Handleiding

KIN-BALL®

OMNIKIN® Uitgave 1995
8165 DuMistral, Charny(Qc)Canada G6X 3R8
Tel.:(416) 832-0777 Fax.:(418) 832-6932

Het gebruik van de mannelijke vorm heeft enkel als doel de tekst te vereenvoudigen.

Omnikin® en de sportieve activiteit Kin-ball® zijn commerciële merken van de Omnikin Inc. en mogen alleen mits schriftelijke toestemming van Omnikin Inc. gebruikt worden.

Alle rechten voorbehouden
© Omnikin inc. 1995.

Inhoudstabel

Inleiding 5
Sleutelwoorden 5
Historiek 6

I. **Techniek**

A. Defensief (verdediging)

1. **Defensieve positie van de ploeg** 7
2. **Individuele defensieve positie** 7
3. **Hoe de bal "optillen"** 8
4. **Controleren en beheersen van de bal** 9
5. **Veelvoorkomende fouten in de verdediging** 10

B. Offensief (aanval)

1. **Offensieve positie van de ploeg** 11
2. **Individuele offensieve positie** 11
3. **De opslag** 12
4. **Het lopen** 14
5. **De "pas"** 14
6. **Veelvoorkomende fouten in de aanval** 14

C. Vervangingen

1. **5 spelers per ploeg** 15
2. **6 spelers per ploeg** 15
3. **7 spelers per ploeg** 15
4. **8 spelers per ploeg** 16
5. **9 spelers per ploeg** 16

D. Pedagogische hulp

1. **De verdediging** 16
2. **Het beheersen van de bal** 16
3. **De opslag** 17
4. **De strategieën** 17
5. **De snelheid van uitvoeren** 18

Annex A. Geavanceerde technieken voor het opvangen van de bal 19

Annex B. Geavanceerde opslagstrategieën. 21

II. Lessenplan

A. Spelinitiatie *24*

B. Het opvangen *26*

C. De opslag *28*

D. Strategieën *30*

E. Vervolmaking *31*

Conclusie 32

Inleiding

De sportieve activiteit kin-ball® is eenvoudig aan te leren en bewerkstelligt de ontwikkeling van de samenwerking tussen de deelnemers. Dit boek benadert alle noodzakelijke aspecten, zodat het voor de leerkracht eenvoudiger is op de kin-ball® activiteit aan te leren bij een groep beginnelingen.

Om het volume van dit boek wat te beperken, hebben we het "lessenplan" in 5 lessen ingedeeld; de eerste initieert de leerkracht en de deelnemers in grote lijnen in de sportactiviteit; de drie volgende behandelen de verschillende technieken voor het opvangen van de bal, voor het opslaan en eveneens de verschillende mogelijke strategieën; de laatste les is voorbehouden voor de vervolmaking van de verworven kennis.

Dit pedagogische schrift is ontworpen voor een beginnende speler, maar eveneens is er gedacht aan een manier om de deelnemers tevreden te stellen die heel vlug vooruitgang boeken. Het deel " geavanceerde technieken" levert de noodzakelijke uitleg aan spelers waarvan de verworven behendigheid een meer complex spel vragen.

Sleutelwoorden

Kraag: de "kraag" van de bal is de opening in het buitenste omhulsel

Cel: de "cel" is de eenheid van 4 spelers van één ploeg op het terrein

De bal "optillen": het "optillen" van de bal is elke defensieve actie die gebruikt wordt om te vermijden dat de bal de grond raakt of buiten de grenzen van het terrein gaat. Dit mag uitgevoerd worden met om het even welk deel van het lichaam.

Historiek

Het concept zelf van de sportieve activiteit Kin-Ball® werd bedacht door Mario Demers en, vervolgens door de firma Omnikin Inc. Verder ontwikkeld in 1987; die een groep sportleerkrachten verenigde van de universiteiten in Québec.
De sportieve activiteit Kin-ball®, ploegsport voor elk niveau, werd op dat moment opgericht als parascolaire activiteit, dit wil zeggen dat het aantal uren gewijd aan de praktijk van deze activiteit heel beperkt was.

De sportieve activiteit kin-ball ontstond niet van vandaag op morgen. Leerkrachten lichamelijke opvoeding overlegden en experimenteerden samen om te bekijken welke mogelijkheden deze unieke bal had, om uiteindelijk de sport kin-ball te doen ontstaan. In het begin, werd de bal gebruikt bij verschillende activiteiten van samenwerking en fysieke conditie. In augustus 1988 is deze fysieke activiteit echt ontstaan, met specifieke beschermde reglementen. Het aantal, dat de kin-ball activiteit uit probeerde als parascolaire sport is gegroeid van 10 in 1988 tot 129 in september 1991; voor de regio's Québec, Montréal, Mauricie, L'Outaouais en Saguenay in Québec – Canada.

In 1990 zag Omnikin het begin van de export van de verschillende producten voor de sportactiviteit kin-ball, vervaardigd door Omnikin. De jaren van inspanning werden vervolgens beloond met het verkrijgen van de finaleplaats in de prestigieuze wedstrijd:"Les Mercuriades 1991", in de categorie "innovatie", voor de creatie van deze unieke Canadese sport kin-ball. Meer nog, Omnikin heeft met kin-ball, de prijs gewonnen van Laureaat van sportiviteit, in de catégorie " organisatie die de waarden van de sportiviteit bewerkstelligt "; toegekend door de Regie van de veiligheid in de sporten van Québec.

