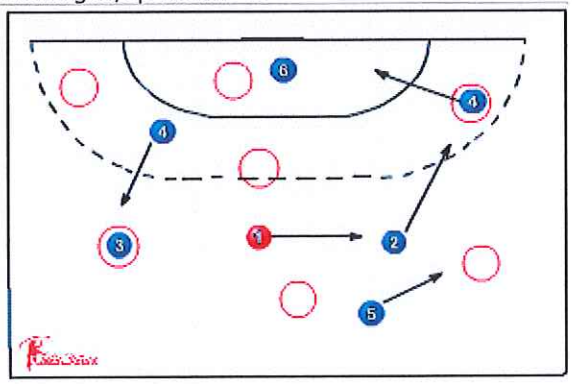
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, hoepels, matjes, banken, ballonen

Purpose: B5 : Springen/landen 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.

Hoepel verwisselen



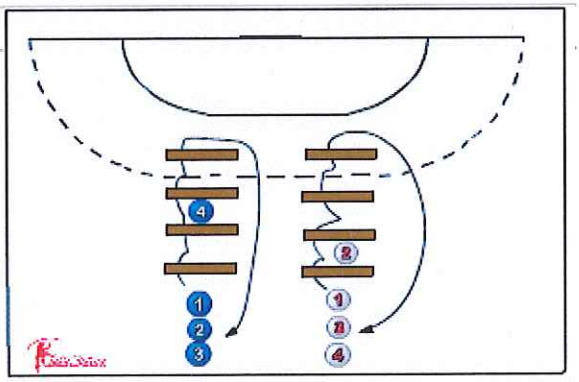
DESCRIPTION

Een tikker.
Andere spelers zijn vrij als ze in een hoepel staan. Een speler per hoepel.
Een hoepel minder neerleggen dan er spelers zijn, zodat er eentje altijd buiten loopt.

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

banken estafette



DESCRIPTION

Banken in twee rijen opstellen met onderling wat tussenruimte (lengte- of breedterichting).
Welke groep is het snelst terug ?
Allerlei variaties mogelijk.

Variaties !

- twee benen tegelijk er over
- twee benen tegelijk zijwaarts er over
- er over heen met een been : Li - Re - Li - RE etc
- er op en er af : twee-benig voorwaarts
- hinkelen : voorwaarts, steeds hetzelfde been

Denk aan de tussenruimte bij de banken i.v.m. vallen !!

COACHING POINTS

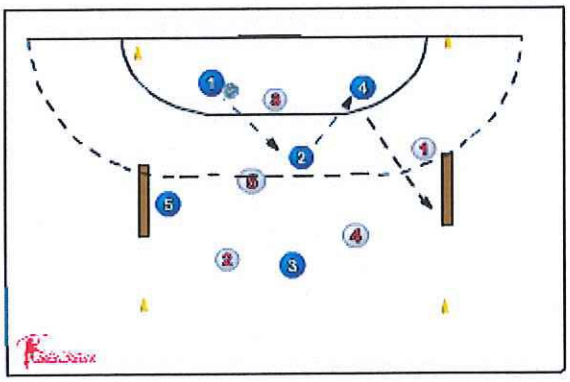
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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 :

- 'zitten' bij het lopen
- bovenlichaam te ver naar voren
- verkrampte, opgetrokken schouders

krab handbal



DESCRIPTION

Twee banken als doel, twee teams die zich ruggelings op handen en voeten voortbewegen. Bal overspelen en scoren tegen de op zijn kant liggende bank.
Men kan zo handbal of voetbal spelen.

COACHING POINTS

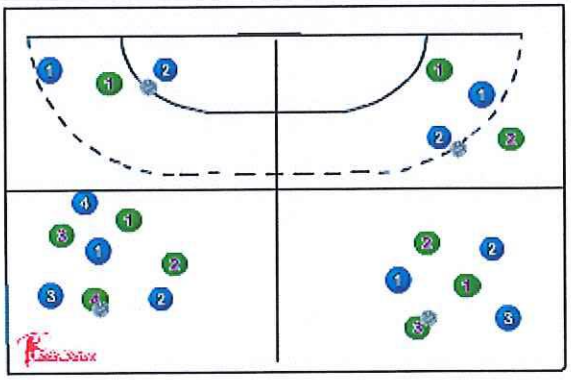
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

-- bal op de hand, niet knijpen in de bal
- bal langs hoofd naar voren werpen.

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

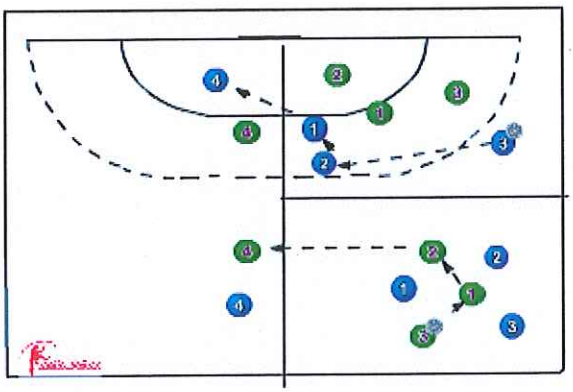
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

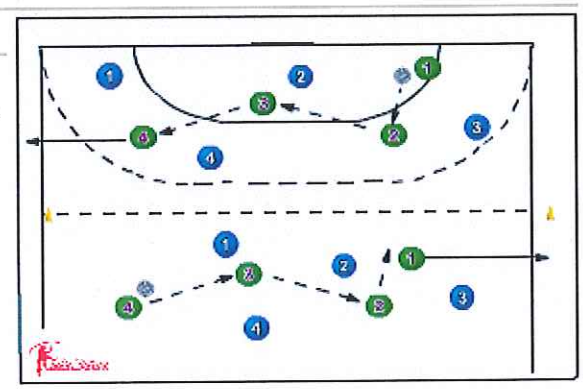
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

lijnbal



DESCRIPTION

Twee partijen gaan proberen door samenspel de achterlijn van de tegenpartij te bereiken.

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

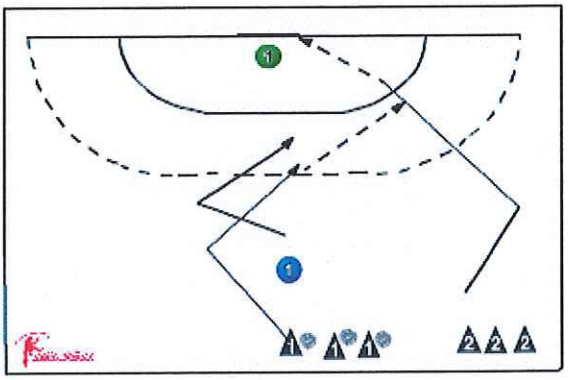
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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 werpen.

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

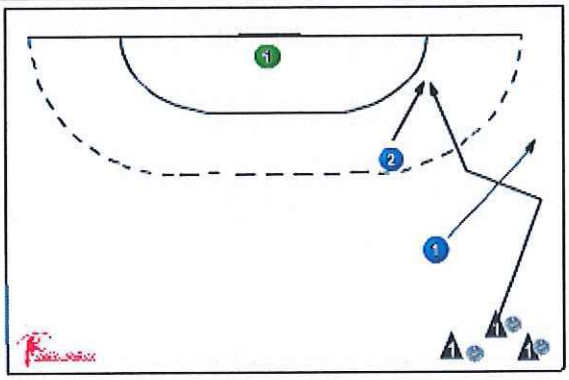
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

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

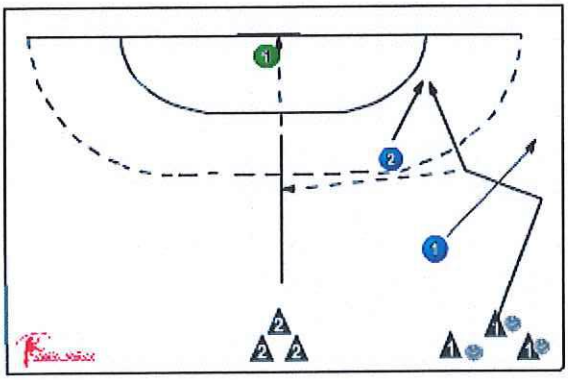
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

3:3



DESCRIPTION

Aanvaller 1 tipt op doel af, passeert B1 (laat dit toe), tipt op B2 af die hem komt verdedigen, dan pass aanvaller 1 naar aanvaller 2 die afrondt.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

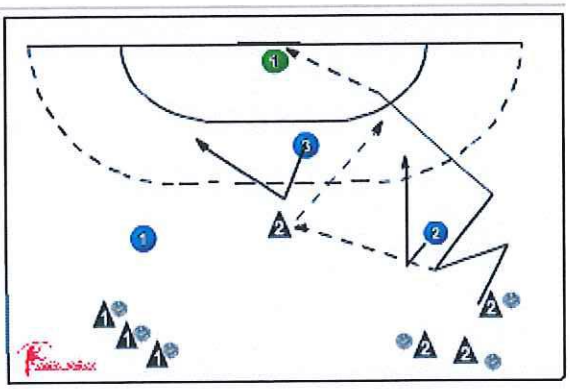
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

