



KRACHTBAL

Op school

Lieven Bauwensstraat 20
8200 BRUGGE
0474849914
info@krachtbal.be - www.krachtbal.be

Met steun van de
Vlaamse overheid



Voorwoord

Om de krachtbalsport bij de schoolgaande jeugd en leerkrachten LO te introduceren hebben wij een schoolse variant ontwikkeld m.n. minikrachtbal.

Deze variant van competitiekrachtbal wordt op een veel kleiner veld en met aangepaste spelregels gespeeld. Minikrachtbal is een leuke, zeer intense en snel toegankelijke vorm waar elke leerling nauw betrokken is bij het spel.

Het is deze vereenvoudigde vorm die wij op woensdagnamiddag i.s.m MOEV aanbieden in de scholencompetities voor het basisonderwijs.

Hierna worden een aantal basistechnieken meegegeven die vrij snel in de spelvorm minikrachtbal toegepast kunnen worden. De oefeningen of spelvormen kunnen de opwarming of kern van een les uitmaken.

Van uit minikrachtbal kan via midikrachtbal opgebouwd worden naar de competitievorm.

In de krachtbalspeeltuin geven wij nog een aantal - in moeilijkheidsgraad variërende - oefeningen en spelvormen mee die aan bod kunnen komen in de verschillende graden bij de voorbereiding op minikrachtbal of algemener bij het werken aan bv. balvaardigheid.

Het spelconcept van de competitievorm wordt mooi voorgesteld in de demo die op www.krachtbal.be te vinden is.

Krachtbal, toffe sport !!

Jan Benoot

Stafmedewerker krachtbal

vangen | passen | werpen

Vangen

Door het gewicht en de omvang van de bal wordt de bal best als volgt gevangen:

1. Op de handpalmen en/of onderarmen (nooit met de vingers naar de bal wijzen).
2. Bal onmiddellijk tegen de borstkas klemmen.
3. Bij het vangen van een hoge bal, de bal begeleiden door licht door de knieën te buigen.



vangen | passen | werpen

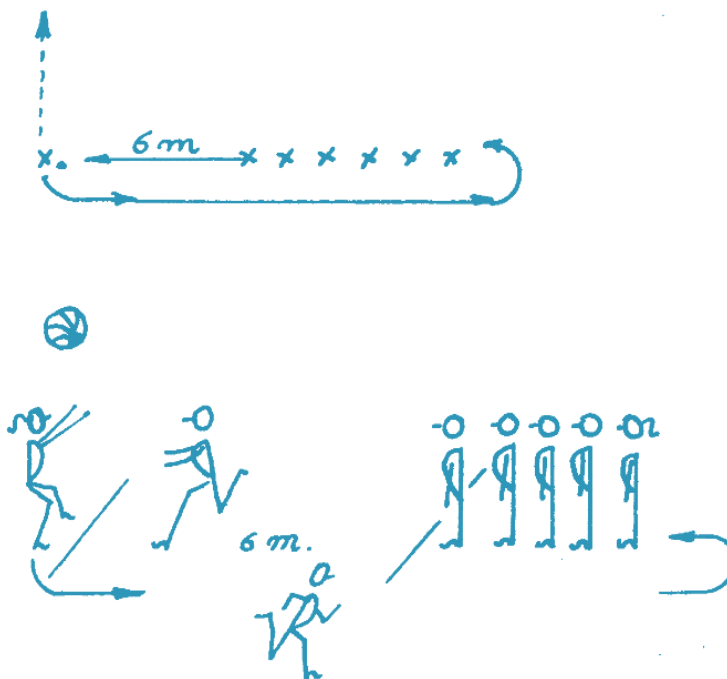
Vangen - startoefening

Vangbal

één speler van de groep met bal gaat zo'n 6 meter voor de groep staan. De spelers van de groep stellen zich op in een rij achter elkaar. De speler met bal gooit de bal onderhands recht omhoog. De eerste speler van de groep loopt naar voor en probeert de bal te vangen. De werper sluit aan bij de groep. De vanger wordt werper.

Varianten: afstand variëren of uitgangshouding vanger veranderen (zithouding, buiklig, ...)

Tip: leerkracht gooit de bal omhoog, leerlingen vangen. Variëren bij sportieve en minder sportieve leerlingen,



vangen | passen | werpen

Passen

In krachtbal is de techniek van het passen vrij maar enkel achterwaartse en zijwaartse passen zijn toegelaten. Een speler mag lopen met de bal in zijn/haar handen.

Belangrijk bij het passen:

1. De bal laten vallen = bal voor de tegenpartij
2. Langer dan 5 seconden passen geven = bal voor de tegenpartij

Beschrijving:

de bal vertrekt op heuphoogte en de palmen van de handen zijn naar boven gericht. De handen volgen een voor- opwaartse baan. Het lichaam van de pasgever is zijwaarts gericht zodat de bal langs het lichaam gezwaid kan worden.

Didactiek: oefening demonstreren, laten uitvoeren en wijzen op :

1. positie van handen en voeten: handen onder de bal - voeten dwars op werprichting
2. BEIDE armen voorwaarts zwaaien bij het passen. (follow through)
3. bal moet gemakkelijk gevangen kunnen worden door medespeler (ter hoogte van de borstkas)



vangen | passen | werpen

passen - startoefening

Stap 1: vangen in stilstand

de spelers opstellen in een cirkel. De bal in wijzerzin door geven, stelselmatig de afstand tussen de spelers groter maken en/of de snelheid verhogen.