Kin-ball is ook een nieuwe vorm van fysieke conditie verwerven en kan uitgeoefend worden onder vrienden als hobby, maar ook op een meer competitieve manier. Deze nieuwe sport is geïnspireerd door verschillende sporten en in het decreet staat dat kin-ball een sport is zonder fysiek of verbaal geweld en dat de scheidsrechter heer en meester is van het spel, zonder de mogelijkheid tot intimideren door de spelers. Zoniet volgen er sancties.

Kin-ball is dus een uitstekend model van educatieve sportactiviteit, wat betreft het respect van de officials en de tegenstanders. De reglementen zijn streng als het charter van sportiviteit en fairplay niet gerespecteerd wordt. In dezelfde lijn van denken worden de spelers beschouwd als gelijken, dit wil zeggen er zijn geen sterspelers maar ook geen slechte spelers, dus geen discriminatie. Uiteindelijk, diegenen die kin-ball spelen, spelen voor het plezier en om in goede fysieke conditie te blijven.

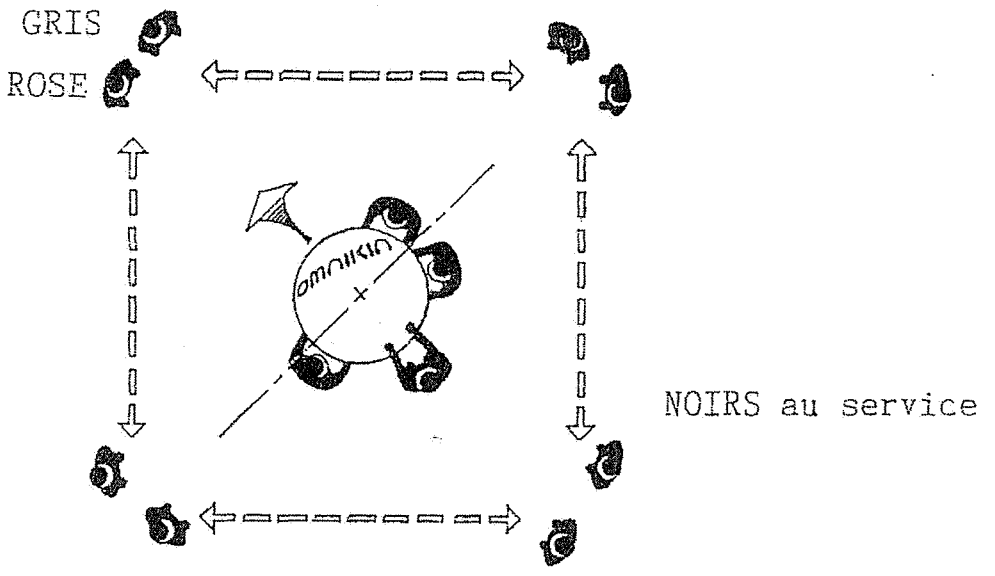
Het concept van kin-ball sluit individualisme uit, door zijn reglementen die de spelers verplichten tot samenwerken om de bal op te vangen of op te slaan. Meer nog, de activiteit kin-ball biedt een goede technische toegankelijkheid een is eenvoudig aan te leren, wat het mogelijk maakt om een speler heel snel in een successituatie te plaatsen.

I. Techniek

A. Defensief (verdediging)

1. Defensieve positie van de ploeg

De spelers van de ploeg in de verdediging vormen een vierkant rond de bal. Dit vierkant moet steeds de verplaatsingen van de bal volgen. Elke speler staat op ongeveer 3-4 m van de bal en behoudt steeds zijn zelfde plaats in het vierkant.



2. Individuele defensieve positie

Voorbereidende fase
Onmiddellijk na de opslag, herplaatst de speler zich in defensieve positie

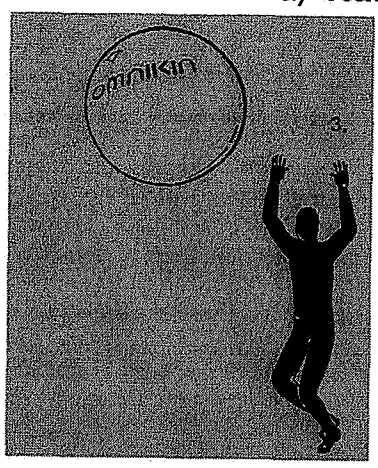
- door de benen buigen
- voeten lichtjes uit elkaar op schouderbreedte
- armen naar voor brengend
- schouders recht tegenover de bal
- lichaam gebogen



De speler moet de bal volgen op een constante afstand en hoek om zo de defensieve plaats van de ploeg in het vierkant te bewaren.

