

Trainen met beperkt materiaal



*Kristof De Loose - Vlaams-Brabants Symposium
EVC Vilvoorde - 9 november 2015*

Voorwoord

Deze bundel bevat een aantal uitgewerkte algemene gedeeltes voor de jeugdtraining. Toch heeft deze oefenstof voornamelijk tot doel om een bron van inspiratie te zijn voor de beginnende, maar ook voor de meer ervaren jeugdtrainer. Het zijn ideeën om met weinig materiaal aan de slag te gaan en toch een aantrekkelijk en gevarieerd algemeen gedeelte uit te werken.

Concreet komen volgende thema's aan bod:

- Werken zonder materiaal.
- Gebruik van ballen.
- Hoepels en fietsbanden.
- Zweedse banken
- Touwen

Dit lijstje kan natuurlijk nog onnoemelijk worden uitgebreid, waarbij een combinatie van meerdere thema's mogelijk is.

Wanneer je de oefeningen uit deze bundel gaat gebruiken:

- Neem niet zomaar alles letterlijk over, maar maak je de oefeningen 'eigen'.
- Hou rekening met het niveau van de trainingsgroep die je voor je krijgt.
- Zoek zelf variaties op de aangeboden oefenstof. Wees creatief!

Enkele tips wanneer je oefeningen gaat uitwerken:

- Kies niet te veel verschillende soorten materiaal uit om jouw algemeen gedeelte op te bouwen.
- Zorg voor eenvoudige organisatievormen, zodat er niet al te veel tijd verloren gaat wanneer je een nieuwe oefening aanbiedt.
- Verhoog de intensiteit progressief.

Maar vooral: Zorg ervoor dat de kinderen het leuk vinden!

Veel succes!

Kristof De Loose
9 november 2015

Werken zonder materiaal



Jammer genoeg wordt het algemeen gedeelte nogal eens beperkt tot 'Loop maar wat toertjes rond het veld, dan kunnen we direct beginnen met de échte volleybaloefeningen'. Dat is ontzettend jammer, want een creatieve jeugdtrainer kan voor boeiende algemene gedeeltes zorgen, waarbij er verschillende motorische vaardigheden aan bod zullen komen.

Om aan te tonen dat je niet veel nodig hebt om tijdens het eerste gedeelte van de training aan de slag te kunnen gaan, werd er een fiche uitgewerkt met oefeningen waarbij je werkt zonder specifiek materiaal. Een volleybalveld volstaat.

In deze fiche kun je dan gaan werken rond snelheid, richtingverandering, kracht en samenwerking.

FICHE 1 - HET MATERIAALKOT IS OP SLOT!

Materiaal	Organisatie
<p>Geen specifiek materiaal nodig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Er wordt per 2 gewerkt. - Willekeurige opstelling. - Spelers reageren op signaal trainer en voeren de opdracht uit.
Leerinhouden	
<p>Spelers staan per 2 en verplaatsen zich kriskras door de ruimte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Speler B loopt achter speler A. Op signaal worden de rollen omgedraaid en loopt speler A achter speler B. 2. Idem oefening 1, maar beide spelers verplaatsen zich achterwaarts. 3. Beide spelers lopen opnieuw voorwaarts. Op signaal blijft speler A stilstaan. Speler B loopt eenmaal volledig rond speler A en neemt dan de leiding. 4. Idem vorige, maar op het ogenblik dat speler A stilstaat, spreidt hij de benen. Speler B loopt rond A en kruipt door de benen. Op die manier is er automatisch van plaats gewisseld. 5. De speler die door de benen kruipt (speler B), blijft op de buik liggen. Speler A springt met beide voeten links/rechts over speler B, die zich nadien rechtzet en verder loopt. 6. Nadat speler A links/rechts over speler B is gesprongen, richt B zich op (handen en voeten). Speler A kruipt onder speler B door. <p>Spelers staan per 2 aan weerszijden van de breedte van het volleybalveld (U11, U13):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spelers lopen naar elkaar en klappen in elkaars handen. Nadien lopen ze achteruit terug om ten slotte voorwaarts de breedte van het veld over te steken. 2. Idem oefening 1, maar bij het oversteken van de breedte van het veld zal speler A met de benen gespreid staan en speler B 'duikt' eronder door. 3. Variatie op vorige oefening, waarbij speler A op grond gaat liggen en speler B gespreid over speler A loopt (linkervoet links en rechtervoet rechts van speler A). 4. Voorwaarts tot midden lopen, zijwaarts teruggaan. Het veld in de breedte oversteken waarbij speler A in 'bok'-houding gaat staan en speler B over speler A springt. 5. Je kunt bovenstaande oefeningen gaan combineren. Let er wel op dat je niet ineens alles gaat combineren. 6. Snelheid: Rustig naar elkaar lopen. Wanneer de spelers in elkaars handen klappen (elkaar tikken) draaien ze zich om, spurten ze terug om daarna zo snel mogelijk de breedte van het veld over te lopen. 	
Variatie	
<p>Eerste oefeningenreeks: Als de voorste speler een bal heeft, kun je die laten dribbelen. De achterste speler volgt zonder bal.</p>	