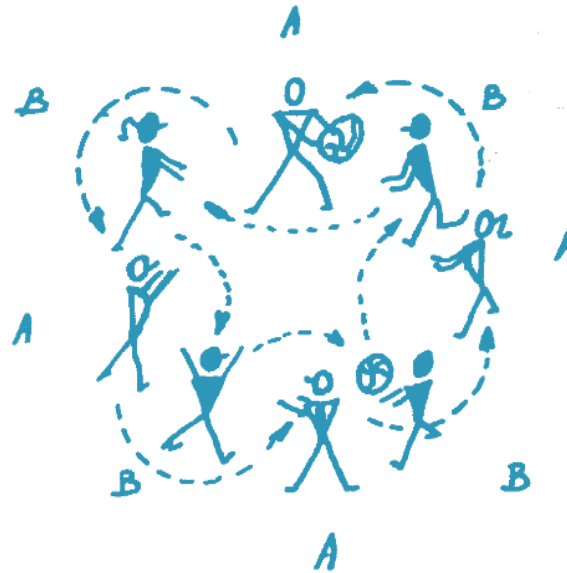
Vangtechniek: de bal op de onderarmen vangen (vingers niet naar voor - ev. vuist maken) en tegen de borstkas brengen.

Speels accent:

inhaalbal, 2 ploegen - telkens 1 speler overslaan,....

Variante: vangen van boogbal

idem vorige maar de bal in een hoge boog naar de volgende speler werpen.



vangen | passen | werpen

passen - startoefening

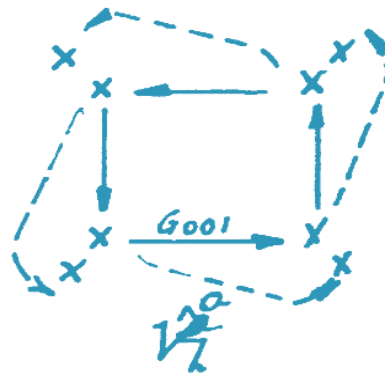
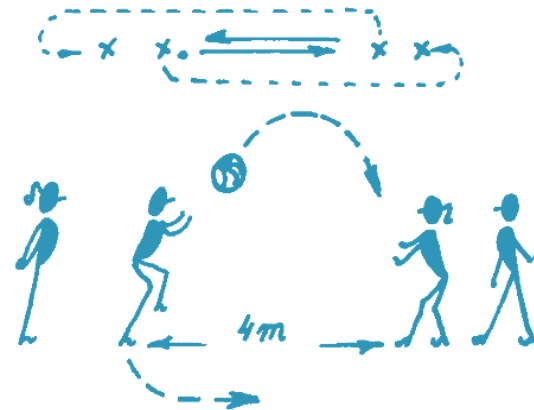
Oefeningen:

Per 4 één bal. 2 aan 2 op zo'n 4 meter van elkaar. De bal doorgeven naar elkaar en aansluiten aan de overkant. Vangtechniek benadrukken.

Speels accent: snel en nauwkeuring passen => gedurende 2 minuten zoveel mogelijk passen geven. Als de bal op de grond valt opnieuw op nul starten. Klasrecord?

Idem 1.1 maar met de ganse groep een groot vierkant vormen. De spelers gelijk verdelen over de hoeken. De bal door geven in wijzerzin. De pasgever volgt altijd de bal.

Variante: idem 1.1 maar de passen in wijzerzin, de pasgevers lopen in tegenwijzerzin.



vangen | passen | werpen

Werpen – de nekworp

Na een aanloop waarbij de bal in beide handen voor het lichaam gedragen wordt, wordt de bal na een hink-stap beweging achter het hoofd gebracht (duimen naar elkaar toe draaien), de romp wordt daarbij lichtjes naar achter gebogen. Als de bal met gebogen armen achter het hoofd gebracht werd, lichtjes door de knieën buigen om daarna de beide armen naar voor te zwaaien en gelijktijdig de romp en de benen te strekken (= **buig-strekbeweging armen-benen**) om de bal weg te gooien d.m.v. een symmetrische beweging van de beide armen.



vangen | passen | werpen

Werpen – de nekworp

1. De bal van voor het lichaam met 2 handen achter het hoofd brengen.
2. De benen in voorwaartse spreidstand - NIET met 2 voeten naast elkaar!
3. Door een buig-strek beweging van zowel armen als benen de bal met een symmetrische zwaaibeweging naar voor gooien.
4. De handen goed achter de bal plaatsen bij het gooien + follow through



vangen | passen | werpen

Werpen – de nekworp – drietijdenbeweging

Overgang aanloop-werpbeweging gebeurt door drietijdenbeweging

Beschrijving:

Een speler die links afstoot zal linker voet naar voor plaatsen (stap), hinken op dat been (hink) en daarna rechter voet naar voor plaatsen (stap). Bij de eerste stap wordt de bal achter het hoofd gebracht. Bij de hink blijft de bal achter het hoofd om bij de tweede stap (voet op de grond plaatsen) de bal naar voor te werpen.

Bij het hinken wordt de bal boven/achter het hoofd gebracht, één been wordt gebogen voorwaarts omhoog gezwaaid. Om te werpen zet men die vrije voet op de grond (stap) en gooit men de bal voorwaarts.