3. Hoe de bal "optillen"

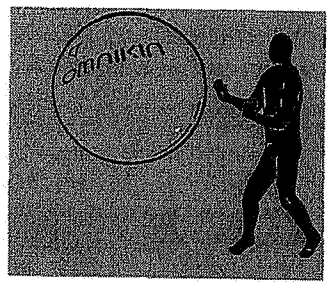
a) Handen open naar boven gericht



Wanneer de bal ter hoogte van het hoofd komt, dan heeft de speler:

- de handen boven het hoofd
- de armen gebogen, ellebogen naar buiten
- de handpalmen naar voor gedraaid
- de benen en armen gebogen voor een betere veerkracht

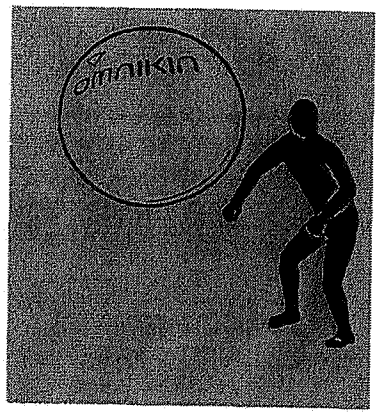
b) Handen open voor zich uit



Wanneer de bal op de hoogte komt van het lichaam, dan heeft de speler:

- de handen ter hoogte van de romp
- de ellebogen naar buiten
- de handpalmen naar boven
- de armen en benen gebogen voor een betere veerkracht

c) Armen naar voor brengend



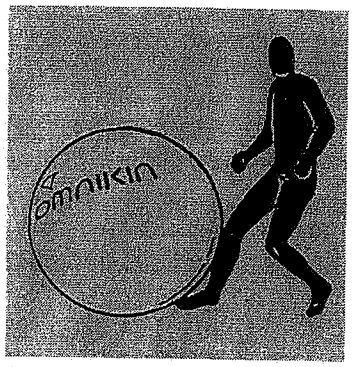
Wanneer de bal ter hoogte van de romp komt en een goede snelheid heeft, heeft de speler:

- de voeten uit elkaar op schouderbreedte
- de benen gebogen
- de schouders evenwijdig aan de bal
- de romp gebogen naar voor, en hij heeft een korte slag onder de bal met de armen vooruit gestrekt

Deze techniek wordt meer toegepast door grote spelers.

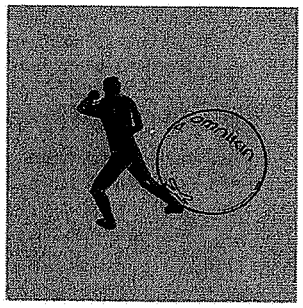
d) Voeten naar voor

Wanneer de bal ter hoogte van de knieën komt, heeft de speler:



- Een snelle en onvolledige strekking van het been onder de bal, met de armen open om zijn evenwicht te behouden
- Het contact met de bal gebeurd op de bovenkant van de voet.

e) Met de hiel



Wanneer de bal laag komt en aan de zijkant van de speler, zal hij

- een halve draai maken op met de rug naar de bal te staan
- een snelle buiging van het been om de bal met de hiel te tillen
- vervolgens maakt hij nog een halve draai om terug met zijn gezicht naar het spel gericht te staan

Zie annex geavanceerde technieken om de bal te tillen

4. Controleren en beheersen van de bal

a) Controle met twee spelers

De twee spelers staan tegenover elkaar, gezicht naar elkaar, handen op de bal. Om de bal te controleren plaatsen ze één knie op de grond en buigen ze het hoofd zodat ze elkaar in de ogen kunnen kijken onder de bal.

b) Controle met één speler

De speler ondersteunt de bal door een driehoek te vormen met zijn handen en zijn voorhoofd. Hij moet ONDER de bal zitten, de romp en de bennen gebogen

c) Rol van de eerste speler

De eerste speler die de bal opvangt, moet de bal optillen om te vermijden dat hij de grond raakt

d) Rol van de tweede speler

De tweede speler die bij de bal komt, heeft als doel om met de eerste speler, de bal te controleren en zich samen te verplaatsen naar een plaats die strategisch geschikt is om een opslag uit te voeren.

e) Rol van de derde speler

De derde speler bevestigt de plaats van de opslag, van op het moment dat hij de bal aanraakt. Hij immobiliseert met de twee andere spelers door zich te bukken onder de bal.

f) Rol van de vierde speler

Gewoonlijk laat deze speler het controleren van de bal over aan de drie andere, hij kijkt na of de drie spelers de bal aanraken, beslist over de richting van opslaan en doet de opslag.

5. Veelvoorkomende fouten in de verdediging

- niet respecteren van het vierkant: 2 of 3 spelers bevinden zich aan dezelfde kant

- verkeerde individuele defensieve positie: romp te recht en de armen niet naar voor brengend

- verkeerde keuze van techniek voor het optillen van de bal: vb de handen nemen in plaats van de voeten bij een te lage bal

- verkeerde positie van de speler onder de bal in fase van controleren en stabiliseren

- bij het controleren van de bal en stabiliseren plaatsen twee spelers zich aan dezelfde kant van de bal en zo komt de bal uit evenwicht

- vergeten om de bal goed te beheersen alvorens te bukken en te stabiliseren

- de derde speler raakt de bal aan alvorens men kon uitwijken naar een goede aanvalszone.