Gebruik van ballen



Het is natuurlijk een evidentie dat bij het volleybal veel aandacht wordt besteed aan het gebruik van verschillende soorten ballen. Het begrip 'bal' mag hierbij nogal ruim worden geïnterpreteerd:

- volleyballen van diverse grootte en gewicht
- ballonnen
- strandballen
- tennisballen
- ...

Enkele algemene ideeën die je kunt uitwerken met ballen:

- rollen: de spelers rollen de bal (of laten deze door een partner rollen), lopen achter de bal en stoppen deze (met de voet, hand, buik, het achterwerk, enz.);
- dribbelen: de spelers dribbelen de bal: met hun (niet-)voorkeurshand, afwisselend links/rechts, een bepaald ritme uitvoeren: 2x links/1x rechts. Een leuk spelletje hierbij is dat ze hun eigen bal al dribbelend proberen bij te houden, dit terwijl ze de bal van de andere spelers proberen weg te slaan;
- gooien en vangen (al dan niet over een koord/het net dat hoog is gespannen): de spelers gooien en vangen de bal. Dit gooien en vangen kan met één hand/twee handen. Na het opgooien kan er een bijkomende opdracht zijn: de grond tikken en de bal zo snel mogelijk vangen, zo veel mogelijk na elke bots onder de bal lopen (bij het recht omhoog gooien), enz.

FICHE 2 - HOU DE BALLON IN DE LUCHT!

Materiaal	Organisatie
<ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon + 1 bal per 2 spelers. Voorzie voldoende reserveballonnen. - Let op dat de ballonnen niet te klein zijn (raakpunt). Bovendien blijven ze dan ook niet lang genoeg in de lucht. 	<p>Laat de spelers zich per 2 kriskras verspreiden over het volleybalveld.</p>
Leerinhouden	
<p>Enkel werken met 1 ballon per 2 spelers.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elke speler slaat om beurt de ballon omhoog (Voor sommige groepen is deze oefening te gemakkelijk en mag je deze dus overslaan). 2. Speler A slaat de ballon omhoog, klapt met beide handen op de handen van speler B en probeert dan de ballon terug omhoog te slaan. Wanneer de ballon op grond valt, wordt er gewisseld. 3. Speler B ligt in buiklig op grond. Speler A slaat de ballon omhoog, springt over B en probeert dan de ballon terug omhoog te slaan. Is dit te moeilijk, dan mag speler A één of meerdere keren extra op de ballon slaan vooraleer terug over speler B te springen. 4. Speler B staat met de benen gespreid. Speler A slaat de ballon omhoog, kruipt door de benen van speler B en probeert de ballon terug omhoog te slaan. 5. Speler B staat gebogen (bokhouding). Speler A slaat de ballon omhoog, doet boksprong over speler B en probeert de ballon terug omhoog te slaan. <p>Werken met 1 bal en 1 ballon per 2 spelers:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Speler A heeft een bal, speler B heeft de ballon. Speler B slaat de ballon omhoog, waarna speler A de bal doorgeeft en op zijn beurt de ballon omhoog slaat. 2. Idem 1, maar de bal wordt via een bots op de grond doorgegeven. 3. Oefening 1 en 2 worden uitgevoerd, waarbij speler B de bal van speler A ontvangt, maar onmiddellijk teruggeeft. Het is dus steeds dezelfde speler die de ballon in de lucht probeert te houden. 4. Speler A heeft nu de bal en de ballon. Hij zal met de bal de ballon aantikken en daarna de bal doorgeven aan speler B. 5. Idem 3, maar de bal wordt via een bots op de grond doorgegeven. 6. Speler B staat met de benen gespreid. Speler A tikt de ballon omhoog met de bal, rolt de bal vervolgens door de benen van B en tikt daarna de bal terug tegen de ballon. 7. Speler A heeft opnieuw de bal en de ballon. De ballon wordt in de lucht gehouden door de bal er tegen te gooien (dus niet meer tikken). Speler A gooit de bal tegen de ballon, daarna speler B, daarna speler A, ... 8. Principe van oefening 6, maar speler A moet de bal die hij tegen de ballon heeft gegooid doorgeven aan speler B vooraleer deze op zijn beurt de bal tegen de ballon mag gooien. 9. Idem oefening 7, maar de bal wordt via een bots op de grond doorgegeven. 	
Variatie	
<p>Je kunt ook werken met 2 ballen (i.p.v. 1 bal) en 1 ballon per 2 spelers.</p>	

