

Thema Januari 2012

Beweging

Schijnbeweging, afzet en rempas

oef 1 Tikkertje waarbij je bevriest als je getikt bent. Je bent vrij als je op je hoofd getikt wordt

oef 2 Estafette met hindernissen (achteruit lopen, zigzag om de pionnen enz.)

oef 3 Iedereen is een ooievaar, dus op 1 been! Een kind is geen ooievaar en die moet naar de overkant, zonder door de ooievaars getikt te worden.

Aandachtspunten: rempas en afzet

Schot uit stilstand

1. De bal ontvang je op borsthoogte
2. Je brengt de bal langs je gezicht omhoog
3. Je laat de bal vlak boven het hoofd los
4. Je strekt je armen, je lichaam volgt en je komt los van de grond
5. Je wijst met gestrekte armen en vingers de bal na

Laat kinderen eens met 3 vingers (duim-, wijs- en middelvinger) schieten, hierdoor zullen ze beter uitstrekken en sturing geven aan de bal.

Aandachtspunten: opsprong en schieten met het hele lijf.

Strafworp

De techniek van de strafworp:

1. Lichte schrede stand, bal op heuphoogte
2. Lichaamsgewicht op voorste been
3. Je strekt je voorste been en zwaait je achterste been op
4. Met gestrekte armen wordt de bal zo lang mogelijk naar de korf begeleid
5. Armen en vingers wijzen bal na
6. Landing op het opzwaaibeen

Verdedigen Individueel

Laat kinderen de bokshouding aannemen en eerst normaal achteruit wandelen

Probeer het tempo dan te verhogen en laat ze nog steeds recht achteruit lopen

Tot slot laat de spelers zijwaarts (potje over) mee sprinten

oef 1 Kat en Muis/ de muis staat ong. 8 m voor de korf en wil kaas halen onder de korf.

de kat (verdediger) moet dit verhinderen.

Laat de muis eerst vooruit en achteruit lopen

vervolgens ook met zijwaartse bewegingen.

Aandachtspunten: bokshouding en op armlengte blijven.

Doorloopbal

De techniek van de doorloopbal:

1. De armen reiken licht gebogen naar de bal
2. De laatste pas is een zogenaamde "rempas"
3. Het zwaaibeen wordt actief gebruikt om de voorwaartse snelheid om te zetten in hoogte
4. De bal wordt rechtlijnig omhoog richting de korf gebracht
5. Armen zijn volledig gestrekt en vingers wijzen de bal na.
6. Aanvaller komt tot stilstand onder/naast/voorbij de korf.

Aandachtspunten : balaanname en juiste houding

- Oef 1** Doorloopballen vanaf de voorkant en achterkant per 3 tal
A scoort een dlpbal waarna b aan achterkant scoort dan volgt c vanaf de voorkant
- Oef 2** 2 groepen maken (dames en heren apart)
1 schiet groep en 1 loopgroep
Heren lopen 2 rondjes hele zaal
Dames nemen doorloopballen vanaf 5 m
Welke groep scoort de meeste doorloopballen?
- Oef 3** Doorloopballen aangegeven vanuit de ruimte
1 neemt 4 doorloopballen
Aangevers staan op 4 verschillende posities
Aangeef, achter de korf
opzij en naast de aanvaller. evt. met verdediger

Aandachtspunten : goed omhoog en houding

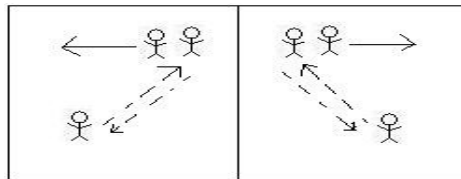
Schot uit beweging

De techniek van de uitwijkbal:

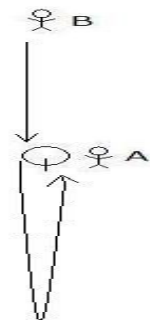
1. Je loopt recht vooruit
2. Je wendt fel naar links, waarbij je afzet met je rechtervoet
3. Het rechterbeen kruist over links
4. Het linkerbeen zoekt weer lichaamsbalans door bij te zetten (indraaien)
5. Bij het ontvangen van de bal spring je in feite naar buiten
6. Je plaatst eerst je rechterbeen en schuin erachter je linkerbeen
7. Je draait je schouders naar de korf
8. Nu volgt het schot, waarbij het linkerbeen het afzet been is.
Het rechterbeen zorgt voor lichaamsbalans door het in gebogen toestand in de lucht te hangen
9. Je wijst met gestrekte armen en vingers de bal na

- Oef 1** Onder korf beginnen met bal, 1 stap naar achteren en op 1 been schieten
wissel voetenstand af

Oef 2 2 spelers naast elkaar die samen heen en]
weer bewegen aan de voorkant (als aan
elastiek) aangooier speelt op buitenste
hand de bal aan. Probeer in hetzelfde ritme
te komen en bij het 5e bal contact
mag je schieten maar nr 2 moet dan na doen



Oef. 3 B Schot
A schiet en B vang vanaf de zijkant
1 hij mag hieruit een kans pakken
2 hij speelt nogmaals A aan en gaat vangen.



Aandachtspunten; Balans, inveren en uitstrekken

Vangen en werpen

De techniek van de strekwerp:

1. Lichte schrede stand met links voor (bij rechtshandig)
2. De bal wordt op de gooihand naar achter gehaald
3. De bal wordt actief langs het hoofd naar voren gebracht
- 3./4. Het lichaamsgewicht wordt verplaatst van rechter- naar linkerbeen of andersom
4. Arm wordt volledig gestrekt en wijst de bal na

- Oef 1** • In kring overgooien tot een bepaald aantal
- Oef 2** • Te hoog/ laag/ of naast de vanger aangooien
- Oef 3** • Vuurbal: niet langer dan 3 seconden de bal vast
- Oef 4** • Bal op een pion, de kinderen moeten proberen de bal eraf te gooien

Aandachtspunten bal naar achteren brengen en doorstappen