B. Offensief (aanvall)

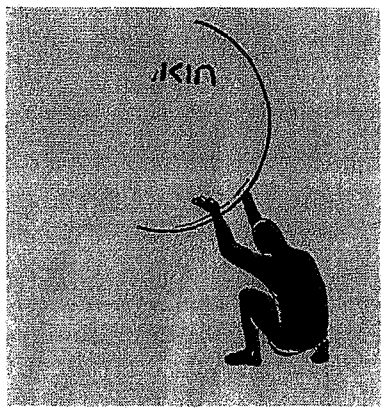
1. Offensieve positie van de ploeg

De aanval bij kin-ball begint met de fase van immobilisatie van de bal. De ploeg zit onder de bal en vormt een driehoek met drie spelers; de vierde doet de opslag. Spelers van een gevorderd niveau, plaatsen zich in een "gang"positie onder de bal, dit wil zeggen 2 spelers tegenover elkaar en de derde plaatst zich heel dicht bij één van de andere twee. Het midden van de bal moet op schouderhoogte gehouden worden van de persoon die de opslag zal doen.

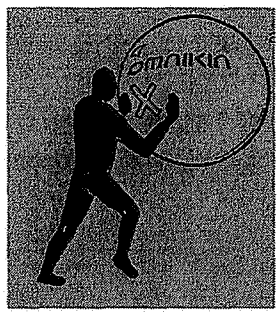


2. Individuele offensieve positie

De speler onder de bal heeft één knie op de grond, het hoofd gebogen om de bal vrije doorgang te geven, de armen open gestrekt naar boven en boven het hoofd, handpalmen naar boven en vingers naar de grond gericht.

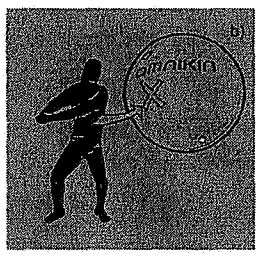


3. De opslag



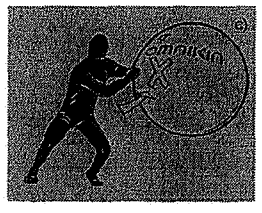
a) Handen uit elkaar

De speler duwt of slaat met de handen open of gesloten. Het contact moet zich voordoen in het midden van de bal, door je gewicht te verplaatsen en een horizontaal traject gevend aan de bal.



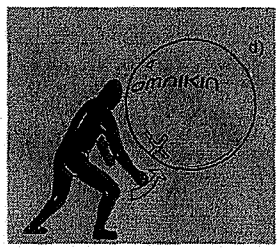
b) Handen samen (baseball)

De handen zijn in elkaar, de speler moet de armen ter hoogte van de schouders hebben, het lichaam langs de bal. Het contact doet zich voor in het midden van de bal, door je gewicht te verplaatsen en een horizontaal traject gevend aan de bal.



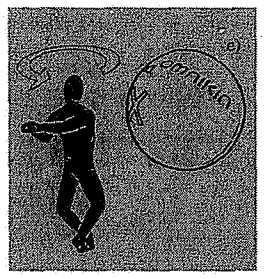
c) Boog

De armen van de speler zin ter hoogte van de schouders, het lichaam is langs de bal. De hand en de voorarm raken het midden van de bal.
Om een boogtraject te geven aan de bal, maken de armen een cirkelbeweging, van achter –rechts naar linksvoor (een kwart cirkel)



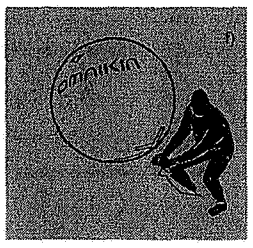
d) Lob

De speler staat voor de bal, de armen langs het lichaam met gesloten vuisten. Op het moment van het contact met de bal, raakt de bal aan de gehele oppervlakte van de armen, voorarmen en vuisten. Met een droge korte slag opslaan, armen in lichte buiging. Zo bekomt men eens tijgend traject dat snel terug daalt achter de speler in verdediging.



e) Tourniquet met twee armen

Het lichaam is langs de bal, de handen zijn samen en de armen op schouderhoogte. De opslag wordt gedaan met de voorarm, het midden van de bal rakend, nadat met een toer rond zijn as gedraaid heeft.



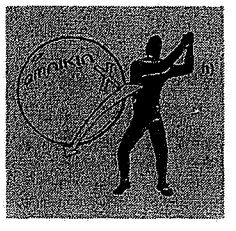
f) Vallend

Het lichaam is langs de bal, de handen samen en de armen gestrekt naar onder. De armen maken een slingerbeweging van achter - boven naar voor - boven, samen met een goede draaibeweging van de heupen en het verplaatsen van zijn gewicht.
De voorarm en de hand komen in contact met het eerste derde van de bal.



g) Met één arm

Deze opslag gebeurt door de bal te slaan. Het lichaam is tegenover de bal, de ellebogen lichtjes gebogen. De arm is op schouderhoogte en men raakt de bal in het midden (indien dit gebeurt op de buitenkant van de bal kan je de bal een traject van 90° laten maken tov de opslaggever.) ! De arm naar binnen draaien, een vuist maken en de bal raken met de voorarm.
Goed benadrukken, anders gevaar voor hyperextensie van de elleboog.



h) Parabool

Het lichaam langs de bal en de handen samen. De bovenkant van de bal aanraken met de voorarm. Begin de beweging hoog-achter en eindig laag en ver voor zich uit (hakbeweging)

4. Het lopen

Het lopen laat toe om een betere aanvalspositie te zoeken op het terrein en het spel en de tegenstanders te verplaatsen. Kan ook gebruikt worden om het derde contact te maken met drie verschillende spelers door zich naar de verst verwijderde persoon te begeven.

a) Lopen door één speler

Men moet de bal voor zich houden op ooghoogte. De handen houden de bal aan elke kant achteraan.

b) Lopen met twee spelers

De spelers staan tegenover elkaar en houden de bal op schouderhoogte. Elke speler oefent een constante druk uit op de bal, in de richting van zijn medespeler.