FICHE 3 - BALLONNENPRET

Materiaal	Organisatie
<ul style="list-style-type: none"> - Ballonnen in verschillende kleuren. - Volleyballen 	Per twee.
Leerinhouden	
<p>Oefeningen per 2, waarbij er gewerkt wordt met 2 ballonnen (best van verschillende kleur).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spelers houden beide ballonnen in de lucht, maar moeten afwisselend de eigen ballon en die van de partner in de lucht slaan. 2. De eigen ballon moet nu in de lucht worden gehouden. Na het slaan op de ballon lopen de 2 spelers naar elkaar toe en klappen in elkaars handen. 3. Idem oefening 2, maar variatie op de na-actie: met de rechtervoet tegen elkaar tikken, elkaar aanraken met het achterwerk, ... 4. Zoals voorgaande oefeningen, maar om de beurt gaat één van de spelers op de buik liggen en de andere speler springt erover. De spelers mogen de ballon eventueel een aantal keer 'controleren' vooraleer deze terug in de lucht te slaan. 5. De spelers proberen de eigen ballon in de lucht te houden en ondertussen de ballon van de partner op de grond te slaan. <p>Oefeningen per 2, waarbij elke speler een ballon heeft en er ook één bal is voorzien. De spelers staan op een bepaalde afstand (bv. 3m) van elkaar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De spelers houden de eigen ballon omhoog en wisselen de bal uit door deze naar elkaar te gooien. 2. Idem 1, maar de bal wordt uitgewisseld door deze naar elkaar te botsen. 3. Zoals voorgaande, maar de bal wordt uitgewisseld door deze tussen de benen door naar elkaar te rollen. 4. Speler A houdt de ballon in de lucht door er met de bal tegen te tikken en gooit de bal dan naar speler B die dezelfde oefening uitvoert. 5. Idem oefening 4, maar de bal wordt tegen de ballon gegoid. <p>Oefeningen per 2, waarbij één speler 2 ballonnen heeft en de andere speler een bal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Speler A probeert om de beide ballonnen in de lucht te houden via slag, terwijl hij telkens een bal uitwisselt met speler B. Het uitwisselen kan gebeuren door de bal naar elkaar te gooien, te botsen, ... 2. De ballonnen worden door speler A in de lucht geslagen om de oefening te starten. Speler B houdt de beide ballonnen in de lucht door er eenmaal met de bal tegen te tikken. Daarna geeft hij de bal door aan speler A die hetzelfde doet. 3. Speler A probeert de beide ballonnen in de lucht te houden door er telkens tegen te slaan. Het is de taak van speler B om deze ballonnen tegen de grond te krijgen door er met de bal naar te gooien. Valt één van de ballonnen op de grond, dan wordt er van functie gewisseld. 	
Variatie	
Je kunt bovenstaande oefeningen ook volledig individueel laten uitvoeren.	