Aandachtspunten

1. De bal is voor het lichaam bij het lopen
2. De bal volledig achter het hoofd brengen bij de hink
3. De beide voeten op de grond bij het werpen van de bal

vangen | passen | werpen

nekworp - startoefening

Oefeningen:

Per 4 één bal. 2 aan 2 op zo'n 4 meter van elkaar. De bal met een nekworp (uit stand of na aanloop) naar elkaar gooien en aansluiten aan de overkant. Vangtechniek benadrukken.

Idem 1.1 maar met de ganse groep een groot vierkant vormen. De spelers gelijk verdelen over de hoeken. De bal met nekworpen doorgeven in wijzerzin. De pasgever volgt altijd de bal.

Variante: idem 1.1 maar de passen in wijzerzin, de pasgevers lopen in tegenwijzerzin.

Speelse vorm - kegelwerpen

2 groepen - voor elke groep 1 kegel. Eén speler van elke groep gaat achter de kegel van zijn groep staan. Vanaf bv. 6 meter met een nekworp de kegel proberen rechtstreeks te raken (bal niet eerst op de grond). Raken = 1 punt. Wie scoort meeste punten binnen bv. 2 minuten.

Na een worp: werper gaat achter kegel staan, speler die achter kegel stond brengt de bal terug, geeft een pas naar de volgende werper en sluit aan in de groep.

Variante: 2 kegels plaatsen - één op 6m, één op 9 meter. Dichtste kegel raken = 1 punt, verste kegel raken = 3 punten. Wie scoort meeste punten in bv. 2 minuten.

vangen | passen | werpen

Werpen – de rugworp

1. Bij de rugworp staat de werper met de rug naar de werprichting.
2. De bal wordt met beide handen voor het lichaam gehouden.
3. De speler buigt diep door de benen (bal tussen de knieën).
4. Bij het strekken van de benen wordt de bal met een symmetrische zwaaibeweging van beide armen over het hoofd gegooid.
5. Mag enkel uit stand. Na de uitvoering landt de werper in handen- en voetensteun



vangen | passen | werpen

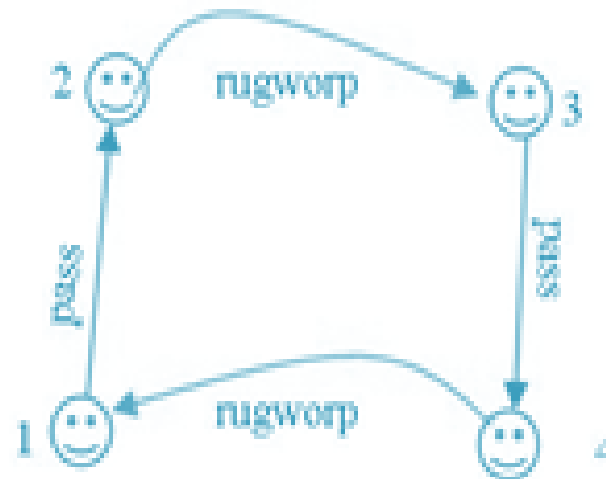
rugworpen - startoefening

Rugworp komt pas aan bod in de competitievorm van krachtbal maar geven wij mee voor de volledigheid.

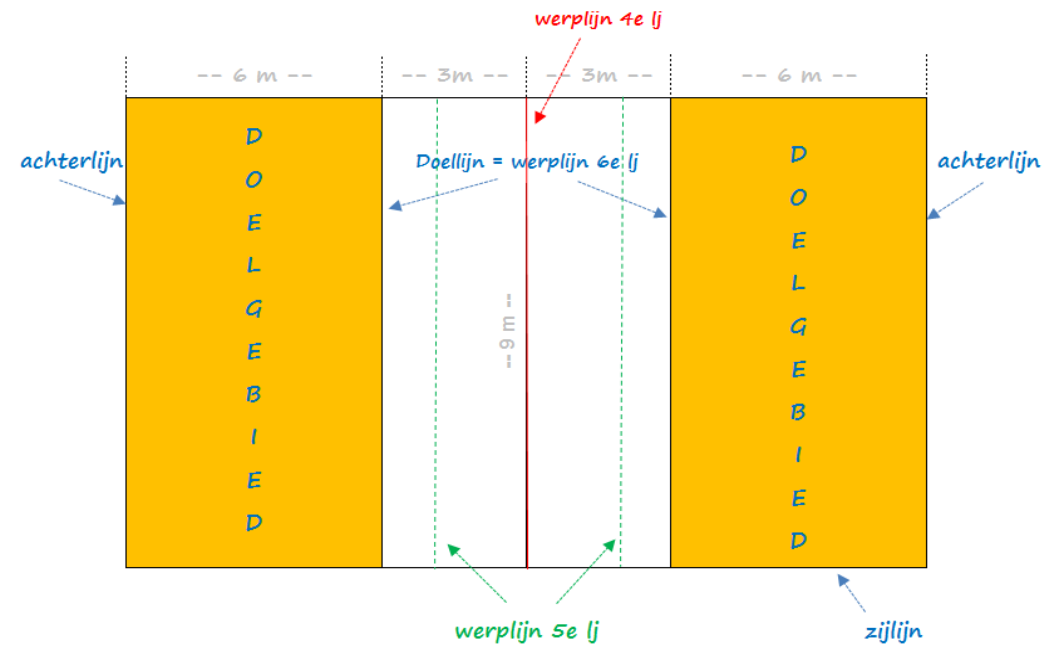
Per 4 opgesteld in een vierkant.