5. De "pas"

Zoals het lopen, verplaatst een "pas" het spel en laat het toe om een betere positie te kiezen. Eens de bal goed gecontroleerd is, ter hoogte van de schouders, duwt de speler de bal in de gewenste richting, de handen open.

6. Veelvoorkomende fouten in de aanval

- een verkeerde positie in driehoek(te dicht bij elkaar) in de immobilisatiefase zorgt voor verliezen van evenwicht
- een bal die te hoog gehouden wordt, wordt te hoog geserveerd en is gemakkelijker op te vangen
- opslaan met één arm kan een gevaarlijke techniek zijn voor hyperextensie van de elleboog (verboden < 12 jaar)
- een bal die te hoog gehouden wordt om te lopen door één speler, veroorzaakt vlug het vallen van de bal achter die speler
- een te hoge of onnauwkeurige "pas" vertraagt het spel en laat de tegenstanders veel tijd om zich te herpositioneren op het terrein

C. De vervangingen

De vervangingen moeten eenvoudig zijn, snel en efficiënt. De spelers die op het terrein komen moeten weten wie ze vervangen.

1. 5 spelers per ploeg

twee mogelijkheden:

a) twee spelers vervangen elkaar steeds. De drie andere blijven op het veld. Na het einde van een periode, twee andere spelers aanduiden voor de vervangingen.

b) De vijfde speler zit op de bank: bij de vervanging vervangt hij speler nr 1 . Bij de volgende vervanging vervangt speler nr 1 de speler nr 2, en zo verder. Één speler vervangt steeds dezelfde speler.

2. 6 spelers per ploeg

twee mogelijkheden

a) twee spelers vervangen steeds dezelfde twee spelers en nemen hun nr in. Wanneer een periode eindigt kiest men twee ander e spelers voor de vervangingen.

b) Bij elke vervanging:

- de spelers op de bank vervangen die spelers op de achterlijn(lijn 2) in de zaal en nemen hun nummer over
- de twee spelers op de achterlijn (lijn 2) nemen de positie in van de twee spelers op de voorlijn(lijn 1)
- de spelers op de voorlijn (lijn 1) verlaten het spel

3. 7 spelers per ploeg

één speler blijft op het terrein, dit is de kapitein. De andere drie spelers vervangen telkens dezelfde spelers en nemen hun nr in. Wanneer één periode eindigt kies je een andere kapitein die op het terrein zal blijven en die de volgorde van opslaggever zal aanduiden.

4. 8 spelers per ploeg

Alle spelers op de bank vervangen de spelers op het terrein. Het nummer van de opslaggever komt telkens overeen met de plaats die hij heeft rond de bal.

5. 9 spelers per ploeg

Vorm drie cellen per ploeg en voer zo de vervangingen per cel zo snel mogelijk door. één speler blijft telkens staan.

D. Pedagogische hulp

1. De verdediging

- de leerkracht verplaatst zich met de bal in de lucht of rolt de bal over de gronde in alle richtingen om de defensieve verplaatsingen in vierkant duidelijk te maken
- de deelnemers moeten hun positie op 3-4 m van de bal behouden
- altijd de bal volgen onder een constante afstand en hoek

2. Het beheersen van de bal

a) vorm drie cirkels met elk één bal. Een persoon in het midden van de cirkel lanceert de bal naar een medespeler. Deze voert de fases van optillen, controle en immobilisatie uit met de speler rechts van hem, en hij gooit de bal terug naar het midden. Vervolgens maakt hij draaibewegingen(hoofd, nek, schouders, knieën enkels) terwijl hij zijn beurt afwacht. Zo ga je de cirkel af.

b) **Per ploeg werken**

- één bal per ploeg
- de opslaggever van de ploeg in bezit van de bal, zal hem lanceren naar één van de spelers van de tegenploeg. Deze laatste moet de geschikte techniek gebruiken om de bal op te tillen (handen of voeten). De controle en immobilisatie doe je met een tweede speler. Deze cel bereidt zich een volgende opslag voor. Na elke opslag: verplaatst de cel zich onmiddellijk achter de ploeg die de bal zal opvangen.
- Een demonstratie doen met één ploeg

3. De opslag

a)

- de deelnemers lopen vrij in elke richting (jogging)
- de leerkracht lanceert drie ballen terwijl hij drie nummers noemt van cellen (zich laten helpen door 2 leerlingen)
- de genoemde cellen moeten de bal optillen, controleren en immobiliseren
- de cellen lanceren de bal naar het midden en vervolgen hun koers

Cellen maken van vier spelers en een nummer geven aan elke cel

b)

- in ploegen aan de kin-ball activiteit werken
- één bal per ploeg
- drie spelers onder de bal, één speler die verderaf staat om de bal op te tillen en terug te brengen en de andere spelers vormen een rij voor de opslag

De eerste techniek van opslaan uitleggen en demonstreren (zie supplement geavanceerde opslagstrategieën)
De opslag laten oefenen na elke uitleg

c)

- één bal per ploeg
- twee of drie spelers houden de bal
- één speler doet de opslag
- een andere speler oefent om de bal op te tillen en brengt hem terug naar de twee die de bal vasthouden