FICHE 4 - VANG DIE BAL

Materiaal	Organisatie
Volleyballen	Er wordt deels individueel en deels in duo gewerkt.
Leerinhouden	
<p>Oefeningen waarbij elke speler één bal heeft en individueel werkt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bal met 2 handen omhoog gooien en met 2 handen vangen (afhankelijk van het niveau van de spelers al dan niet na een bots). 2. Omhoog gooien = onderhands, bal vangen = onderhands/bovenhands. 3. Bal wordt omhoog gegooid met voorkeurs hand en gevangen met 2 handen. 4. Idem 3, maar de bal wordt omhoog gegooid met de niet-voorkeurs hand. 5. Oefening 3 en 4 kunnen omgekeerd worden uitgevoerd: opgooien met 2 handen, vangen met één hand. 6. De bal wordt nu terug met 2 handen omhoog gegooid en gevangen. Tijdens het opgooien klappen de spelers 1x achter de rug in hun handen. Lukt dit, dan proberen ze de volgende keer 1x achter en 1x voor zich in de handen te klappen. Op die manier trachten ze een zo lang mogelijke reeks op te bouwen. 7. Zelfde systeem als bij oefening 6, maar bij het opgooien tikken de spelers met hun hand de knie: eerst met de L-hand de L-knie. Lukt dit, dan is het met de L-hand de L-knie tikken en met de R-hand de R-knie. Wie geraakt er het verst? 8. De bal wordt opgegooid. Na de bots lopen de spelers onder de bal door en vangen de bal vooraleer deze een tweede keer botst. Hoeveel keer kunnen ze dit herhalen vooraleer de bal hen raakt? <p>Oefeningen waarbij er per 2 wordt gewerkt. Elke speler heeft één bal. Beide spelers staan op korte afstand (bv. 1,5m) van elkaar. Deze afstand kan verkleind/vergroot worden, dit afhankelijk van het niveau van de spelers.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Speler A houdt de bal voor zich. Speler B gooit de eigen bal omhoog, tikt de bal van speler A en probeert de eigen bal zo snel mogelijk terug te vangen. 2. Nadat speler B de bal van speler A heeft getikt, gooit speler A zijn bal in de lucht. Speler A en B proberen elkaars bal te vangen. 3. Idem oefening 2, maar speler B botst zijn bal weg. 4. Beide spelers blijven nu tegenover elkaar staan. Speler A gooit de bal naar speler B die ondertussen de eigen bal heeft opgegooid. Speler B vangt de bal van speler A om die terug te gooien en nadien de eigen bal zo snel mogelijk terug op te vangen. Wie kan dit zonder bots? 5. Idem oefening 4, maar speler A botst de bal naar speler B die deze bal terugbotst. 6. Combinatie van de vorige 2 oefeningen: <ul style="list-style-type: none"> - Als speler A de bal naar speler B gooit, dan gooit B die bal terug. - Indien speler A deze bal naar speler B botst, dan wordt deze bal teruggebotst. 	
Variatie	
Verhoog de moeilijkheidsgraad door sommige van deze oefeningen met een tennisbal uit te voeren.	

Hoepels en fietsbanden



Hoepels en/of fietsbanden zijn dankbaar materiaal om te werken rond de coördinatie. Naar veiligheid toe gebruik je best fietsbanden wanneer je een hoepelrij wil leggen. Bovendien worden deze gratis ter beschikking gesteld door de fietsmakers.

Wel één aandachtspuntje hierbij: Kijk regelmatig de fietsbanden na op slijtage. Na veelvuldig gebruik kan het ijzerdraad in de fietsband uitsteken, dit met gevaar voor blessures tot gevolg.