- Speler 1 geeft een pass naar speler 2.
- 2 voert een rugworp uit naar speler 3.
- Speler 3 vangt de bal en geeft een pass naar speler 4.
- Speler 4 voert nu een rugworp naar speler 1, die weer een pass geeft naar speler 2,...

Na x aantal beurten wordt er gewisseld.



Het terrein



Doellijn = 3-meter lijn volleybalveld

Zijlijn = zijlijn van volleybalveld

Achterlijn = achterlijn van volleybalveld

Werpleijn = plaats van waar men telkens werpt

4e leerjaar = middellijn volleybalveld

5e leerjaar 1meter voorbij 3-meterlijn volleybalveld

6e leerjaar = doellijn (=3 meterlijn)

MINIKRACHTBAL

Spelconcept

1. Doel van het spel: vanaf de werplijn proberen scoren in het doelgebied van de tegenstander. De andere ploeg probeert de bal op te vangen vooraleer deze de grond raakt in het eigen doelgebied.
2. De ploegen gooien om beurt met een nekworp.
 - Voetfout: Als de werper bij het uitvoeren van een worp op of over de werplijn stapt, telt het doelpunt niet (= balverlies)
 - Eenmaal de bal de handen verlaten heeft bij het werpen, mag men wél over de werplijn.
3. Scoren = bal raakt de grond in doelgebied van de tegenpartij.
 - Als de bal voor de doellijn valt en in het doelgebied rolt, scoort men NIET.
 - De bal laten vallen in het doelgebied bij het geven van passen = doelpunt voor de tegenpartij.

MINIKRACHTBAL

Spelconcept

4. Verdedigende ploeg probeert de bal te vangen vooraleer die de grond raakt in hun doelgebied

- Als de bal gevangen werd door een andere dan de achterspeler, wordt deze d.m.v passen doorgeven naar de werper (= achterste speler) (zie schema verder). Opgelet: dezelfde speler mag nooit 2 keer na elkaar gooien (cfr. doorschuifstelsel - zie verder)
- Na een doelpunt: idem als hierboven tenzij de achterste speler zelf de bal opnam na het doelpunt.
- Bal blokkeren in de zone tussen de 2 doelgebieden = geen doelpunt (ook geen buitenspel!). De ploeg die de bal blokkeerde mag gooien.
!! Opgelet: blokkeren is **niet gelijk aan naar voor duwen** !!

5. Buitenspel:

- **Verdedigers** raken de bal of lopen buiten de zijlijnen bij vangen van de bal = bal terug aan de andere ploeg.
- Bal valt na de worp buiten de zijlijnen = geen doelpunt, passen/goeien;

MINIKRACHTBAL

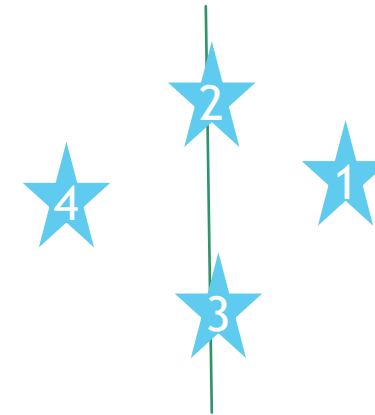
Tactiek en opstelling

Opstelling van de spelers => bij 4 tg 4 **verdedigen in ruitvorm** = 1-2-1
Specifieke benaming spelers gebruiken:

- **1 Barragespeler** = de voorste speler in verdediging, staat bij doelworp net voor de doellijn (altijd op minstens 2 meter van de werplijn !)
- **2-3 Vleugelspelers** staan links en rechts van de barragespeler, staan bij doelworp bij voorkeur op de doellijn.
- **4 = Achterspeler** staat daar nog eens achter en moet de zone achter de eerder genoemde spelers verdedigen.

Als de bal gevangen wordt en na doelpunt, wordt de bal altijd met passen doorgegeven naar de achterste speler (4), tenzij die zelf de bal vangt of opneemt na een doelpunt.

Doelstelling: zorgen dat de werper een aanloop kan nemen om te gooien (harder, verder, minder belasting van de lage rug,...)

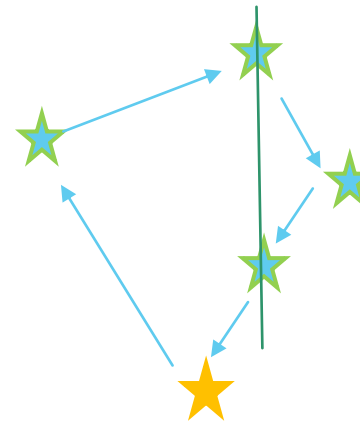


MINIKRACHTBAL

Tactiek en opstelling

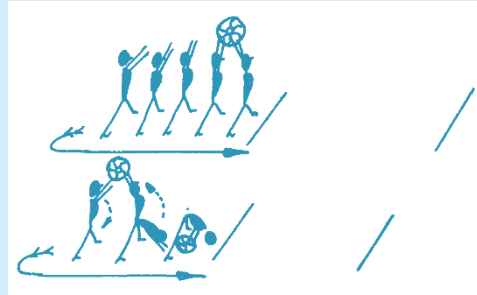
Doorschuifstelsel:

