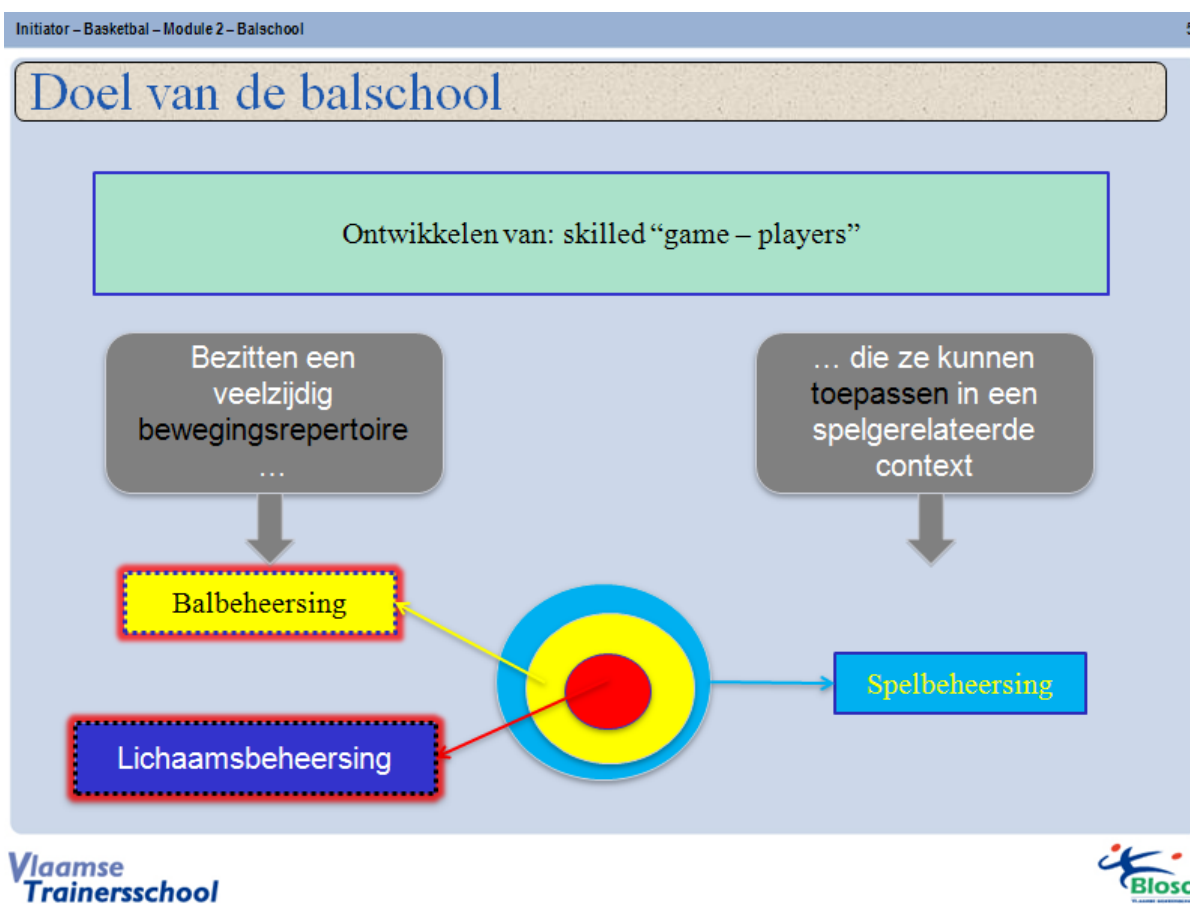


Lichaams- en balbeheersing bij supermicroben en microben

Kaderweekend VBL 21 mei '11

I. Inleiding



II. Leerstof

1. Volg die fietsband!

Rol een hoepel of fietsband. Speler volgt deze tot die neervalt en springt erin met een jumpstop, pakt de band op en rijdt als een vrachtwagenchauffeur terug.

Variatie 1: idem maar al dribbelend

Variatie 2: idem maar de speler tracht zo veel mogelijk passen door de hoepel te gooien.

2. Vang de bal met een fietsband (of ballenbak)

De speler heeft een fietsband in zijn handen en houdt deze met twee handen vast (fietsband in een horizontaal vlak voor zijn lichaam).

De coach gooit een (zachte) bal. Speler moet zich snel verplaatsen (inschatten van balbaan) en de bal door de fietsband laten botsen.

3. Ballen vangen met een parachute

De spelers dragen samen een parachute. Coach loopt rond met een bal en gooit die omhoog. De spelers trachten de bal met de parachute te vangen (inschatten balbaan, samenwerken, snel voetenwerk,...)

4. Schaduw dribbel

De spelers staan in groepjes van twee (of een groepje van 3 als de groep oneven is).