Mogelijke ideeën:

- bewegingsfamilies: lopen, springen, kruipen, hinkelen;
- richting: voorwaarts lopen, achterwaarts, zijwaarts;
- aantal steunpunten (zowel handen als voeten): één in elke hoepel, twee in elke hoepel, afwisselend één en twee.

Verhoog hierbij de moeilijkheidsgraad door de verschillende fietsbanden wat verder uit elkaar te leggen.

Wil je daarentegen een algemeen gedeelte uitwerken rond rollende hoepels, gebruik dan bij voorkeur een plastic hoepel in plaats van een houten hoepel.

Door te werken met rollende hoepels wordt de onvoorspelbaarheid verhoogd, dit door de richting waar de hoepel naartoe zal rollen, de snelheid van de hoepel, enz.

FICHE 5 - FIETSBANDENRUN

Materiaal	Organisatie
<p>Fietsbanden</p>	<p>De spelers staan achter een rij fietsbanden. Werk met verschillende rijen wanneer er een grote groep spelers is. Anders wordt de wachttijd te lang.</p>
<p>Leerinhouden</p>	
<p><u>Opstelling 1: 2 rijen fietsbanden naast elkaar met ruimte tussen de 2 rijen.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De spelers lopen voorwaarts en plaatsen in elke fietsband één steunpunt (= voet). 2. De spelers plaatsen in elke fietsband twee steunpunten (rechtvoet steeds eerst). 3. Afwisselend één en twee steunpunten in de fietsbanden. 4. Telkens twee steunpunten in de fietsbanden, 3 fietsbanden vooruit en dan 2 achteruit. 5. Telkens twee steunpunten in de fietsbanden, 3 vooruit, 2 achteruit, 2 vooruit, 1 achteruit. 6. Hinken op rechterbeen of linkerbeen (Bij de jongere spelers kun je ze eerst laten kiezen op welk been ze hinken). 7. Springen van fietsband naar fietsband twee voeten tegelijk. 8. Voorwaarts vorderen, fietsband 1: één steunpunt, fietsband 2: één steunpunt, fietsband 3: split over. 9. Idem als 9, maar achterwaarts vorderen. <p><u>Opstelling 2: De 2 rijen fietsbanden sluiten aan.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In elke fietsband één steunpunt (linkervoet in linkerrij fietsbanden, rechtvoet in rechterrij fietsbanden). 2. In elke fietsband 2 steunpunten. 3. Afwisselend één en 2 steunpunten in de fietsbanden. <p><u>Opstelling 3: De fietsbanden liggen kriskras door elkaar (soms 3 of 4 fietsbanden breed), maar sluiten aan.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In elke fietsband één steunpunt voorwaarts vorderen. 2. Idem achterwaarts vorderen. 3. In elke fietsband twee steunpunten. 4. Afwisselend één en twee steunpunten. 5. Voorwaarts kruipen op handen en voeten in elke fietsband slechts één steunpunt (of één voet of één hand). 6. Idem als vorige oefeningen maar achterwaarts. 	
<p>Variaties</p>	
<p>Je kunt deze oefeningen ook laten uitvoeren met behulp van een bal, bv. al dribbelend of de bal gooien, een verplaatsing uitvoeren in de banden om daarna de bal terug op te vangen.</p> <p>Werk bij opstelling 3 per 2. Laat de spelers elkaar een hand geven en de opdrachten in duo uitvoeren.</p>	