A2 tipt op doel af, B2 valt hem aan.
Pass A2 naar A2 in het centrum, die wordt aangevallen door B3.
Pass weer terug naar A2 die inmiddels met een loopschijnbeweging B2 is gepasseerd.
A2 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

Title: week 34

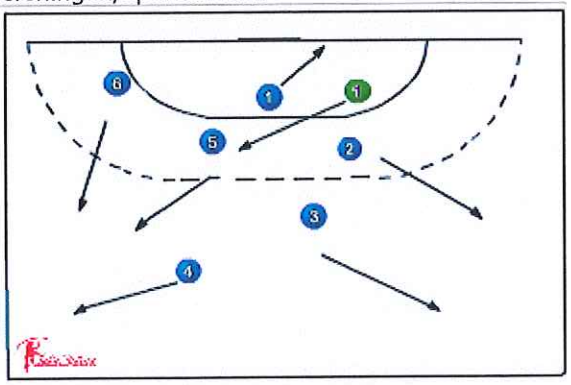
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, matjes, banken

Purpose: B6 : Vallen/rollen V7 : Storen V5 : Vrijlopen V8 : Onderscheppen V6 : Passeren

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



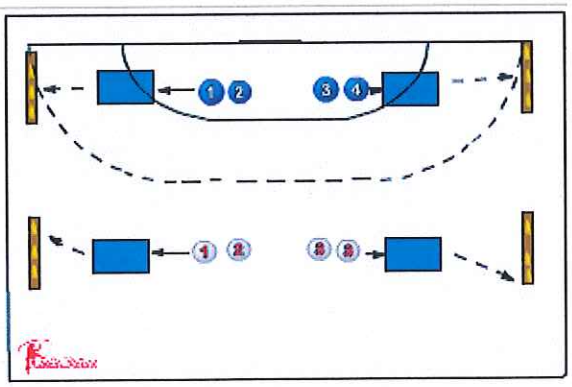
DESCRIPTION

Een tikker, rest verdelen over zaal. Je mag niet getikt worden als je op de grond ligt.
- buiklig
- ruglig

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

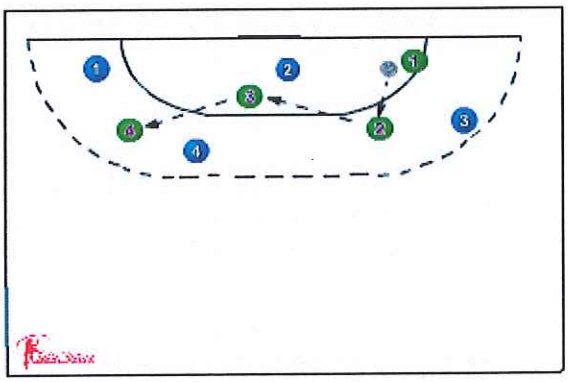
Twee groepen, een dikke mat en een foam bal.
Spelers lopen naar de dikke mat werpen met hun foambal tegen een muur, op een bepaald voorwerp etc. met valworp. Rennen snel om hun bal te pakken, geven deze aan de volgende etc.
Wie maakt de meeste vallen/worpen/treffers binnen een bepaalde tijd.

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

tienbal



DESCRIPTION

Twee partijen binnen een bepaald speelveld. Elke partij moet de bal 10 maal samenspelen voor 1 punt. De anderen verhinderen dit. Bij elke balberoering door de tegenpartij; opnieuw beginnen met tellen. Niet terugspelen naar degene van wie je de bal kreeg.

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

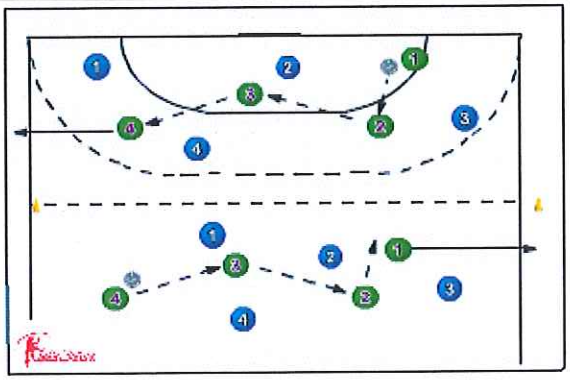
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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 werpen.

lijnbal



DESCRIPTION

Twee partijen gaan proberen door samenspel de achterlijn van de tegenpartij te bereiken.

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

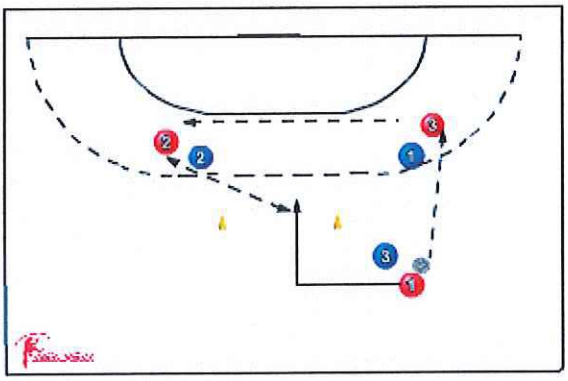
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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 werpen.

partijbal : doel is pionnen



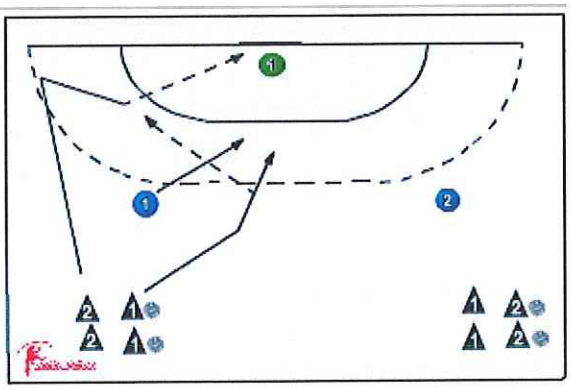
DESCRIPTION

Partij R speelt samen en verdient een punt als er een teamgenoot aangespeeld kan worden die binnen 3 passen tussen de pionnen door kan lopen.

COACHING POINTS

strekworp
- goede voet voor
- tegelijkertijd de bal op schouderhoogte naar achteren brengen
- onderarm vormt met bovenarm een hoek van 90?
- 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

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

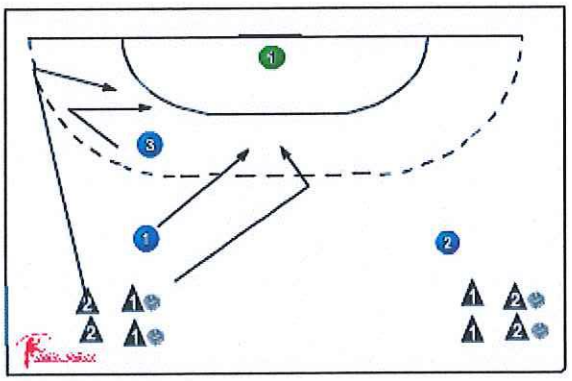
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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 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

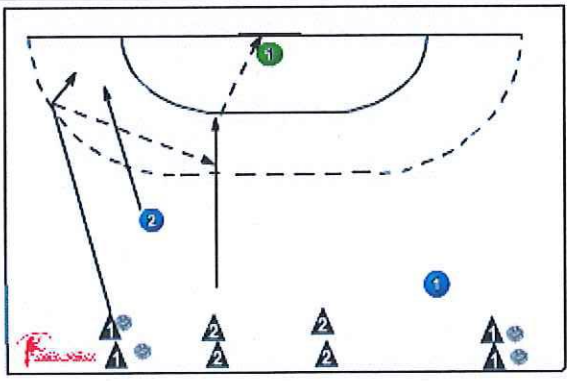
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

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

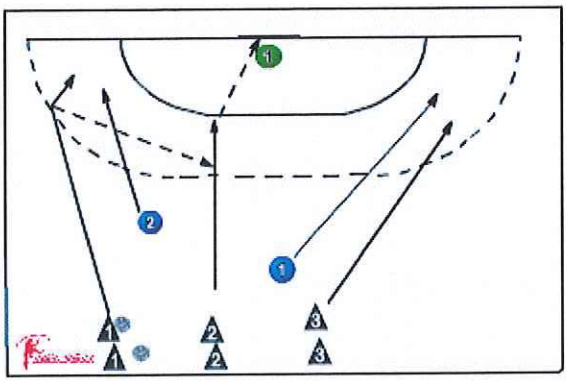
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

D1 tipt op doel af, B2 verdedigt hem.
Intussen loopt A3 naar rechts en wordt bijgehouden door B1.
A2 komt midden door en krijgt pass van A1 en rondt af.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