1. Met vier spelers: doorschuiven in wijzerzin. De werper gaat linksvoor staan. Elke speler schuift 1 plaatsje op.
 - Werper => linkervleugel
 - Linkervleugel => barrage
 - Barrage => rechtersleugel
 - Rechtersleugel => achterspeler
2. Indien meer dan 4 spelers per ploeg => wisselers opstellen buiten het veld ter hoogte van de doellijn. Na elke worp doorschuiven in wijzerzin. De speler die gooit schuift door naar linksvoor. Linkervleugel wordt barrage. Barrage wordt rechtersleugel. De rechtersleugel wordt wisselspeler. De wisselspeler wordt achterspeler.



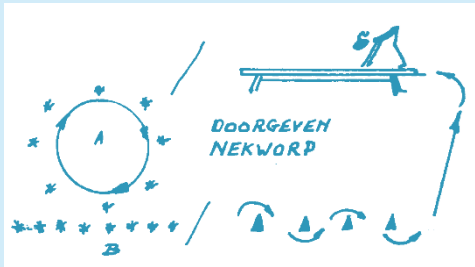
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Balgewenning, loopsnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	Estafette: 2,3,4,... groepen spelers. De spelers stellen zich op achter elkaar. De krachtbal doorgeven boven het hoofd. Wanneer de laatste speler van de groep de bal heeft, loopt hij naar voor en geeft de bal opnieuw door. Wie eerst een bepaalde afstand aflegt, wint. Variante: bal tussen de benen doorgeven of afwisselend boven het hoofd en tussen de benen	

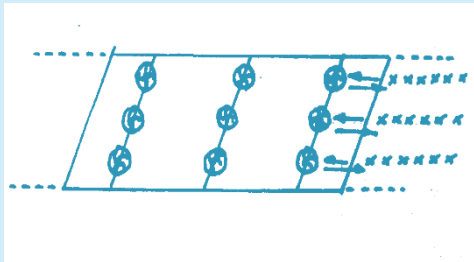
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Balgewenning, passen, vangen, loopsnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	Kringspel: 2 groepen. Eén groep stelt zich op in een kring. Terwijl deze groep de bal in wijzerzin doorgeeft, lopen de spelers van de andere groep zo snel mogelijk één voor één een vooropgesteld parcours. Als alle spelers éénmaal (of meerdere malen) gelopen hebben, wisselen de groepen van functie. Welke groep kan het meeste passen geven? Variante: de bal doorgeven (zowel pasgevers als lopers) naar elkaar met nekworp.	

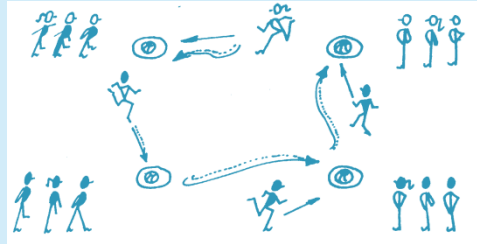
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, balgewenning <i>Materiaal: ballen, volleynet</i>	Bommenregen: 2 ploegen, de zaal is verdeeld in 2 speelhelften door een net. In elk kamp liggen een gelijk aantal ballen (bommen). Vanaf het fluitsignaal proberen de ploegen alle bommen uit hun veld te krijgen. Ze doen dat door de ballen <u>ONDER</u> het net te gooien.	
Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, lopen met bal, kennis terrein <i>Materiaal: ballen</i>	Ballenestafette: Spelers starten aan de doellijn. Op de vrije worplijn, de middellijn, de volgende vrije worplijn en de volgende doellijn ligt een bal. Speler 1 haalt bal 1, speler 2 bal 2, enz. Als alle ballen in het eigen kamp zijn, worden deze teruggebracht. Wie eerst alle ballen haalde en terugbracht wint.	

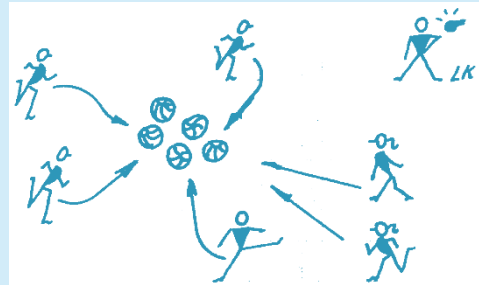
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, balgewenning, loopsnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	Hoeplabal: 4 groepen (A,B,C,D), 4 hoepels in vierkant met bal er in. De eerste speler van elke groep loopt naar de dichtstbijzijnde hoepel neemt de bal en legt die in de volgende hoepel en keert terug, waarop de volgende looper start. De ploeg die een bal inhaalt, wint	

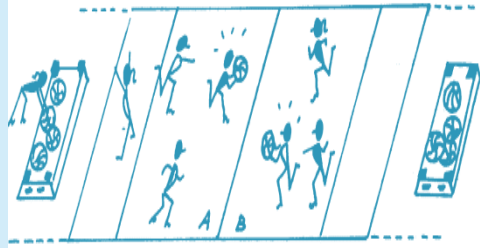
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, reactiesnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	Pak die bal: In het midden van het veld een aantal ballen leggen dat één of twee eenheden kleiner is dan het aantal spelers. De spelers lopen rond het veld en op het signaal van de lesgever proberen ze een bal te bemachtigen. Wie geen bal heeft, wordt uitgeschakeld.	