FICHE 6 - LAAT DE HOEPEL MAAR ROLLEN

Materiaal	Organisatie
<ul style="list-style-type: none"> - Eén hoepel per 2 spelers. - 1 bal per 2 spelers. 	<p>Spelers staan per 2 opgesteld. Er wordt door elkaar gewerkt.</p>
<h3>Leerinhouden</h3>	
<p>Oefeningen met enkel een hoepel.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Speler A rolt de hoepel weg, speler B loopt achter de hoepel en probeert deze vast te nemen, dit terwijl speler A volgt. Als speler B de hoepel heeft gepakt, wordt er gewisseld van functie. 2. Na het weggrollen van de hoepel lopen speler A en B beiden in tegenwijzerzin rond de hoepel (A vooraan, B daarachter). 3. Idem oefening 2, maar speler A loopt wijzerzin en speler B loopt tegenwijzerzin. Wie kan dit zonder tegen elkaar te botsen? 4. Spelers klappen om beurt in elkaars hand door en boven de hoepel. 5. Spelers geven een low-five door de hoepel en wisselen van plaats. 6. Om beurt plaatsen de spelers hun voet door de hoepel en tikken zo de grond. 7. Idem oefening 5, maar de grond wordt nu met de hand getikt. 8. Combinatie van oefening 6 en 7: Eerst om beurt de grond tikken met de voet, vervolgens hetzelfde doen met de hand. 9. Konijnsprong door de hoepel. Bij wie lukt dit? <p>Oefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van een hoepel en een bal. Spelers vertrekken hierbij aan beide kanten van de hoepel.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spelers geven de bal afwisselend aan elkaar door en boven de hoepel. 2. Speler A geeft de bal door de hoepel door aan speler B. Daarna wisselen ze van kant. 3. Vervolg op oefening 2, in combinatie met oefening 1: A geeft de bal door de hoepel door aan B, na de wissel doet B hetzelfde. Daarna wordt er weer gewisseld en geeft A de bal boven de hoepel door. 4. Beide spelers geven de bal niet door, maar houden deze vast door de hoepel en verplaatsen zich zijwaarts. 5. Spelers blijven aan eigen kant. A botst de bal door de hoepel, B gooit de bal over de hoepel. 6. Idem oefening 5, maar de spelers verplaatsen zich achterwaarts. 	
<h3>Variaties</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> - Als je over voldoende hoepels beschikt, kun je werken met één hoepel per speler. De speler rolt dan zelf de hoepel en loopt erachter. - Wanneer de spelers moeite hebben om de hoepel zelf te rollen, kun je dit als trainer doen. 	

Zweedse banken



Als je wil werken rond evenwicht, dan zijn Zweedse banken natuurlijk dankbaar materiaal. Wil je hierbij de moeilijkheidsgraad gevoelig verhogen, draai deze banken dan om zodat de spelers een smal loopvlak hebben.

Let op: In sommige sporthallen zijn er gewone verhoogde banken in plaats van Zweedse banken. Hou er dan rekening mee dat het voor kleinere spelers moeilijk is om bepaalde oefeningen (zoals bv. op de foto voorgesteld) uit te voeren. Bovendien is het dikwijls ook zo dat de hogere banken minder stabiel zijn.

FICHE 7 - BANKLOPEN

Materiaal	Organisatie
<ul style="list-style-type: none"> - Zweedse banken - Volleyballen 	<p>Een rij spelers (max. 4) per Zweedse bank.</p>
<p>Leerinhouden</p>	
<p>Oefeningen met per groepje één Zweedse bank. Elke oefening wordt 3x uitgevoerd.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vertrekken aan rechterkant van de bank. Tot vooraan lopen en dan achteruit teruglopen aan de linkerkant van de bank. 2. Oefening 1 + als de speler terug aan het beginpunt staat over bank lopen naar het einde en voorwaarts langs rechts teruglopen. 3. Oefening 1 en 2 worden nu uitgevoerd waarbij er vertrokken wordt aan de linkerkant van de bank. 4. Rechts vertrekken, naar voor lopen, achteruit teruglopen aan de linkerkant van de bank om dan met de benen gespreid (L-voet links van de bank, R-voet rechts van de bank) naar voor te lopen en langs rechts terug te lopen. 5. Idem oefening 4 maar er wordt nu achteruit teruggelopen met de benen gespreid (L-voet links van de bank, R-voet rechts van de bank) om dan aan de linkerkant rond de bank te lopen. 6. Oefening 4 en 5 worden nu uitgevoerd waarbij er vertrokken wordt aan de linkerkant van de bank. 7. Vertrekken aan de rechterkant van de bank. Zijwaarts verplaatsen met het aangezicht naar de bank. Terug bij het beginpunt wordt er over de bank gelopen op handen en voeten. Teruglopen langs de rechterkant. 8. Idem 7, maar de handen en voeten worden links/rechts van de bank geplaatst (i.p.v. op de bank). <p>Zweedse bank per groepje + 1 bal per speler.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al dribbelend over de bank lopen, de bal botst naast de bank. Bepaal als trainer of de spelers wel/niet mogen kiezen aan welke kant van de bank de bal botst. 2. Op de bank dribbelen, terwijl de spelers zich naast de bank verplaatsen (linker- of rechterkant van de bank). 3. Aan de ene kant van de bank lopen terwijl de bal steeds aan de andere kant van de bank botst. 4. Met benen gespreid voorwaarts vorderen, ondertussen bal met 2 handen op de bank dribbelen. 5. Idem vorige, maar afwisselend 2x links/2x rechts van de bank dribbelen. 6. Achter de bank vertrekken, bal hoog voorbij de bank gooien, over de bank lopen en de bal zo snel mogelijk pakken. 7. Vertrekken met één voet op de bank. Bal met een bots weggoeien en deze bal zo snel mogelijk zelf terug opvangen. 	
<p>Variaties</p>	
<p>Een gelijkaardige oefeningenreeks kan worden opgebouwd met ander materiaal (bv. een bandenrij).</p>	