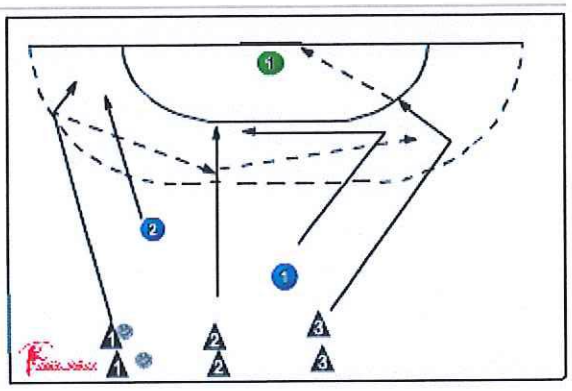
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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 en wordt verdedigt door B2.
B3 loopt naar rechts weg en wordt verdedigt door B1.
A2 komt door het midden krijgt pass van A1.
B1 gaat nu naar A2 toe die de bal naar A3 passt 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

Title: week 35

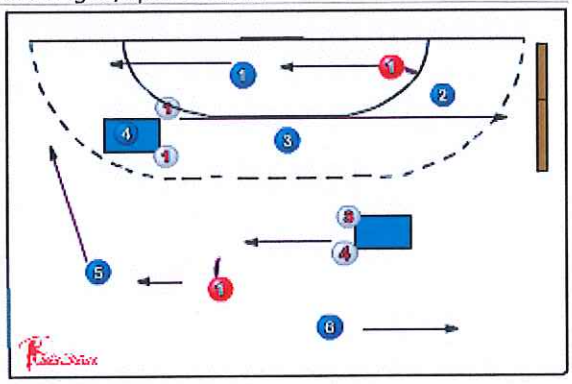
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, matjes, banken

Purpose: B7 : Duwen/trekken V6 : Passeren V8 : Onderscheppen V3 : Werpen V1 : Vangen

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.

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.

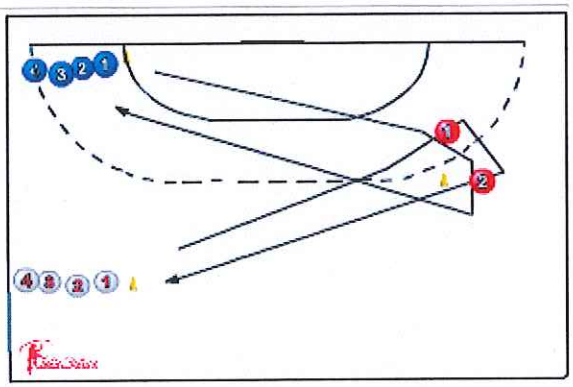
De getroffen lopers gaan op de grond liggen en worden door de ziekenwagenbroeders/zusters naar het ziekenhuis gedragen/gesleept. (de mat). Daar aangekomen mogen ze weer aan het spel gaan deelnemen.

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 met stoorders



DESCRIPTION

Twee groepen tegenover elkaar. Op teken snel om de kegel lopen en weer terug. Wie het eerst terug is 1 punt. Bij de pion staan van elke partij 2 spelers die de anderen zo lang mogelijk tegen houden

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

trekken/duwen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

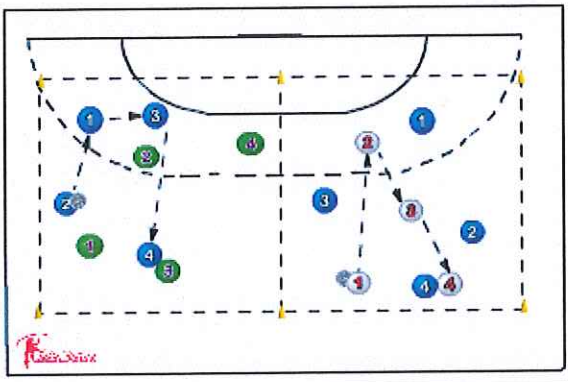
partijbal

DESCRIPTION

Verdediging in ondertal
Doel is aantal passes binnen bepaalde tijd.

COACHING POINTS

bewegen na afspel



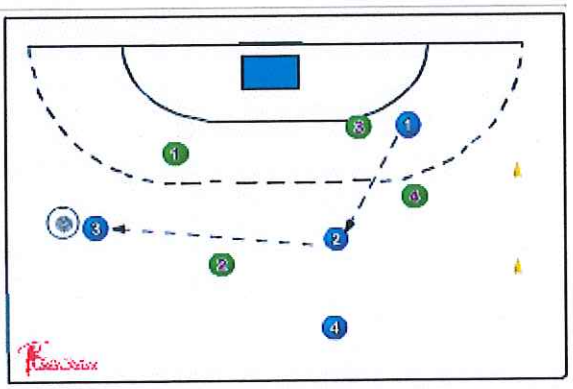
partijbal

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

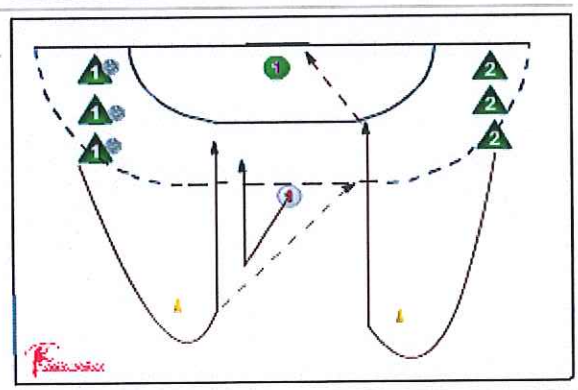
Na afspel andere positie innemen verplicht.



3:3

DESCRIPTION

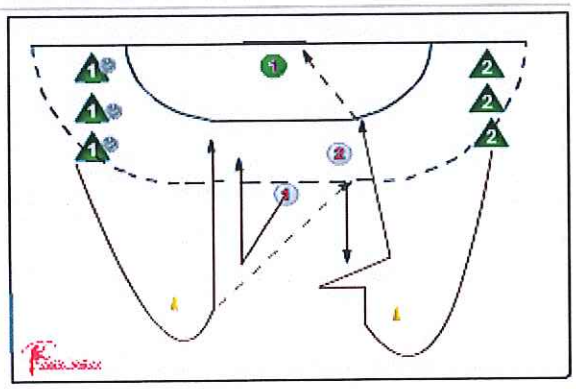
Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 2, die op doel werpt.



3:3

DESCRIPTION

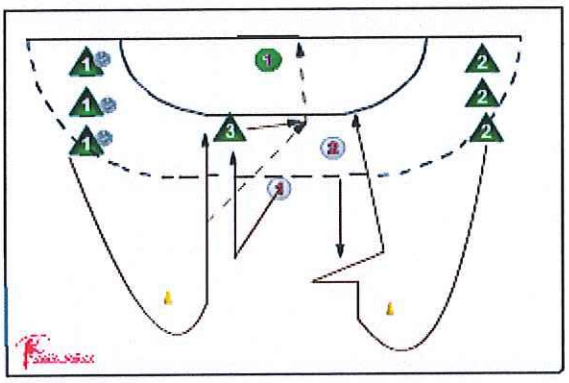
Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 2, die vrijloopt van verdediger 2 en die op doel werpt.



3:3

DESCRIPTION

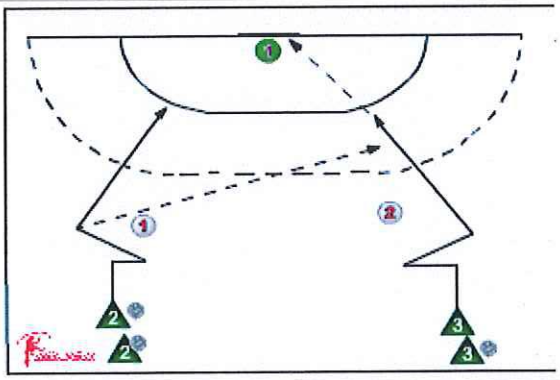
Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 3, die op doel werpt.
Ondertussen houdt aanvaller 2, verdediger 2 bezig.



3:3

DESCRIPTION

Twee tegen twee met afronden.
Vrijlopen zonder bal !!



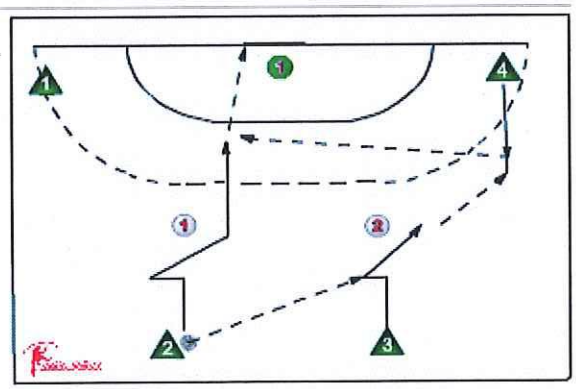
3:3

DESCRIPTION

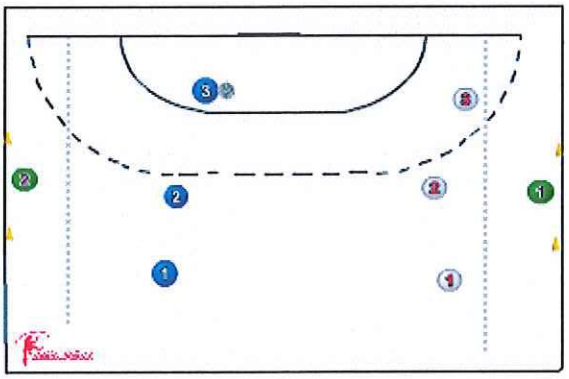
Twee vast hoekaanvallers 1 en 4.
Aanvallers 2 en 3 proberen samen met 1 en 4 tot scoren te komen.

