

Voorbeeld initiatie krachtbal

Materiaal: ballen – punch-back(s) – kegels – hoepels - hesjes

1. Opwarming:

- a. Vrij door elkaar lopen in de zaal/op het veld
 - i. Sommigen met bal / sommigen zonder bal > aantal met bal vrij te bepalen.
 - ii. Bij het kruisen van
 1. 2 spelers met bal = bal tegen elkaar tikken
 2. 1 speler met / 1 speler zonder bal = bal doorgeven
 3. 2 spelers zonder bal
 - a. Gelijk geslacht = 'low 5' met speler die je kruist
 - b. Verschillend geslacht = jump =+ 'high 5' met speler die je kruist

2. Passen – vangen

- a. Passen_vangen in stand: cirkel vormen en bal passen naar elkaar > wijzerzin, andere richting bij signaal,...
- b. Vangen na beweging: 1 speler voor de groep die bal recht omhoog gooit, voorste speler loopt naar voor en vangt de bal (op de onderarmen/tegen borstkas klemmen) > vanger wordt werper, werper sluit aan in de groep vangers.
 - i. Uitgangshoudingen van de vanger wijzigen (kniezit, buiklig,...)
- c. 2 of meer groepen: 1 minuut zoveel mogelijk passen geven naar elkaar (passen en bal volgen - techniek passen is vrij)/ bal op grond is terug starten op 0 > wie heeft het rekord?
- d. Spelvorm (wandelkrachtbal)
 - i. Vier hoepels in een ruit – ver genoeg uiteen
 - ii. 2 ploegen – door passen naar medespelers vorderen in richting van één van de hoepels
 - iii. Scoren = nekworp naar iemand van de eigen ploeg die in hoepel staat (met 1 voet)
 - iv. Regels
 1. Niet verdedigen op de balbezitter
 2. Bal op de grond = bal naar tegenpartij
 3. Na het scoren van een punt gaat de bal naar de tegenpartij
 4. Nooit 2X na elkaar scoren in dezelfde hoepel
 5. Wandelversie = niet lopen maar wandelen om zich vrij te... wandelen 😊

3. Nekworp – vangen

- a. In punch-back werpen > nekworp > eerst uit stand, kan ook na aanloop
 - i. Werpen en zelf bal terug opvangen / bal doorgeven naar volgende enz.
 - ii. Variante: 1^e speler gooit, 2^e vangt enz. Na worp telkens achteraan groep aansluiten.
- b. Precissiewerpen (nekworp met aanloop) naar kegeltjes – kegel rechtstreeks raken = 1 punt (dichste kegel)/= 3 punten (verste kegel) > afstand volgens niveau deelnemers.

4. Minikrachtbal

- a. Uitleg > cfr. folder minikrachtbal
 - i. Met doorschuifstelsel > doorschuiven in wijzerzin = 1 plaats opschuiven in verdediging na elke worp van de eigen ploeg.
- b. Snel spelplezier !



#krachtbaltoffesport

#eenlevenlangsporten