4. De strategieën

- demonstratie door één ploeg van de praktijk van opslaan
- goed uitleggen aan de deelnemers wat er een strategie kan zijn in de kin-ball activiteit
- hun een voorbeeld laten zien om een idee te geven

5. De snelheid van uitvoeren

- groepering per ploeg om een nummer van opslagvolgorde te geven aan elke speler
- de activiteit gebeurt zonder bal
- verdeling van de turnzaal in 2 of 3 volgens de groep
- de ploegen in defensieve positie plaatsen

De genoemde ploeg plaatst zich in offensieve positie onder de denkbeeldige bal en de opslaggever simuleert een opslag. Onmiddellijk na de simulatie van de opslag keert de ploeg in aanval terug naar de defensieve positie. Een andere kleur wordt genoemd en zo gaat het verder.

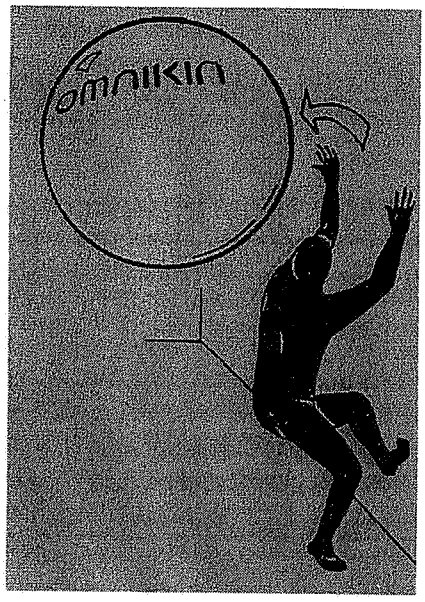
Maximaliseer de motorische inspanning door de groep in 2 of 3 te verdelen. Dring aan op een uiterst snelle omschakeling tussen de defensieve en offensieve positie.

Annex A

Geavanceerde technieken voor het opvangen van de bal

Dit supplement werd toegevoegd om voldoende uitleg te kunnen geven aan leerlingen die het nodig hebben. Hier volgen de criteria die te respecteren zijn om de bal goed op te lichten afhankelijk van de hoogte waarop de bal zich bevindt.

1. Hoge bal



- Als de bal richting muur gaat, en als hij hoger is dan de schouders en reeds aangeraakt is door een ploegspeler

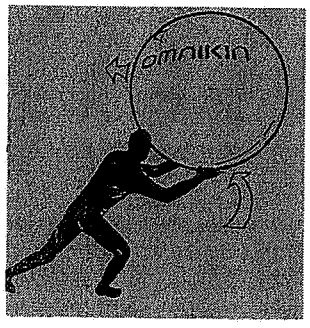
- speler gezicht naar de muur , bal boven en lichtjes voor de speler
- de armen in extensie naar boven
- slaan of duwen met de bovenarmen om de bal terug naar het midden van het terrein te richten
- de voeten op de grond of springen naargelang de hoogte van de bal.

- Als de bal zeer hoog gaat, richting muur gaat en reeds aangeraakt is door een ploegspeler

- één voet neemt een afstoot op de muur om hoger te komen
- de bal wordt richting midden van het terrein geduwd
-

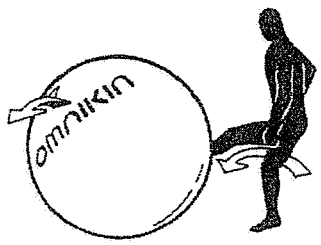
2. Bal in het midden

- Wanneer de bal de speler gepasseerd is



- de speler is gewoonlijk aan het lopen
- de armen zijn naar voor in extensie
- hand is open en wijst naar boven
- de arm onder de bal glijden
- de bal naar zich terug brengen

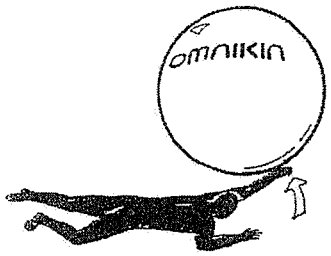
3. Lage bal



- wanneer de bal richting muur gaat en snel naar beneden gaat

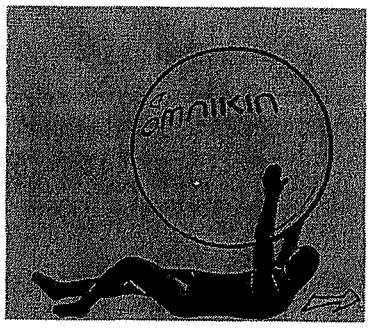
- ons lichaam maakt een halve maanbeweging om de bal terug naar het midden van het terrein te brengen
- de voet is gestrekt
- plaats de voet aan de zijkant van de bal en schop naar het midden van het terrein

!! nooit de bal met de binnenkant van de voet optillen : gevaar voor beschadiging van de ligamenten van de knie.!!