COACHING POINTS

8 pogingen achter elkaar. Aanvallers moeten terug naar middellijn en weer opnieuw beginnen en posities innemen



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 36

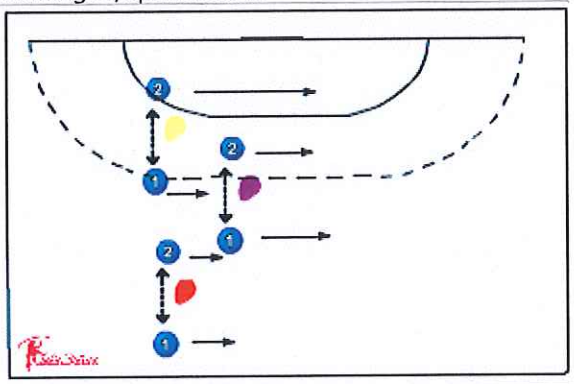
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, banken, ballonen

Purpose: B8 : Balanceren/stabiliteit V1 : Vangen V2 : Mikken V3 : Werpen V1 : Vangen

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 transport



DESCRIPTION

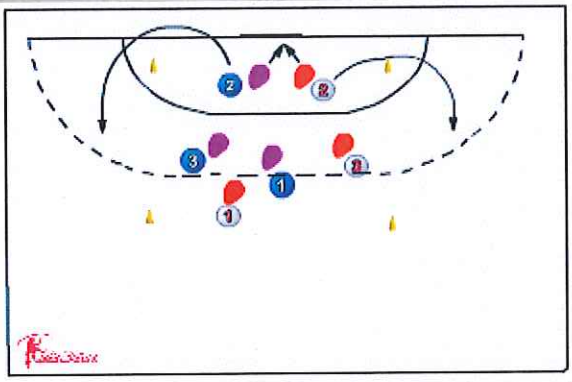
Tweetallen met een ballon. Probeer de ballon zo snel mogelijk naar de overkant de brengen zonder dat die op de grond valt.

variaties
* tweetal rug aan rug met de ballon ertussen
* ligsteun met de ballon tussen de twee hoofden
* met uitgestrekte armen en geopende handpalmen
* tussen de twee buiken
* kruiwagen

COACHING POINTS

- timing

ballon trefbal



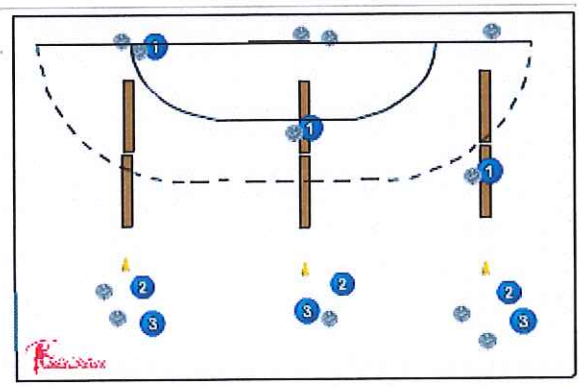
DESCRIPTION

Binnen een veld twee partijen met ballonnen met ieder een kleur. De rode ballonnen moeten de gele trachten te raken. Ballonnen hoog houden. Wie getroffen is moet een rondje ballonhooghouden rond het hele veld maken en mag dan weer meedoen.

COACHING POINTS

- timing

transport



DESCRIPTION

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

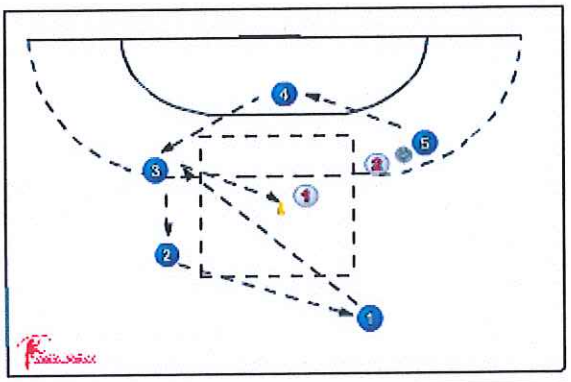
COACHING POINTS

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

pion werpen



DESCRIPTION

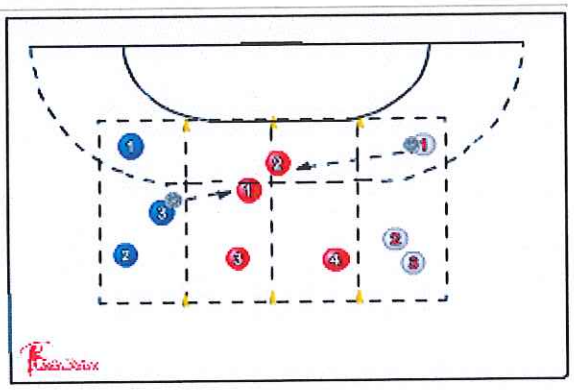
Speler in een kring.
3 spelers er in die een pion of bal beschermen.
Kringspelers proberen de pion om te werpen.

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.

trefbal met middenvak



DESCRIPTION

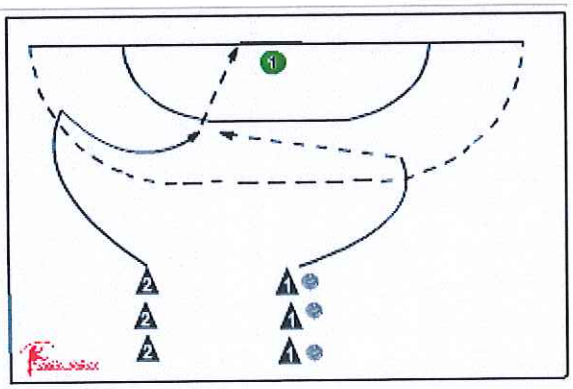
Volleybalveld. Drie ploegen : twee in de beide vakken, een tussen de drie meter lijnen. Twee ploegen trachten de ploeg in het middenvak af te werpen. Na een bepaalde tijd wisselen, zodat elke ploeg een keer in het middenvak komt. Wie is het minst getroffen ?

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

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

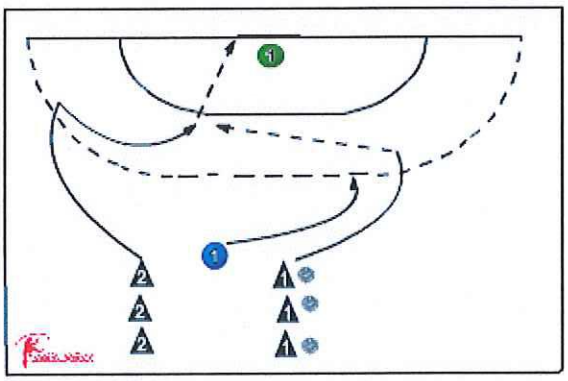
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

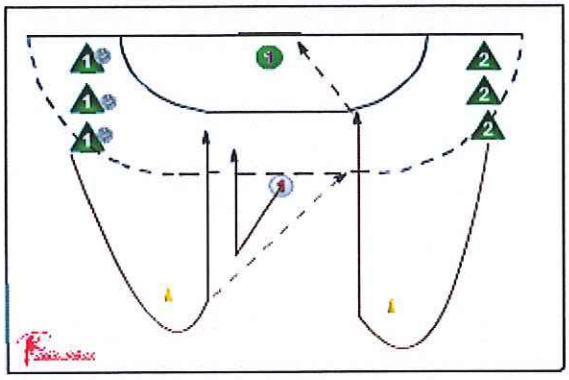
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

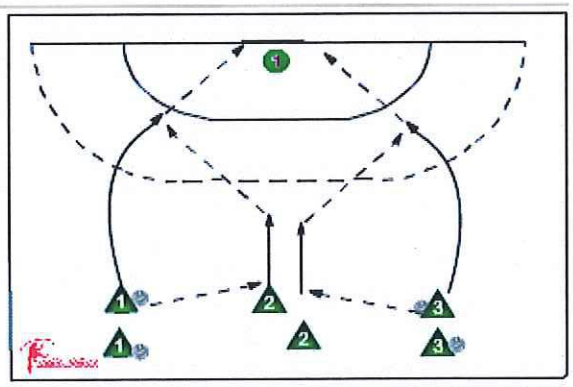
3:3



DESCRIPTION

Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 2, die op doel werpt.

3:3



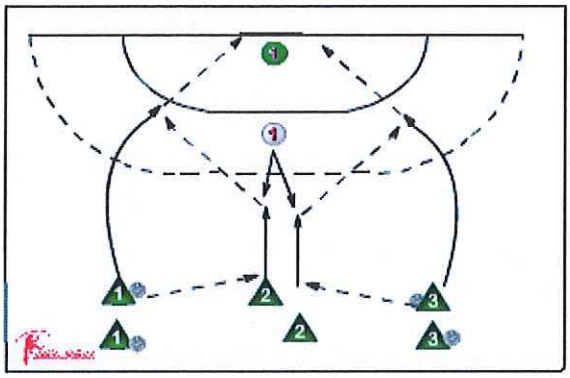
DESCRIPTION

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.



