

Spelend Leren Kaatsen

Het succes van de zachte bal

Ik zie je denken; 'lees ik dat nu goed? Kaatsen? Wat moeten wij nu met kaatsen? Dat is toch een Fries spel dat met zo'n kleine harde bal wordt gespeeld?' Niets is minder waar! In een serie van drie artikelen willen wij laten zien op welke manier het kaatsen en One Wall Handball (een internationale vorm van kaatsen) op een attractieve en eenvoudige manier kan worden toegepast in de lessen Beweging en Sport. Dit eerste artikel gaat over het lespakket 'Spelend Leren Kaatsen'.

Door: Hille Saaktra en Tjalling van den Berg



Keats Tennis

ORGANISATIE

- Rechthoekig veld van 3 m. x 9 m.

AANTAL SPELERS

- 2 (1 tegen 1)

MATERIAAL

- Belijning (zie afmeting veld)
- 4 pylonen (iedere hoek en middenlijn)
- 1 luchtbal
- Bank



OPDRACHT

- De bal wordt onderhands vanuit het ene vak over de bank naar het andere vak geserveerd.
- De ander moet proberen de bal over de bank te retourneren en tweemaal te laten stuiten in het vak van de tegenstander.

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- I.p.v. een luchtbal kan ook een muurkaatsbal of gewone kaatsbal worden gebruikt.

LUKT 'T BIJNA?

- I.p.v. onderhands serveren, onderhands werpen als service.
- Verhoog het maximale aantal stuiten
- Er mag dichterbij de bank worden geserveerd.

REGELS

- De service dient op schouderhoogte aan te komen.
- Er wordt vanuit het midden van het vak geserveerd.
- Buiten en op de lijnen is uit.
- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- Er wordt geteld via 1, 2, 3 etc. waarbij 12 punten uit is.

LUKT 'T GOED?

- Laat de spelers vanaf de achterlijn serveren.
- Alleen zonder stuit slaan

LEEFT 'T?

- Wanneer de spelers het spel goed onder de knie hebben kan er ook 2 tegen 2 worden gespeeld.

Keats Cricket

ORGANISATIE

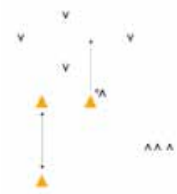
- Een klein stukje veld

AANTAL SPELERS

- 8 (4 tegen 4)

MATERIAAL

- 3 pylonen (zie tekening)
- 1 luchtbal



OPDRACHT

- De bal wordt onderhands het vrije veld in geserveerd en vervolgens gaat de speler heen-en-weer lopen tussen de pylonen.
- Het andere team moet proberen de bal te vangen en terug te brengen naar de pylon om te "branden".

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- I.p.v. een luchtbal kan ook een muurkaatsbal of gewone kaatsbal worden gebruikt.

LUKT 'T BIJNA?

- I.p.v. onderhands serveren, onderhands werpen als service.
- Verklein de afstand tussen de pylonen.

REGELS

- De afstand tussen de pylonen is 6 m.
- De pylon moet aangeraakt worden om het punt te krijgen.

LUKT 'T GOED?

- Laat de spelers de bal bovenhands weg slaan, eventueel m.b.v. een aangooier.
- Vergroot de afstand tussen de pylonen.

LEEFT 'T?

- I.p.v. 1 loper, 2 lopers. In 1 slagbeurt kunnen er dan tweemaal zoveel punten worden gescoord.

Lesvoorbeelden

Samenwerking

Het lespakket 'Spelend Leren Kaatsen' is het resultaat van een zeer succesvolle samenwerking tussen het Cios Heerenveen en de Koninklijke Nederlandse Kaats Bond (KNKB). Deze samenwerking, die eind 2009 is gestart, houdt in dat beide organisaties samen optrekken in het opzetten van kaatsactiviteiten in het onderwijs, ook wel schoolkaatsprojecten genoemd. In praktische zin betekent dit dat het Cios de opleiding tot Kaatstrainer in haar curriculum heeft opgenomen. Onderdeel van deze opleiding is het organiseren van een schoolkaatsproject voor de KNKB. Deze projecten, die de KNKB al sinds begin jaren '90 organiseert, houden in dat kinderen vier kaatslessen op school krijgen en vier lessen bij de plaatselijke vereniging. Dat dit concept succesvol is

blijkt wel uit de getallen. Sinds de start van de samenwerking zijn er zo'n 50 nieuwe kaatstrainers via het Cios opgeleid en nemen er jaarlijks zo'n 70 scholen deel aan de schoolkaatsprojecten.

Om het succes van de schoolkaatsprojecten verder uit te kunnen breiden is er

begin 2012 gestart met het ontwikkelen van een lespakket voor de scholen. Het doel van dit pakket is simpel: de drempel van het kaatsen spelen verder verlagen.