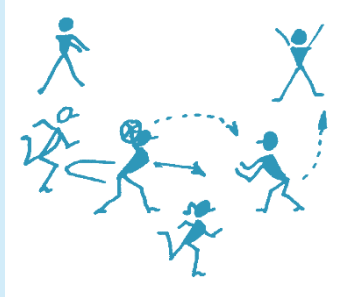
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, lopen met bal <i>Materiaal: ballen, 2 ballendepots</i>	Ballenroof: 2 groepen. Aan beide zijden van het veld een ballendepot maken (bv. onderste deel van kast). Spelers proberen zoveel mogelijk ballen in het eigen depot te halen. Op de speelhelft van ploeg A kunnen de spelers van ploeg B getikt worden en omgekeerd. Speler die getikt wordt moet bal terugleggen in het depot. Pas nadat hij eerst terugkeerde naar het eigen depot mag hij opnieuw een bal halen. Variante: spelers die getikt worden moeten stil blijven staan en eerst verlost worden (een bal krijgen van een medespeler) vooraleer ze opnieuw kunnen deelnemen aan het spel.	 A diagram illustrating the 'Ball Theft' game. It shows a rectangular field divided into two halves by a dashed line. At each end of the field is a 'ball depot' (a box containing several balls). Two teams, labeled 'A' and 'B', are positioned on opposite sides of the field. Team A is on the left half, and Team B is on the right half. Arrows indicate the movement of players and balls. Some players are shown running towards their own depot, while others are shown running towards the opponent's depot. The diagram shows the initial setup and the flow of the game.

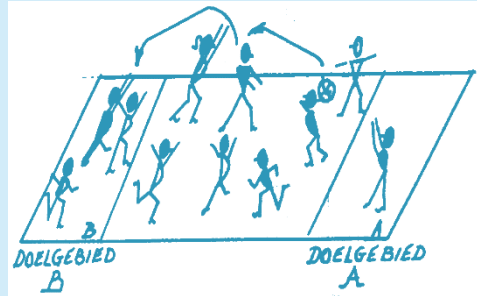
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, lopen met bal, samenspel <i>Materiaal: ballen</i>	Krachtbaltikkertje: de tikker neemt een krachtbal met 2 handen vast en probeert met de bal de andere spelers te tikken. Wie getikt wordt, wordt tikker. Variante: de speler met de krachtbal in de handen mag door de tikker (duidelijk te onderscheiden van de rest) niet aangetikt worden. Door het slim doorspelen van de bal kan de groep het de tikker moeilijk maken. (ev. meerdere ballen)	 Of 

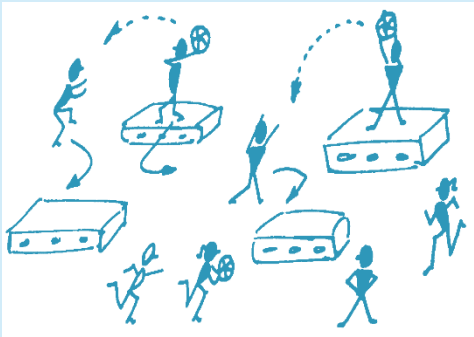
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, passen, vangen, samenwerking <i>Materiaal: partijvestjes, bal</i>	Passenspel 2 ploegen van X spelers. <u>Doel van het spel:</u> vanuit het eigen doelgebied proberen om via passen in het doelgebied van de tegenstrever binnen te dringen. Kan men binnen het doelgebied een pas geven naar een medespeler dan scoort men een punt. De bal gaat naar de andere ploeg die op haar beurt hetzelfde probeert. <u>Spelregels:</u> niet lopen met de bal, niet verdedigen op de balbezitter, bal op de grond = bal naar tegenpartij, pastechniek is vrij. <u>Variante:</u> pastechniek bepalen bv. nekworp	

KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
CVA, samenspel, loopsnelheid, passen, vangen <i>Materiaal: 4 valmatten, ballen</i>	<u>Oase-spel</u> <u>Speelveld</u>: grootte vrij te kiezen, in de ruimte 4 'oases' (valmatten). In een oase kan men niet getikt worden. Bij de spelers worden een aantal ballen voorzien (bv. 10 speler = 5 ballen). 1 tikker (of meer indien nodig). Wie getikt wordt, wordt tikker. <u>Spelregels</u>: om in de oase binnen te mogen moet men een bal hebben. Wie de oase verlaat moet zijn bal afgeven aan een speler zonder bal (pas geven) er mag altijd slechts één speler in een oase aanwezig zijn (als nieuwe speler toekomt moet aanwezige speler weg); men mag nooit tweemaal na elkaar in dezelfde oase binnen.	