Title: week 37

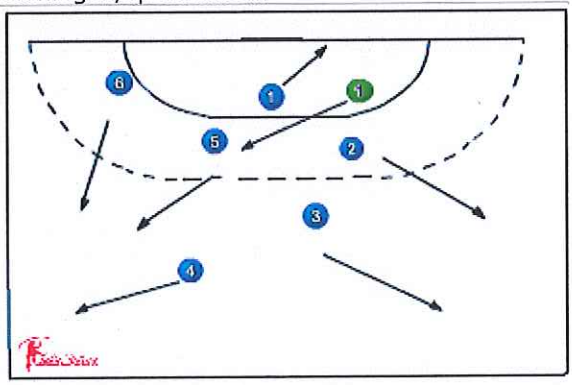
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, dikke mat

Purpose: B2 : Starten/stoppen/draaien B3 : Wenden/keren V2 : Mikken 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

Je mag niet getikt worden als je b.v. zit/ligt/benenhoog etc.

COACHING POINTS

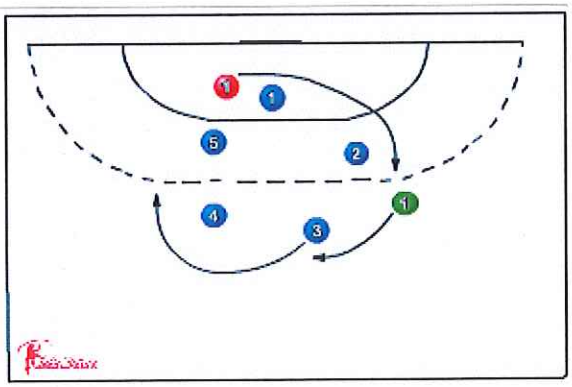
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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 :

- bovenlichaam te ver naar voren
- verkrampte, opgetrokken schouders

Twee is te veel.



DESCRIPTION

Een tikker, de rest gaat in een grote kring staan. Er wordt een speler aangewezen die getikt moet worden. Gaat deze speler nu voor een speler uit de kring staan, dan wordt deze tikobject

* starthoudingen veranderen : liggen, zitten, etc.

COACHING POINTS

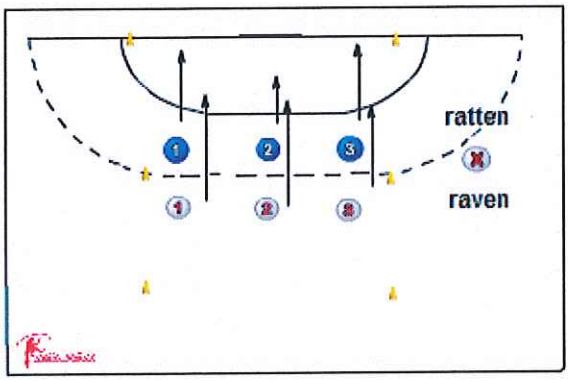
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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 :

- bovenlichaam te ver naar voren
- verkrampte, opgetrokken schouders

ratten en raven



DESCRIPTION

Twee groepen op 3mtr van elkaar. een groep ratten en een groep raven. Bij het noemen van een naam start een groep weg en tracht zich in veiligheid te brengen achter een lijn. De andere groep zet de achtervolging in en tracht de anderen te tikken voor de lijn. Wie heeft er de meeste punten na een aantal malen spelen ?

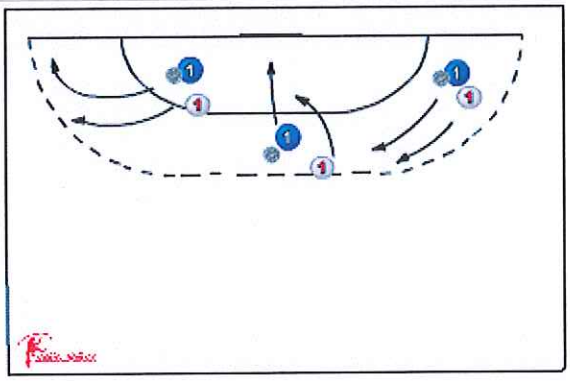
variaties
- starthoudingen veranderen (schuin, met rug naar voren, knielend, zittend, liggend etc.) - met bal, tippend
- speelveld groter / kleiner maken

Het zou leuk zijn als je er een verhaal om heen zou vertellen waarin de RATTEN en RAVEN voor zouden komen !

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

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.

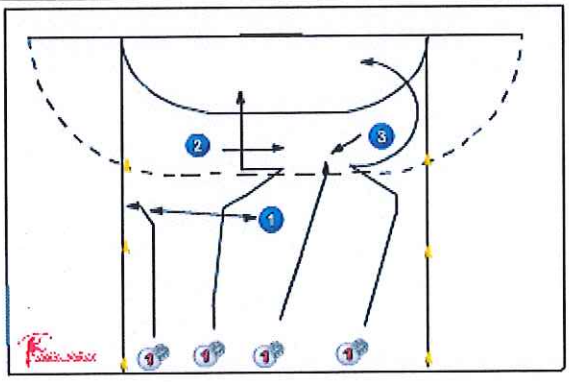
variatie
- links tippen
- rechts tippen
- links, rechts om en om

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

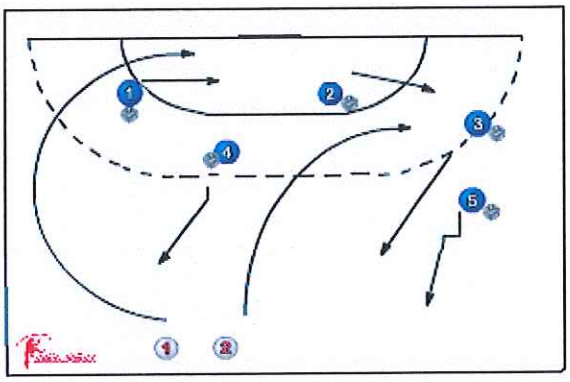
Een partij valt aan. Ieder heeft een bal en gaat proberen tippend de overzijde van b.v een volleybalveld te bereiken. De ander partij staat in bepaalde banen dwars over het speelveld. In elke baan enkele spelers. Zij trachten de ballen weg te tikken. Elke geslaagde overtocht levert de aanvallende partij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

tiptikkertje



DESCRIPTION

Iedereen tipt met de bal vrij door de zaal. Een of twee tikkers tikken, Ben je af dan ga je mee tikken. Wie blijft over ?

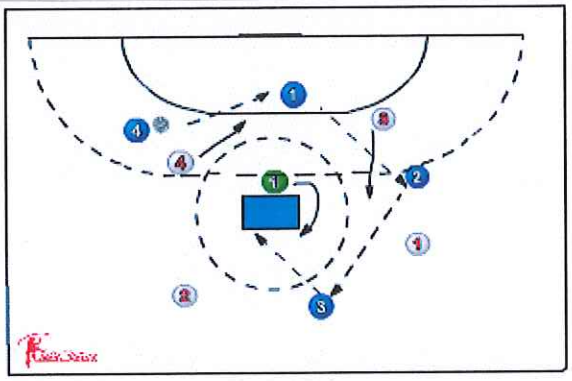
variaties
- tikkers ook met bal
- speelveld kleiner maken
- iedereen tikt de bal bij elkaar weg

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

matbal met neutrale keeper



DESCRIPTION

Binnen een speelveld staan twee partijen.Midden op het veld ligt een mat met een neutrale keeper erop. Daarom heen is een neutrale zone. De balbezittende partij gaat samenspelen en trachten te scoren op de mat. Wie scoort het meest ?

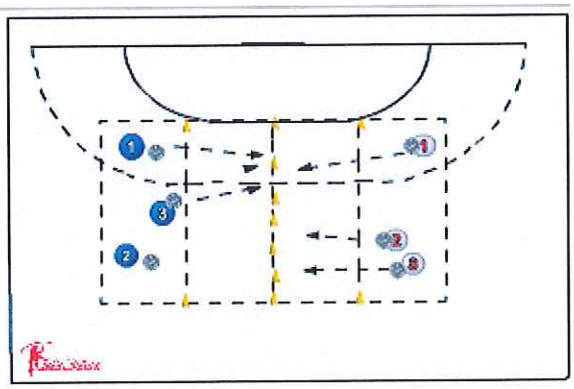
variaties
* aantal malen overspelen
* niet terug naar degene van wie je de bal hebt ontvangen
* overspelen met stuit
* alvorens over te spelen 2x tippen

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

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

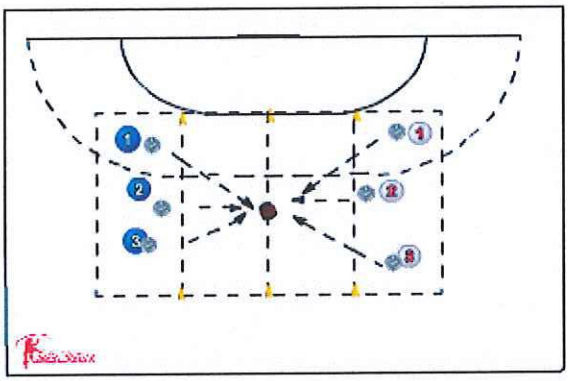
variaties
* schotvariaties
* afstanden vergroten

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.

bal drijven



DESCRIPTION

Twee ploegen aan weerszijde van een speelveld. Midden op het veld ligt een zware bal. Beide ploegen hebben even veel ballen. Doel is om zo tegen deze zware bal te werpen dat deze over de achterlijn van de andere partij gaat.

