

Spelend leren kaatsen (2)

Let's Play One Wall

Hoe te beginnen met One Wall Handball? 'Een muur, een bal en spelen maar'. Ingewikkelder is het niet! Met deze uit het Engels vertaalde slogan wint het spel One Wall Handball al jaren aan populariteit in New York City. One Wall Handball is een variant van het kaatsen die het beste te vergelijken is met squash zonder racket en met alleen een frontmuur. Het spel is te kenmerken als urban, snel en laagdrempelig. En hierdoor geweldig toepasbaar tijdens de lessen Sport & Bewegen.

Door: Hille Saakstra en Geert Vandervelden

Een boost voor One Wall

Begin 2013 heeft de Koninklijke Nederlandse Kaats Bond (KNKB) de Belg Geert Vandervelden aangesteld als bondscoach van de Nederlandse One Wall selectie en hem de opdracht gegeven het One Wall verder te ontwikkelen in Nederland. De KNKB wil hiermee aansluiten op het succes dat het eerder heeft geboekt met het project 'Spelend Leren Kaatsen'. Het geeft aan dat ze het One Wall Handball ziet als een spelvariant met veel potentie. De keus van de KNKB is in lijn met de internationale ontwikkeling van het One Wall, wereldwijd groeit deze kaatsvariant enorm en lijkt het mogelijk zelfs Olympisch te worden. Om een voorbeeld te geven: alleen al in New York City staan 2500 muren en spelen er wekelijks meer dan 10.000 mensen One Wall Handball. Veel van deze muren zijn vrij toegankelijk en staan in parken of speelplaatsen. Er wordt echter niet alleen op 'officiële muren' gespeeld, ook blinde muren van appartementen complexen of kantoren worden gebruikt. Kortom 'een muur, een bal en spelen maar!'

Het spel

Naast de lage eisen die het spel stelt aan de accommodatie en het materiaal, is ook het spel zelf erg laagdrempelig. Het spel wordt gespeeld met een rubberen bal die te vergelijken is met de zachte bal die ook >>



Kaatsen binnen



...en buiten

Contact:

h.saakstra@gmail.com

King (Queen) of the Wall

ORGANISATIE

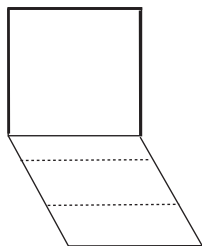
- Een kale muur

AANTAL SPELERS

- 4 spelers of meer

MATERIAAL

- 4 pylonen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



OPDRACHT

- De bal wordt met stuit onderhands tegen de muur geserveerd.
- Bedoeling is om de bal dusdanig tegen de muur te spelen dat de volgende speler er niet meer bij kan.
- Lukt dit? Dan verdien je een punt.

REGELS

- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.
- Er wordt geteld via 1, 2, 3 etc. waarbij 4 punten uit is.

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

LUKT 'T GOED?

- Laat spelers alleen hun "chocolade" hand gebruiken.
- Gebruik i.p.v. een luchtbal een muurkaatsbal.
- Vergroot het speelveld.

LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten.
- Spreek af om te proberen de bal in het midden van de muur te spelen.
- Verklein het speelveld.
- Gebruik een tragere bal (foambal)

LEEFT 'T?

- Gebruik i.p.v. punten de letter k-i-n-g, heb je alle letters dan ben je King of the Wall.
- Laat spelers na het slaan de muur aantikken.

One Wall 1-1

ORGANISATIE

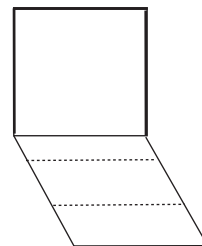
- Een kale muur

AANTAL SPELERS

- 2 spelers

MATERIAAL

- 4 pylonen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



OPDRACHT

- De bal wordt met stuit onderhands tegen de muur geserveerd.
- Bedoeling is om de bal dusdanig tegen de muur te spelen dat de tegenstander er niet meer bij kan.

REGELS

- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.
- Er wordt geteld via 1, 2, 3 etc. waarbij 12 punten uit is.

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

LUKT 'T GOED?