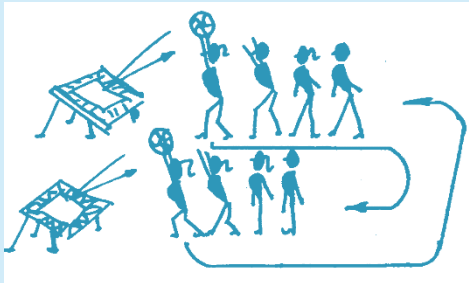
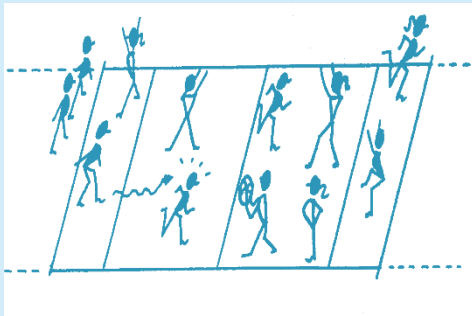
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Werpen, vangen <i>Materiaal: bal</i>	Naambal: de speler met de bal gooit de bal omhoog en roept daarbij een naam. Die speler probeert de bal op te vangen. Lukt dat, dan gooit hij onmiddellijk opnieuw en roept een naam. Kan de bal niet gevangen worden, dan lopen de andere spelers weg en zodra de speler de bal toch in zijn handen heeft, roept hij stop. Hij mag 3 stappen zetten om dan iemand te proberen raken. De speler die geraakt wordt is de volgende werper.	

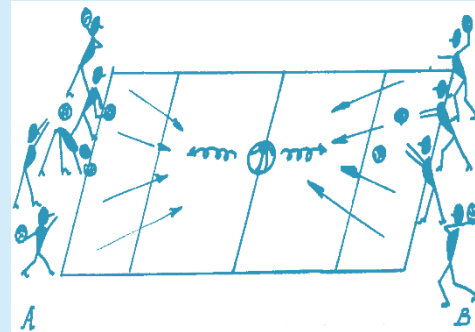
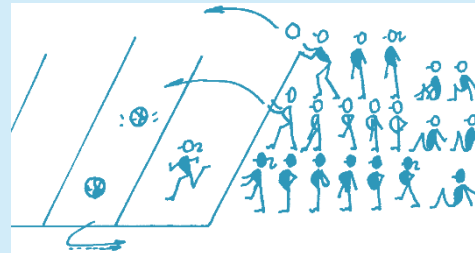
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Oog-hand coördinatie, werpen, vangen <i>Materiaal: 2 punch-backs, ballen</i>	Punch-Back werpen: speler X werpt de bal in de punch-back; speler Y probeert de terugkaatsende bal te vangen. Organisatie: 2 rijen spelers; rij 1 en rij 2. <u>Doorschuifstelsel</u>: Telkens aansluiten in de andere rij.	
Doelstelling/materiaal	Oefening	
Precisiewerpen, loopsnelheid <i>Materiaal: (zachte) ballen</i>	Kanonbal de loopploeg staat achter een lijn, de kanonniers stellen zich op in het veld. Iemand van de loopploeg gooit de grote, zachte bal (kanonbal) in het speelveld. Alle spelers van de loopploeg proberen over te steken. De kanonniers mogen niet lopen met de bal en proberen zoveel mogelijk loopers te raken. Na X loopbeurten wisselen van functie. Welke ploeg kan meeste spelers raken?	

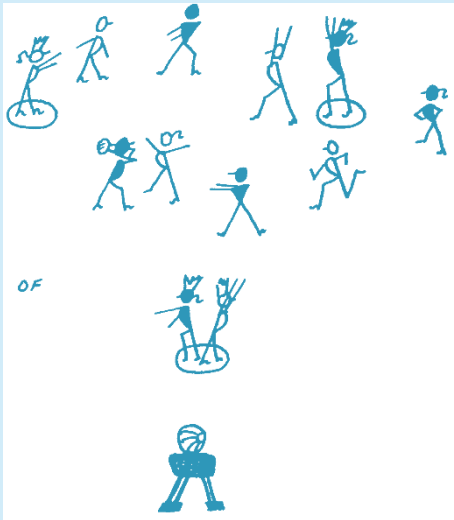
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Precisiewerpen <i>Materiaal: ballen</i>	Baldrijven: 2 ploegen aan weerszijden van het veld. In het midden liggen 2 of meerdere grote ballen die over een bepaalde lijn gedreven moeten worden door er met andere ballen tegen te gooien. Wie de bal over de lijn krijgt, scoort een punt. Wie haalt eerst bv. 5 punten.	
Doelstelling/materiaal	Oefening	
Loopsnelheid, werpen <i>Materiaal: ballen</i>	Aflossingswerpen: de spelers van elke ploeg staan achter een lijn. Op signaal werpen ze de krachtbal over een bepaalde lijn. Zodra de bal de grond raakt, mag de werper de bal halen. Hij brengt die terug naar de volgende speler (doorgeven) en zet zich neer. De volgende speler werpt enz. De ploeg waarvan alle spelers het snelst neerzitten wint. De afstand van de lijn variëren.	

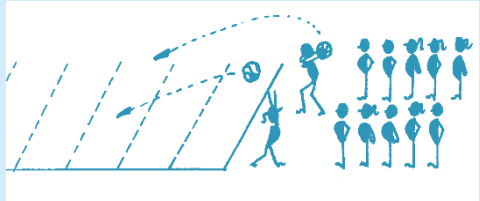
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Passen, vangen, precisiewerpen <i>Materiaal: ballen, hoepels</i>	Prinsenbal: Twee ploegen, één speler (de prins) van elke ploeg staat in een hoepel. De spelers proberen door passen te geven de bal bij de prins te krijgen. Valt de bal op de grond dan krijgt de andere ploeg de bal. Zij proberen de bal bij hun prins te krijgen enz. Telkens de prins de bal kan vangen, scoort men een punt. Variante: de prins wordt vervangen door een bal op bv. een bok. De ploegen proberen de bal van de bok te werpen om te scoren.	

KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Werpen <i>Materiaal: ballen</i>	Afstand werpen: alle spelers gooien vanaf een bepaalde lijn zo ver mogelijk met een nek- of een rugworp. Elke speler krijgt 3 beurten. Wie gooit het verst?	

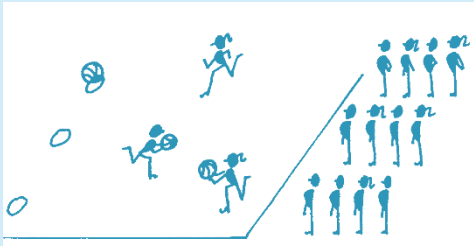
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Precisiewerpen <i>Materiaal; ballen, volleynet, valmatten/kegels</i>	<u>Matten of kegelwerpen:</u> over een net proberen de bal te gooien op een valmat. Werptechniek: nekworp. Telkens de mat geraakt wordt scoort men een punt. Gedurende bepaalde tijd zoveel mogelijk punten proberen verzamelen <u>Variante 1:</u> groot oppervlak en klein oppervlak, resp. dicht en ver gelegen: 1 punt voor groot oppervlak; 3 punten voor klein oppervlak. <u>Variante 2 (zonder net):</u> naar kegeltjes werpen. Bv. één kegel op 7 meter (1 punt), tweede kegel op 11 meter (3 punten). Opgelet: de bal moet rechtstreeks tegen de kegel gegooid worden (niet tegen de kegel rollen). Wie de kegel raakt krijgt de resp. punten	

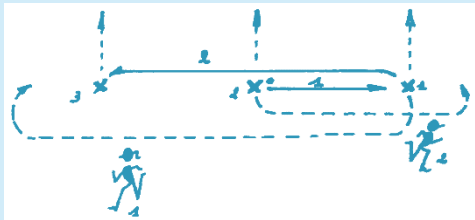
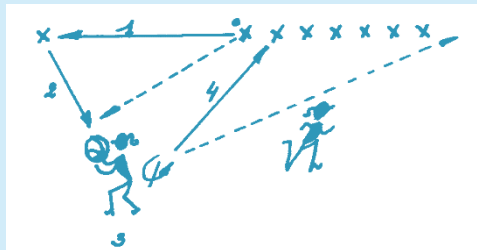
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Loopsnelheid, lopen met bal	Estafette: 2,3,.. groepen. De eerste speler van elke groep gaat bij het startsignaal de bal halen, geeft die door aan de 2 ^e speler. Deze legt hem terug op zijn plaats, enz. tot alle spelers 1(,2,3) maal gelopen hebben. Variante: 2 ballen per groep. De spelers starten ook met bal in de handen en wisselen telkens de bal.	

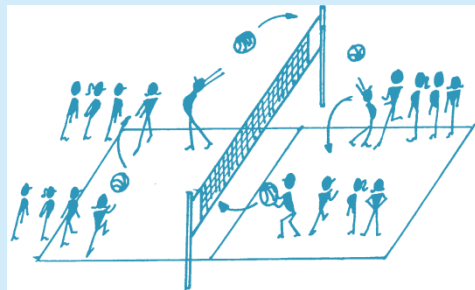
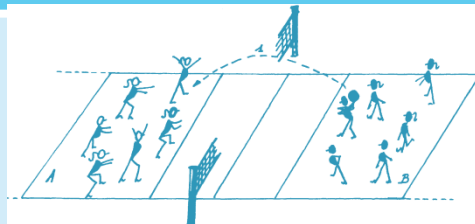
KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Samenwerking, loopsnelheid, passen, vangen	Kris-Kros: Per 3 naast elkaar voorwaarts lopen. De middenste speler (x2) heeft de bal. Hij geeft een pass naar X1 en loopt achter de speler door. X1 geeft pas naar X3 enz. Principe: je loopt telkens achter de speler door die de pas krijgt.	
Doelstelling/materiaal	Oefening	
Werpen, vangen na zijwaartse verplaatsing	Oefening: de spelers staan opgesteld op een rij. Eén speler staat voor de rij. De eerste speler van de rij gooit de bal naar de speler voor de rij. Deze gooit de bal naar rechts, de pasgever vangt de bal. Na het vangen de bal doorgeven aan de eerste speler van de rij zonder bal enz. De speler voor de rij regelmatig wisselen. Nadat de bal naar rechts gegooid werd, de bal ook naar links gooien.	

KRACHTBALSPEELTUIN

Spel- en oefenvormen

Doelstelling/materiaal	Oefening	
Passen, werpen	Oefeningen: De groep verdelen over de hoeken van het veld. In het midden van het veld een volleybalnet plaatsen. Elke groep een bal. De bal afwisselend over het net (nekworp) of onder het net (onderhandse pas) gooien. De bal in wijzerzin doorgeven met de verschillende technieken (vrije keuze)	
Doelstelling/materiaal	Oefening	
Wedstrijd	Krachtbalvolley = mini-krachtbal over een volleybalnet (hoogte kan aangepast worden aan de leeftijd. Het net moet verhinderen dat harde worpen tot schrik bij het vangen leiden.	

VEEL SUCCES !