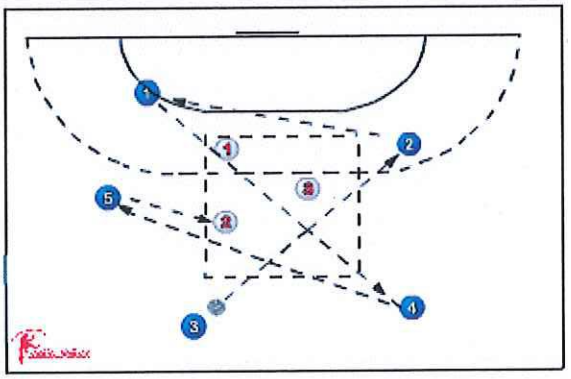
variaties
* 4 ploegen maken om 4 zijden van het speelveld
* schotvariatie

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 in cirkel



DESCRIPTION

Spelers in kringopstelling, enkele spelers erbinnen. De bal wordt rond gespeeld. De spelers in de kring moeten raak geworpen worden.

variaties
- wisselen met werper na te zijn getroffen
- alleen met stuit werpen
- afstanden groter maken.
- zonder afweren.

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 38

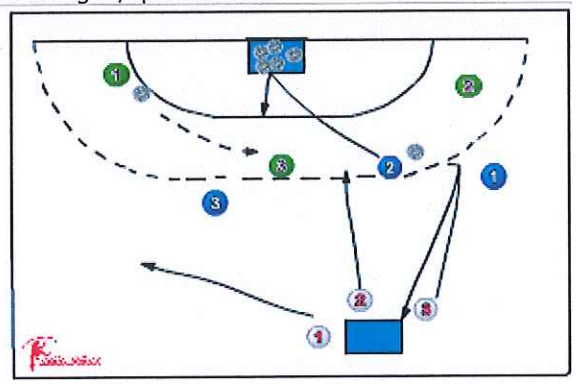
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, matjes

Purpose: V4 : Balbehendigheid V7 : Storen B4 : Huppel/galop V5 : Vrijlopen

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.

ballen veroveren



DESCRIPTION

Spelers van twee ploegen staan in het veld en spelen onderling of dribbelen met 4 - 10 ballen. Deze spelers mogen alleen samenspelen met teamgenoten. Een derde partij staat aan de zijlijn. Op een teken start deze partij het veld in en probeert zo snel mogelijk alle ballen te onderscheppen.

variatie
-men kan ook met minder ploegen en minder ballen spelen

COACHING POINTS

tippen

letten op TOTALE beweging, globale correcties

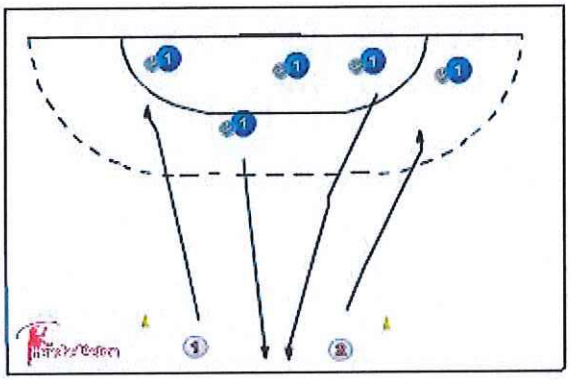
- De juiste tiphoogte is tussen heup- en borsthoogte
- Tip en loopritme moeten aan elkaar worden aangepast
- In loop moet de bal schuin naar voren worden geduwd

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

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

dribbel oversteek



DESCRIPTION

In een cirkel tippen een bepaald aantal spelers. Daarbuiten wachten hun tegenstanders. Op een teken moeten de tippers een bepaalde lijn zien te overschrijden elders in de zaal. De tegenstanders trachten de bal te pakken.

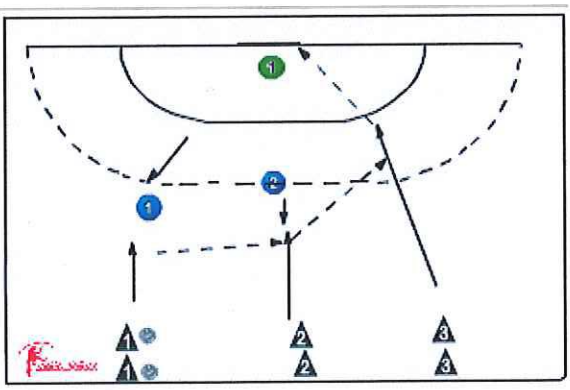
variatie
- afpakkers hebben ook een bal
- tippen met je 'verkeerde'hand

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

A1 tipt op B1 af, passt naar A2 die op B2 aftipt, passt naar A3 die afrondt.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

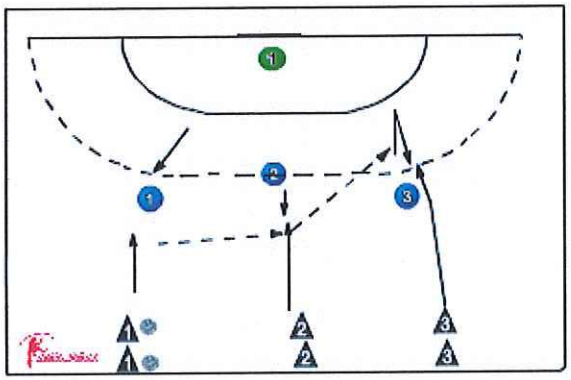
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

Aanvallers tippen en passen. Verdedigers nemen hun eigen man en verdedigen die.
Bal en mangericht.

COACHING POINTS

vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

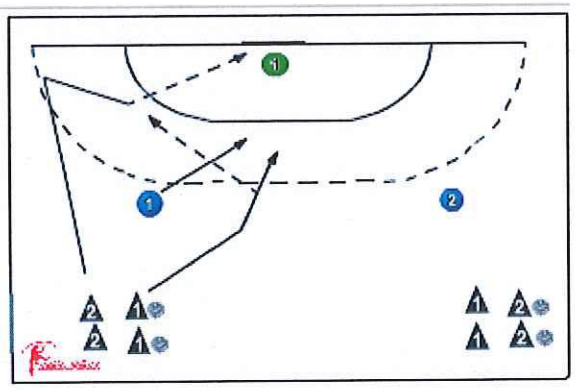
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

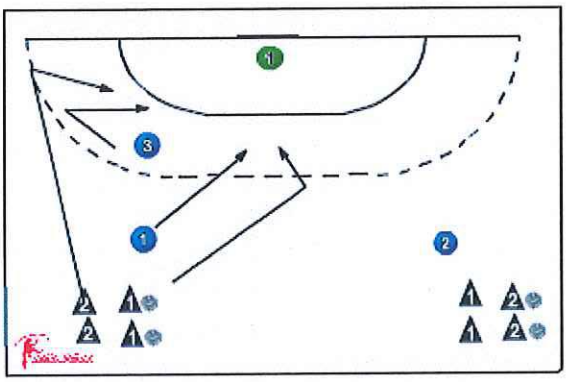
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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 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

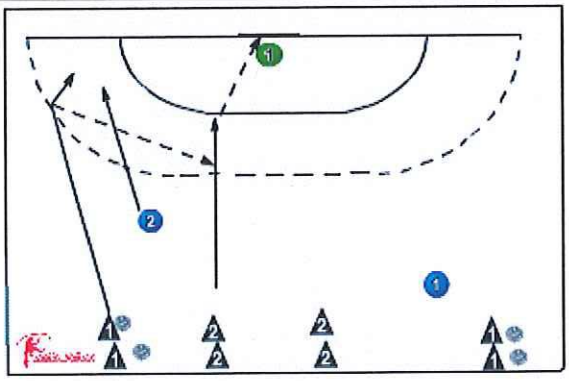
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

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

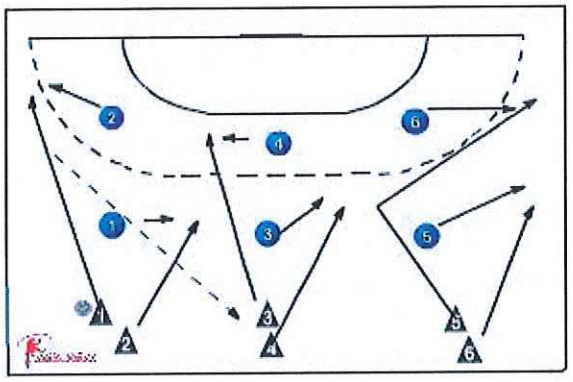
juist vangen van de bal : naar de bal toe
handpalmen open naar voren
W maken met je duimen bijna tegen elkaar
bal vangen en naar je lichaam toe halen

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

Aanvallers trachten te scoren.
Verdedigers verhinderen dit.
Verdedigers bij eigen man blijven.
Aanvallers vrijlopen.