De eerste speler beweegt zich vrij over het terrein en de tweede speler volgt hem als zijn schaduw. Hij doet alle bewegingen (dribbelen, passen, vangen, shotten,...)

5. Pivoteerspelletje

De spelers worden staan in duo's in de middencirkel (1 bal per duo). Over het terrein liggen een aantal spots verspreid.

De speler met bal dribbelt zo snel mogelijk naar een spot en voert een jumpstop uit (1 voet op de spot). Hij pivoteert tot hij zijn partner ziet en geeft hem een pas (pas mag niet botsen ; pasafstand!). Deze speler dribbel naar een andere spot, voert jumpstop uit en geeft een pas.

Het eerste duo dat 15 passen geeft wint dit spel.

6. Coördinatieladder op training

- a) Standaardoefening: speler werkt de oefening in de coördinatieladder af, coach werpt/rolt een pyramidebal en speler vangt zo snel mogelijk de bal (-> snel voetenwerk)

Oefeningen voor in de coördinatieladder:

- 1 voet per vakje
- 2 voeten per vakje
- Zig-zag zijwaarts
- Kruispas links en rechts
- Cross over in uit

Al deze oefeningen kan je ook al dribbelend laten uitvoeren.

- b) Leg een coördinatieladder, zet aan de zijkant van de ladder hindernissen (bijvoorbeeld kegels).

De speler stapt in de ladder, dribbelt met bal aan de zijkant en moet van hand wisselen als hij de hindernis tegen komt

7. Tunnelspelletje

Creëer met kegels 2 tunnels langs elkaar. Aan één zijde staat een speler met bal, aan de andere kant een speler zonder bal.

Speler past de bal naar de andere speler, en maakt een zijwaartse sprong (tunnel wordt afgesloten). De speler die bal ontvangt dribbelt door de vrije tunnel (met de hand weg van de andere speler) richting doel en gaat scoren. De "jagende" speler loopt door zijn gekozen tunnel, maakt een 180 graden bocht en gaat in achtereenvolging door de andere tunnel.

Als de speler met de verkeerde hand dribbelt, mag de bal worden weggetikt.

8. 15 passenspel : 3 tegen 1/2/3

3 spelers trachten 15 passen na elkaar te geven. Er wordt gestart met 1 verdediger. Na 5 passen mag een 2^e verdediger bijsluiten, na 10 passen een 3^e verdediger.

De ploeg die passen heeft gegeven, krijgt punten op basis van volgende afspraak:

0 - 5 passen: 1 punt

6- 10 passen: 2 punten

11 - 15 passen: 3 punten.

Ploegen wisselen van functie na het onderscheppen van de bal.

Eventueel invoegen van speelregel: geen passen over het hoofd van verdediger.

9. Meerderheidssituatie 2 tegen 1

Speler zijn enorm "ik"-gericht, en dribbelen liever een verdediger voorbij dan de pas naar de vrije man te geven in een meerderheidssituatie.

Geef de verdediger een isolatiebuis, en geef hem de opdracht om de speler met bal te tikken. Op deze manier wordt de meerderheidssituatie wel correct uitgespeeld.

10. Dribbeloefeningen per 2

Speler staan tegen over elkaar, elk een bal in R-hand. Start met dribbelen, na 2 botsen neem je met je andere hand de bal van je partner over (dribbelen met beide handen).

Differentiatie: 2 (of 1) dribbel en dan wisselen van bal (tijdsdruk verhoogt).

Variatie 1: achter elkaar staan

Variatie 2: met 2 ballen dribbelen en wisselen

Variatie 3: dribbel R , L en twee ballen tegelijkertijd

11. Oefeningenreeks Rousseau

Pasoefening in duo's, 1 bal per speler. Speler 1 past bal naar speler 2.

Speler 2 gooit eigen bal omhoog, vangt de bal van speler 1 en gooit deze terug en vangt eigen bal (eventueel na bots).

Bij beginners werk je met ballonnen (vallen trager => minder tijdsdruk) of met mousse ballen (=> veiligheid).

Variatie 1: botspassen

Variatie 2: geef de omgekeerde pas

12. Hoe leer je een speler een juiste balbaan gooien (hoge balbaan)?

Vele beginnende spelers werpen naar ring in een vlakke balbaan. Als trainer kan je oneindig veel zeggen dat ze in een hoge balbaan moeten werpen, maar dit zal niet zo veel effect hebben.

Tracht oefeningen met werpen naar een "doel" (eender welke vorm; matje, emmers,...) zo te maken dat een hindernis (vb een scherm,) de spelers verplicht om in een hoge boog te werpen.

13. Spelvormen rond dribbelen en doelen

(a) Nummerspel

(b) Kaart spel / kwartet

14. Spelvormen gericht op doelen

(a) Popcorn / uitshotterke zonder tijdsdruk en eliminatie

(b)