- wanneer de bal heel dicht bij de grond is, kunnen we hem niet bereiken door te lopen. We moeten glijden over de grond.
- 2 technieken: **duiken**

- duiken met de armen naar voor
- armen gestrekt naar voor
- handpalmen n aar de grond
- de bal licht naar boven brengen met de bovenkant van de hand
- vallen of glijden op de thorax



- **sliding**

- glijden op de heup de armen eerst
- één arm uitstrekken naar elke kant
- handpalmen naar de bal
- de bal in de handen houden en hem controleren of lanceren naar een medespeler

of

- glijden op de heup , voeten eerst – 1 hand op de grond zetten – heup op de grond en voeten naar voor brengen
- 1 voet tilt de bal op en brengt hem naar boven zodat hij met de handen gecontroleerd kan worden of door een medespeler opgevangen kan worden.

Annex B

Geavanceerde opslagstrategieën

1. De "schijn"opslag

Drie spelers houden de bal. De schijn-opslaggever houdt zich op ongeveer 3-4 m van de bal. Lopend naar de bal, roept hij Omnikin en de kleur, doet alsof hij opslaat en raakt dan de bal aan. De echte opslaggever serveert de bal.

2. Snelle "her"opslag

Van zodra de drie spelers van één ploeg de bal aangeraakt hebben, is het zeer net serveerde en dit liefst verder in dezelfde richting. Zo is er weinig tijd voor de offensieve ploeg om zich in de defensieve positie te plaatsen.

3. Pas of lopen

Wanneer een speler de bal opvangt en zich dicht bij een obstakel of een muur bevindt, dan loopt hij naar het midden van het terrein of hij doet een pas naar een ploegspeler die in het midden van het terrein staat om de taak van de opslaggever te vergemakkelijken. Deze heeft zo meer keuze om zijn opslag uit te voeren.

4. Lichaams-schijnbewegingen

- plotse verandering van opslagtechniek
- plotse verandering in snelheid van de opslaggever
- plotse verandering in richting van opslag

5. "Dubbele" opslaggever

Twee spelers houden de bal vast, de twee andere komen op hetzelfde moment bij de bal, één speler simuleert de opslag en bukt om de bal aan te raken, de andere voert de opslag uit.

6. Onder de bal door passeren

Drie spelers houden de bal vast. De opslaggever is op ongeveer 3-4 m van de bal verwijderd. Lopend naar de bal, roept hij Omnikin en de kleur, doet een schijnbeweging van opslaan, passeert onder de bal door en slaat op in de tegenovergestelde richting.

7. Verplaatsing naar de hoeken

De ploeg in bezit van de bal verplaatst zich naar een hoek. De ploeg immobiliseert de bal ongeveer 5 m voor de hoek en zo vlug mogelijk doen ze de opslag in dezelfde richting.

II. Lessenplan

Dit schrift stelt richtlijnen voor, voor de eerste 5 lessen van de kin-ball activiteit. Het richt zich speciaal tot iedereen die een groep wil initiëren in deze sport.
Vanaf de leeftijd van 8 jaar is iedereen bekwaam om deze sport aan te leren.

Kin-ball, in de eerste plaats gebaseerd op waarden als: samenwerking – fairplay , respect van anderen en ook door zijn technische toegankelijkheid, verleent aan de bestaande opvoedkundige objectieven een element van vernieuwing. Het verenigt de fysieke en intellectuele dimensie van de deelnemer.

Meer nog, kin-ball laat toe om de deelnemers snel in een successituatie te plaatsen en is eenvoudig en snel aan te leren en is stimulerend voor de spelers.
Dit schrift werd samengesteld met als doel, om de sport gemakkelijker te integreren in de scholen of andere organisaties en om de sport kin-ball te promoten. Dit door een pedagogisch programma aan te bieden die de eerste 5 basislessen omvat. Uiteraard is er plaats voor persoonlijke initiatieven.

Het is goed te vermelden dat dit schrift gerealiseerd werd na 5 jaar onderzoek en experimenteren.

Wij hopen dat dit document u kan leiden en kan motiveren om deze sport verder te ontwikkelen.

A. Spelinitiatie

Doelstellingen

- de voornaamste reglementen kennen van kin-ball
- de offensieve en defensieve posities in kin-ball begrijpen en uit proberen
- hoe probleemloos vervangingen doorvoeren van spelers

1. Verdeling van de groep

Drie ploegen= drie verschillende kleuren van partijvestjes

2. Voorstellen van de activiteit

a) doel van het spel

b) grenzen van het terrein

c) spel met drie ploegen

3. Demonstreren van de offensieve positie

a) positie van de ploeg onder de bal (driehoek)

b) positie van de speler onder de bal (armen – hoofd- benen)

c) positie van de opslaggever (op afstand van 2 m van de bal)

4. Uiteenzetting van de verschillende opslagtechnieken

a) handen samen

b) handen uit elkaar

5. verduidelijken van de benaming

De opslaggever moet roepen " OMNIKIN" enkel en alleen gevolgd door de kleur van de ploeg die de bal moet opvangen. Dit vóór de opslag uitgevoerd wordt!

6. Organisatie van de ploegen

Vorm 2 cellen per ploeg (cel A speelt – cel B op de bank

Geef een nummer aan elke speler : het nummer komt overeen met het nummer van opslaggever en met een bepaalde defensieve zone die te verdedigen is.