Na elke aanvallende poging verzamelen bij de middellijn.
5 pogingen dan wissel aanval - verdediging

COACHING POINTS

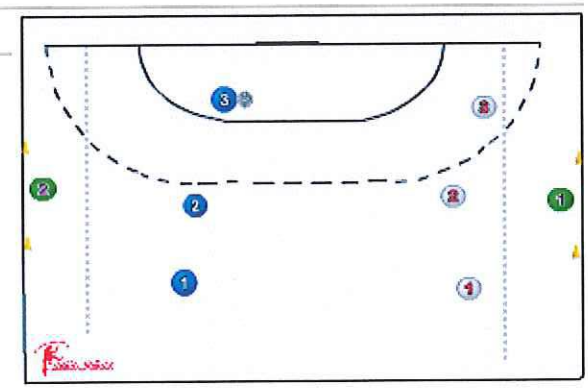
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

Title: week 39

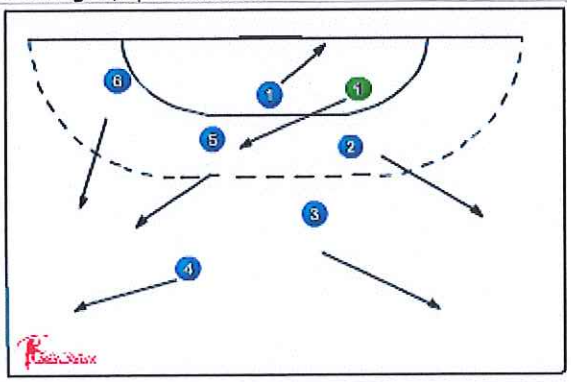
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, banken

Purpose: B5 : Springen/landen V7 : Storen V5 : Vrijlopen V8 : Onderscheppen V6 : Passeren

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



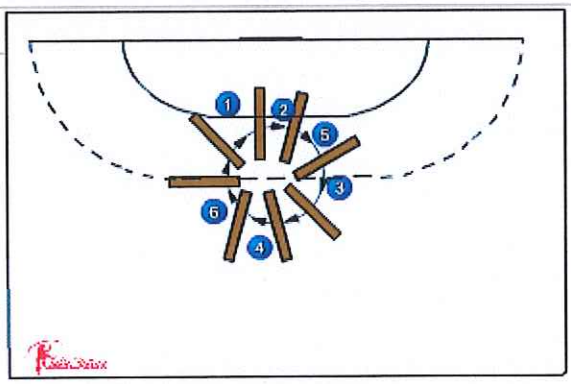
DESCRIPTION

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

banken springen



DESCRIPTION

Banken in stervorm opstellen.
Spelers over banken laten springen.

Variaties !

- twee benen tegelijk er over
- twee benen tegelijk zijwaarts er over
- er over heen met een been : Li - Re - Li - RE etc
- er op en er af : twee-benig voorwaarts
- hinkelen : voorwaarts, steeds hetzelfde been

Wie springt over de meeste banken in 1 min ?

COACHING POINTS

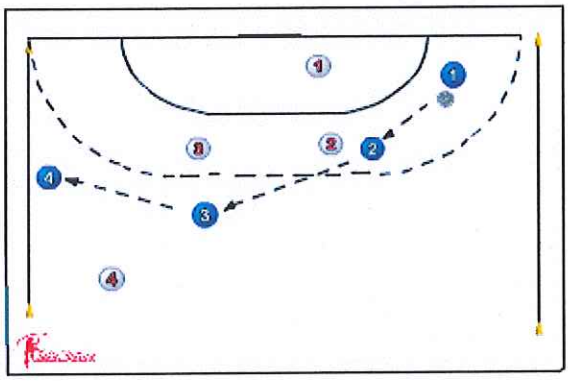
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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 :

- 'zitten' bij het lopen
- bovenlichaam te ver naar voren
- verkrampte, opgetrokken schouders

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

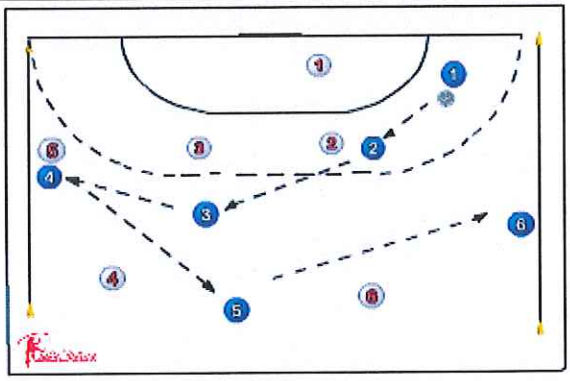
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

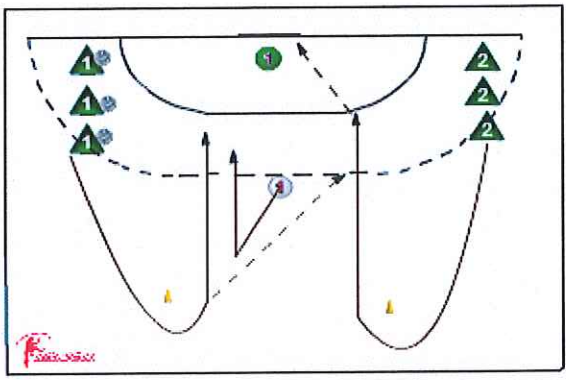
mikken/treffen/werpen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

3:3

DESCRIPTION

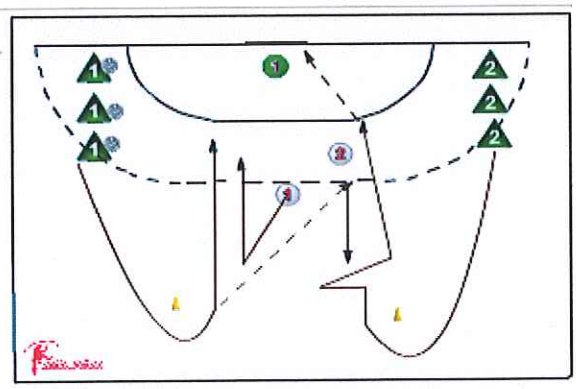
Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 2, die op doel werpt.



3:3

DESCRIPTION

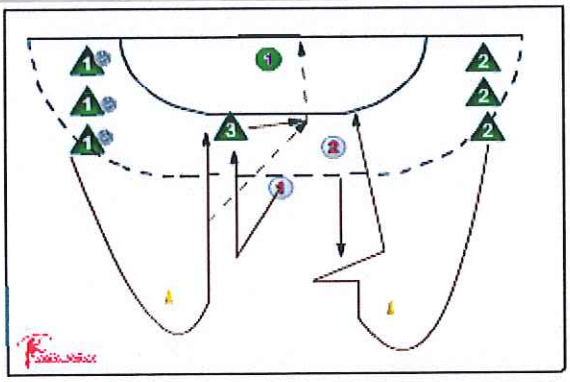
Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 2, die vrijloopt van verdediger 2 en die op doel werpt.



3:3

DESCRIPTION

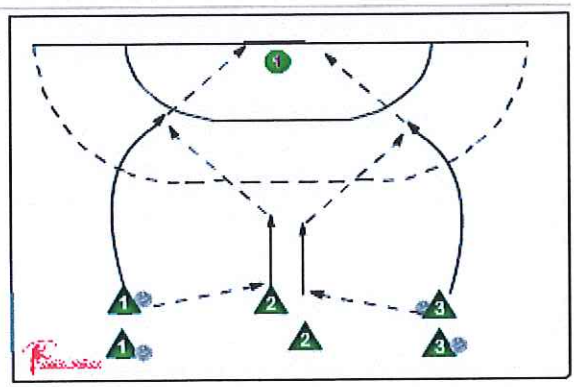
Aanvaller 1 tipt om de pion, intussen loopt aanvaller 2 om de andere pion.
Aanvaller 1 tipt doelbewust op verdediger 1 af en speelt als hij door verdediger 1 wordt aangevallen naar aanvaller 3, die op doel werpt.
Ondertussen houdt aanvaller 2, verdediger 2 bezig.



3:3

DESCRIPTION

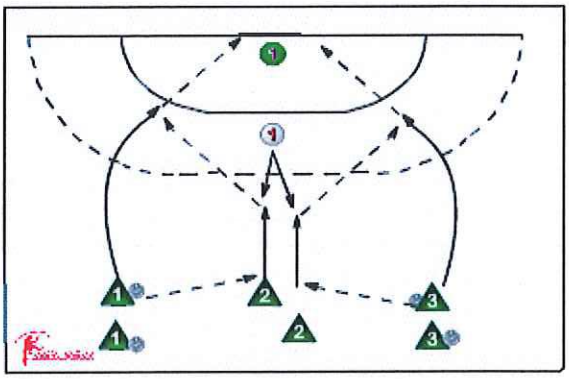
Pass 1-2-1 en afronden op doel
Pass 3-1-3 en afronden op doel.