Touwen



Grote en kleine touwen, dikke en dunne touwen, springtouwen, ... je kunt ze allemaal gebruiken om een algemeen gedeelte uit te werken.

Een aantal losse ideeën:

- Inoefenen springvaardigheden met het springtouw (touwjespringen) of over een dik touw springen.
- Op het dik touw stappen zonder er af te vallen.
- Probeer op het dik touw te blijven staan terwijl een medespeler een bal naar jou werpt en gooi deze bal terug.
- Een dun touw over de grond ronddraaien, waarbij de anderen op het juiste ogenblik moeten springen.
- ...

FICHE 8 – ELEKTRISCH TOUW

Materiaal	Organisatie
<ul style="list-style-type: none"> - lang klimtouw (10 tot 18m) - 1 bal per speler 	<p>Beperkt aantal spelers per touw. Gebruik een extra touw bij een grotere groep om de wachttijden te beperken.</p>
<h3>Leerinhouden</h3>	
<p>Het klimtouw ligt in een willekeurige vorm, de spelers bewegen ‘rond’ het touw en mogen dit nooit raken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De spelers lopen voorwaarts met het touw tussen de voeten (dus één voet links van het touw en één voet rechts van het touw). 2. Idem als oefening 1 maar achterwaarts. 3. De spelers doen afwisselend 2 steunpunten links naast het touw en vervolgens 2 rechts naast het touw. 4. Variaties op de vorige oefening (2x rechts - 3x links, 2x links – 3x rechts, 3x links – 3x rechts, enz. 5. De spelers kruipen op handen en voeten voorwaarts (telkens linkerhand en linkervoet links naast het touw en rechterhand en rechtervoet rechts naast het touw) met de buik naar de grond. 6. Nu wordt er op handen en voeten achterwaarts gekropen, dit met de buik naar de grond. 7. De spelers kruipen op handen en voeten zijwaarts (voeten aan de ene kant van het touw, handen aan de andere kant van het touw). 8. De spelers kruipen op handen en voeten voorwaarts met de rug naar het touw. 9. Zoals oefening 8, maar de spelers kruipen nu op handen en voeten achterwaarts met de rug naar het touw. 10. Idem vorige, maar zijwaarts. <p>De spelers nemen een extra bal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Links naast het touw voorwaarts stappen of voorwaarts lopen, rechts de bal dribbelen. 2. Idem maar achterwaarts. 3. Idem maar zijwaarts vorderen. 4. Oefeningen 3 en 4 uit de vorige reeks. 	
<h3>Variaties</h3>	
<p>Je zou ook een ‘touw’ van afbakenpotjes, markeerspotjes of kegels kunnen maken. Op die manier krijg je bv. volgende loopvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorwaarts lopen, maar rond elke kegel lopen. - Idem vorige, maar de spelers blijven met het aangezicht naar voor. - Voorwaarts lopen en over de kegels springen. - ... 	