7. Demonstreren van de defensieve positie

a) defensieve positie van de speler

b) defensieve positie van de ploeg (verplaatsing in vierkant)

Men mag de bal opvangen met om het even welk lichaamsdeel

8. Aangepast spel

a) de leraar leidt het spel in door de bal vast te houden aan de kraag tijdens één of twee opslagen

b) neem de tijd op van de ploeg bij het opvangen van de bal

c) verwissel de cellen na elke drie minuten

d) herneem punt 8 a)

e) voer verder regelmatige vervangingen door

9. Begin van een partij

Leg geleidelijk aan de reglementen uit, wanneer ze zich voordoen n het spel

Wees soepel in arbitrage om het spel niet nodeloos te onderbreken

10. Puntentelling introduceren

Na 10 minuten spel het scorebord invoeren

11. Terug naar de wedstrijd

B. Het opvangen

doelstellingen

- begrippen: offensieve en defensieve posities in kin-ball beheersen
- de vier fases van opvangen onderscheiden en uitvoeren
- de goede techniek gebruiken om de bal op te tillen volgens de strategie van de offensieve ploeg

1. Hernemen van de begrippen

Offensieve en defensieve positie en reglementen

2. Verduidelijken van de vier fases bij het opvangen

a) voorbereiding: opvangpositie

b) hoe de bal optillen: handen – armen – voeten – op verschillende hoogtes (hoog – laag – midden)

c) beheersen en controleren van de bal

d) immobilisatie van de bal

3. Oefenen (5 minuten)

De vier fases van opvangen oefenen met één bal per ploeg

4. Lesoefeningen

a) per ploeg : de verschillende opvangmogelijkheden oefenen volgens de mogelijkheden van de spelers

b) ter voorbereiding: 2-3 minuten per ploeg om zich te organiseren

c) 5 minuten spelen zonder de punten te tellen

d) aandringen dat de spelers de verschillende elementen gebruiken die ze tijdens de oefeningen aanleerden

5. Uitoefenen van de sport kin-ball

a) 2 of 3 perioden van 15 minuten

b) het accent leggen op de reeds aangeleerde begrippen

c) enkel de basisfouten fluiten om het spel niet nodeloos te onderbreken

d) enkele reglementen toevoegen (als de fouten plaatsvinden)

6. Evaluatie

Zelfevaluatie door elke ploeg

C. De opslag

Doelstellingen

- de vier fases van opvangen beheersen
- de verschillende technieken vervolmaken voor het optillen van de bal
- experimenteren met opslagtechnieken

1. Herhaling van de begrippen bij opvangen

a) opvangfase

b) optiltechnieken

c) nieuwe reglementen

2. Oefenen 5 minuten

De opvangfases oefenen bij het roepen van de keur van zijn ploeg

3. Lesoefeningen

De opslag oefenen – één bal per ploeg

4. Aangepaste partij kin-ball

a) de punten niet tellen gedurende e eerste vijf minuten

b) de technieken voor optillen van de bal, aanval en verdediging corrigeren indien nodig

1e periode: opslaan met de vuisten en tourniquet opslag
2e periode: opslaan met één arm en lob
3e periode: opslag volgens keuze

c) elke periode duurt tien tot vijftien minuten

d) de arbitrage moet iets strenger dan in de vorige lessen

e) enkele reglementen toevoegen indien de gelegenheid zich voor doet

5. Evaluatie

Zelfevaluatie per ploeg

D. Strategieën

Doelstellingen

- de opslagtechnieken vervolmaken
- de geschikte opslag volgens de defensieve positie van de tegenstanders uitvoeren
- de verschillende ploegstrategieën proberen

1. Herhaling van de begrippen

a) de opslagtechnieken

b) de nieuwe reglementen

2. Oefenen 5 minuten

In ploeg oefenen: opslagtechnieken en ontdekken van strategieën

3. Spelpraktijk

a) de punten niet tellen

b) de verschillende strategieën die per ploeg ingeoefend werden uit proberen

4. Aangepaste partij kin-ball

1e periode: strategie van de schijn opslaggever
2e periode: lopen en pas
3e periode: snelle heropslaan

a) elke periode duurt 10 minuten

b) het accent leggen op de strategieën en minder streng zijn op andere elementen

c) nieuwe reglementen toevoegen

5. Evaluatie

De verschillende strategieën tussen de ploegen verdelen en bespreken

E. Vervolmaking

Doelstellingen

- de snelheid van spelen verhogen
- de goede strategie kiezen op het goede moment
- nieuwe persoonlijke individuele schijnbewegingen uit proberen

1. Herhaling van de begrippen

a) offensieve positie: individueel en per ploeg

b) snelle uitvoering: 5 seconden – benaming – positie van de opslaggever

2. Oefenen

De snelheid van aanval en verdediging in praktijk brengen

3. Aangepaste partij kin-ball

1e periode: geen puntentelling gedurende vijf minuten

a)drie seconden ipv 5 seconden voor de opslag
b)de bal lager houden door de offensieve ploeg

2e periode:

a)de opslaggever plaatst zich nooit onder de bal
b)strategie

3e periode

a) de bal verplaatsen naar een meer strategische plaats om aan te vallen
b) de benaming

4. Evaluatie

Bespreken van alle strategieën onder de verschillende ploegen

Conclusie

Het spreekt voor zich, dat dit pedagogische document van kin-ball een leidraad is, toegankelijk voor de leerkrachten lichamelijke opvoeding.

Het laat toe aan de leerkracht om zich te documenteren ten einde de verschillende aspecten beter te kunnen aanleren.

Kin-ball sport, dompelt het kind onder in het plezier en in de beweging van de actie, terwijl het alle facetten van een ploegsport aanbiedt.