3:3

DESCRIPTION

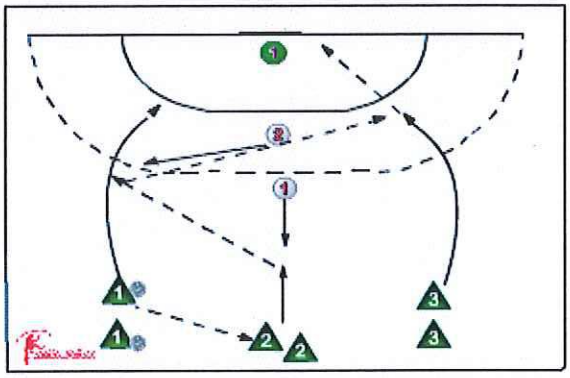
Pass aanvaller 1 naar 2 die vol op verdediger 1 aanzet, tipt. Pass 2 naar 1 die afrondt.
Idem op rechts met 3 en 2.



3:3

DESCRIPTION

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



Title: week 40

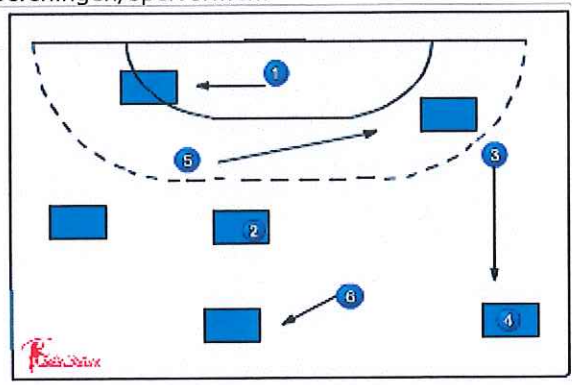
Coach:

Equipment: ballen, pionnen, hesjes, lintjes, matjes

Purpose: B6 : Vallen/rollen V1 : Vangen V8 : Onderscheppen V3 : Werpen V6 : Passeren

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

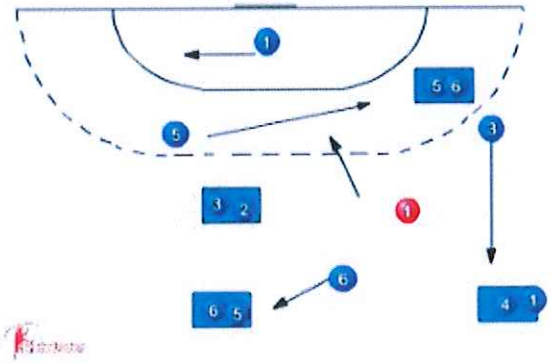
Spelers lopen rond.
- Op teken van de trainer gaan liggen
- Op teken van trainer 1 / 2 maal rollen
- Val of rol op elke mat die je tegenkomt

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



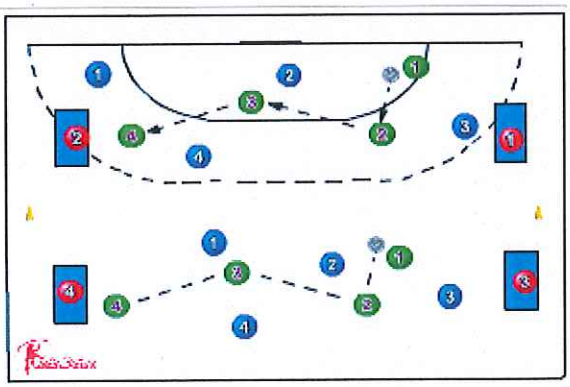
DESCRIPTION

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

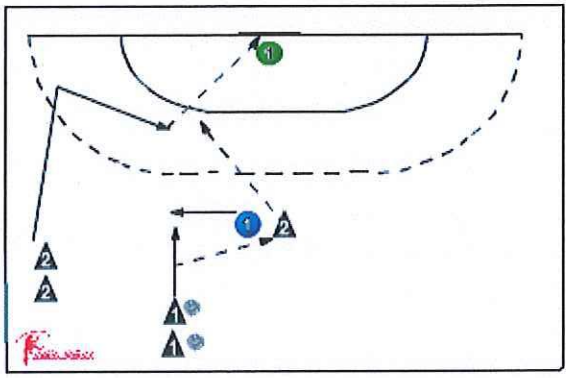
matbal



DESCRIPTION

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

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

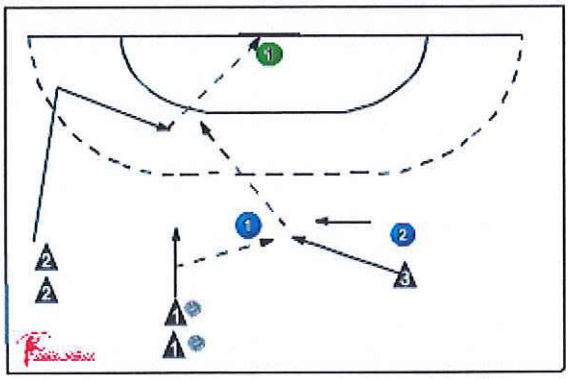
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

3:3



DESCRIPTION

A1 tipt op doel af.
B1 verdedigt hem.
Pass A1 - A3.
B2 verdedigt A3 die passt naar A2 die links is verder gelopen en afrondt.

COACHING POINTS

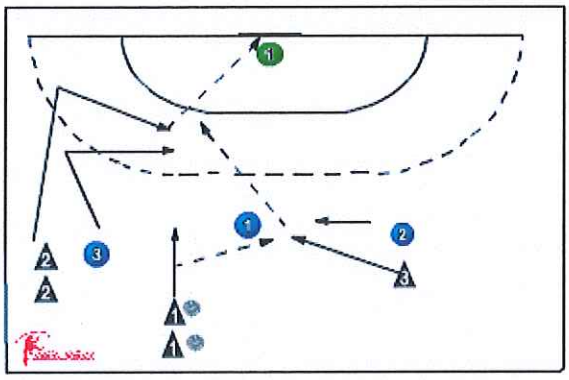
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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.
Pass naar A3 die door B2 verdedigt wordt.
Pass naar A2 die links is verder gelopen, maar verdedigt wordt door B3.

COACHING POINTS

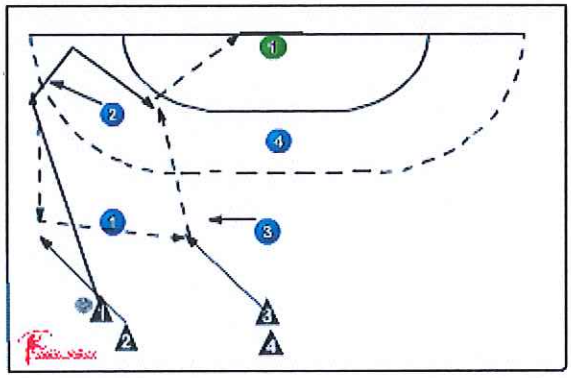
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

3:3



DESCRIPTION

4 tegen 4.
Na elke poging snel terug naar middellijn en opnieuw : 5x achter elkaar.
Verdediging man opvangen en er bij blijven.

COACHING POINTS

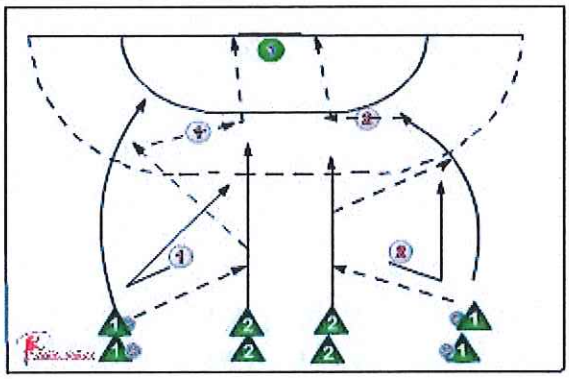
vangen
letten op TOTALE beweging, globale correcties

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

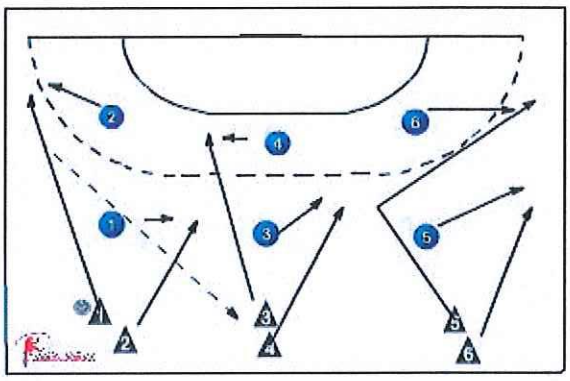
3:3



DESCRIPTION

Twee tegen twee. Verdedigers : eentje buiten en eentje binnen de 9 mtr lijn.
Aanvallers bepalen zelf wie afrondt.

3:3



DESCRIPTION

Aanvallers trachten te scoren.
Verdedigers verhinderen dit.
Verdedigers bij eigen man blijven.
Aanvallers vrijlopen.

Na elke aanvallende poging verzamelen bij de middellijn.
5 pogingen dan wissel aanval - verdediging

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