Het lespakket

Het door het Cios en de KNKB ontwikkelde lespakket bestaat uit een dvd, een



Contact:

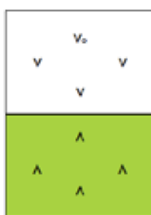
h.saakstra@gmail.com
tjalling.berg@wxs.nl

Fly Keatsen

ORGANISATIE
- Rechthoekig veld van 9 m. x 18 m. (volleybalveld)

AANTAL SPELERS
- 8 (2 teams van 4)

MATERIAAL
- Beëlijning (zie afmeting veld)
- 6 pylonen (iedere hoek en middenlijn)
- 1 luchtbal



OPDRACHT
- De bal wordt onderhands vanaf de ene helft naar de andere helft geserveerd.
- Het andere team moet proberen de bal te retourneren en tweemaal te laten stuiten op de helft van de tegenstander.

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?
- Meer dan 4 spelers per team? Werk dan met wissels die indraaien bij de service.
- I.p.v. een luchtbal kan ook een muurkaatsbal of schuimbal worden gebruikt
- Spelduur te lang/te kort? Pas de set score aan.

LUKT 'T BIJNA?
- I.p.v. onderhands serveren, onderhands werpen als service.
- Verhoog het maximale aantal stuiten

REGELS
- De service dient op schouderhoogte aan te komen
- Buiten en op de lijnen is uit.
- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- Er wordt geteld via 1, 2, 3 etc. waarbij 12 punten uit is.
- Een speler mag maximaal driemaal serveren, daarna wordt er doorgedraaid.
- De bal mag ook op eigen helft stuiten.

LUKT 'T GOED?
- Laat spelers bovenhandsserveren
- Spelers mogen de bal ook op de helft van de tegenstander keren
- Laat spelers alleen hun "chocolade" hand gebruiken

LEEFT 'T?
- Doordraaien wanneer de bal over het de keerlijn wordt gespeeld.

Spelend leren Kaatsen | KNKB | www.knkb.nl

7

spelen. Deze spelen vragen wat meer kaats-technische vaardigheden en zijn daardoor zeer geschikt voor de oudere jeugd.

Iedere spelvorm staat inclusief organisatietekening uitgewerkt op een A4 en geeft tips om het spel makkelijker of moeilijker te maken. De spelen stellen weinig eisen aan de accommodatie, zo is een Zweedse bank en een zachte bal al voldoende om het spel 'Keats Tennis' te spelen. Dit spel kan worden uitgebreid naar het teamspel 'Fly Keatsen' in de zaal op een volleybalveld. Op het veld buiten kan Keats Cricket worden gespeeld. Omdat veel spelen zowel binnen als buiten worden gespeeld bieden ze de lesgever legio toepassingsmogelijkheden.

One Wall Handball

Naast de Friese spelvariant is er nog een kaatsvariant, het eerder genoemde One Wall Handball. Het One Wall Handball is een kaatsvariant die voornamelijk in de Verenigde Staten wordt gespeeld. Dit spel, waarbij slechts een bal en muur nodig zijn, kan worden gekenmerkt als snel, laag-drempelig en 'urban'. In de volgende twee artikelen zullen we verder ingaan op dit spel en uitleggen hoe dit toe te passen in het onderwijs.

Interesse?

Mocht je belangstelling hebben voor 'Spelend leren Kaatsen' dan kun je contact opnemen met:
Ellen Seerden
e.seerden@knkb.nl
0513 - 672240

Hille Saakstra is docent S&B op het OSG Piter Jelles en Talentcoach van de Friesland Bank Kaatsacademie. Hij heeft samen met een projectgroep het lespakket ontwikkeld. Zijn specialiteit is talentontwikkeling. Tjalling van den Berg is docent op de Internationale Turnacademie van het Cios Heerenveen, Bondscoach van de KNKB en ECO Coach van Adelinde Cornelisse en bij SC Heerenveen. ◀

lesmap en een set kaatsballen. Juist de keuze voor het type kaatsbal maakt dat dit lespakket succesvol is. Het kaatsen staat vooral bekend om de harde leren bal die gebruikt wordt bij het traditionele Friese spel. Het is vooral de beginnende kaatser die deze bal als zeer onplezierig ervaart. Daarom is er in het lespakket gekozen voor een zachte (gele) bal die ook groter is dan de leren bal.

De lesmap in het lespakket bevat twaalf kaatsspelvormen en is zo geschreven dat het voor de docent eenvoudig is deze toe te passen in zijn lessen. De spelvormen

zijn opgebouwd uit drie series spelen. De eerste serie van vijf spelen, te herkennen aan de groene opmaak, zijn de eenvoudige spelen. Deze spelen zijn voor een ieder te spelen en vragen weinig tot geen kaatstechnische vaardigheden. De tweede serie van drie spelen, te herkennen aan de oranje opmaak, zijn de muurspelen. In de kaatswereld wordt deze spelvariant ook wel One Wall Handball genoemd. Hoe deze spelvariant werkt en uitstekend te gebruiken is in het onderwijs wordt in de volgende twee artikelen beschreven. De laatste serie van vier spelen, te herkennen aan de rode opmaak, zijn de moeilijker