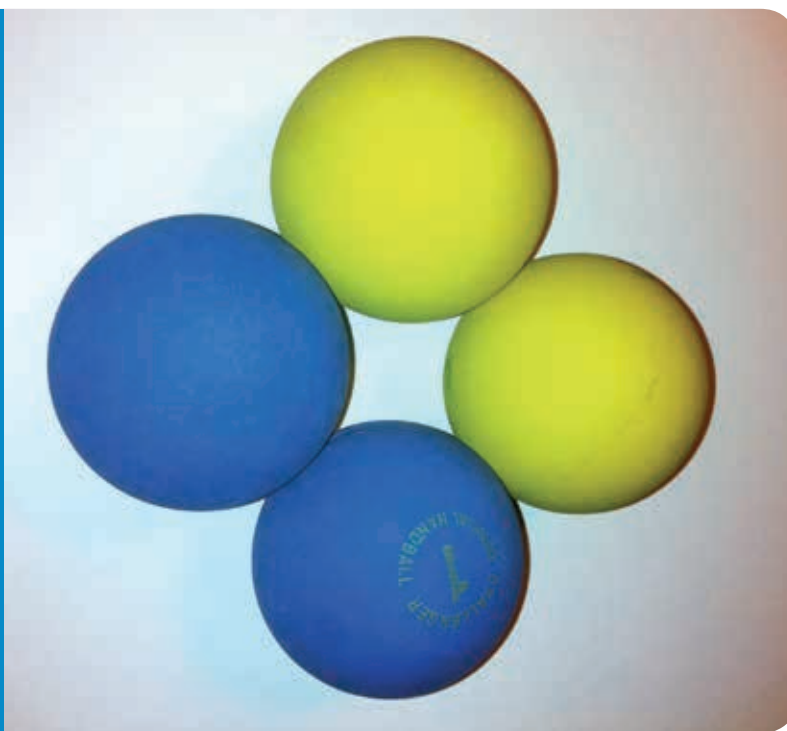
- Laat spelers alleen hun "chocolade" hand gebruiken.
- Gebruik i.p.v. een luchtbal een muurkaatsbal.
- Vergroot het speelveld.

LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten.
- Spreek af om te proberen de bal in het midden van de muur te spelen.
- Verklein het speelveld.

LEEFT 'T?

- Laat de spelers 3 sets (van 12 punten) spelen. De speler die 2 sets heeft gewonnen is de winnaar.



Rubberen bal

gebruikt wordt bij 'Spelend Leren Kaatsen' en een blote hand. Het spel wordt gestart door de bal op de grond te laten stuiten om hem vervolgens na deze stuit tegen de muur aan te slaan. Voor de tegenstander is het nu zaak om de bal na maximaal één stuit weer terug tegen de muur te slaan. Het spel gaat zo door totdat een van de spelers de bal buiten de lijnen (lijn is in!) of op een onjuiste manier tegen de muur slaat. Bijvoorbeeld nadat de bal voor de tweede maal heeft gestuit of wanneer de bal vanaf de hand eerst de grond raakt en dan de muur. Er wordt gespeeld volgens het service-punt-systeem. Alleen de speler of het team dat de service heeft kan punten scoren. Er worden twee sets van 21 punten gespeeld en bij een stand van 1-1 in sets wordt er een beslissende set van maximaal elf punten gespeeld.

In de lesmap 'Spelend Leren Kaatsen' zijn drie spelvormen One Wall Handball opge-



One Wall Rally

ORGANISATIE

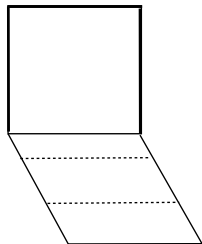
- Een kale muur

AANTAL SPELERS

- 2 teams van 3 of meer spelers

MATERIAAL

- 4 pylonen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



OPDRACHT

- De bal wordt met stuit onderhands tegen de muur geserveerd. Vervolgens moet het team proberen de bal zolang mogelijk in het spel te houden.
- Welk team maakt de langste rally?

REGELS

- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

LUKT 'T GOED?

- Verklein het aantal spelers per team.
- Spreek af de bal laag op de muur te spelen.
- Laat de spelers na het spelen van de bal eerst over de achterlijn lopen.

LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten
- Spreek af om te proberen de bal in het midden van de muur te spelen.
- Maak gebruik van een bal met een tragere stuit.
- Verklein het speelveld

LEEFT 'T?

- Bal buiten de lijnen = speler minder, 3 ballen goed gespeeld = speler terug.
- Laat de spelers de naam roepen van de volgende die de bal moet spelen (willekeurige volgorde).

nomen die voor beginners erg leuk en uitdagend zijn om te spelen (One Wall Rally, One Wall 1-1 en King of the Wall). Deze spelvormen zijn prima te spelen in de traditionele kleine sportzaal, het kale stuk muur naast de basket is meer dan voldoende! Deze vormen kunnen samen met de spelvormen van het volgende artikel in een serie gebruikt worden of in een op zichzelf staande les. Met andere woorden 'any where, any way, any how!'

Van makkelijk naar moeilijk

In het derde en laatste artikel over het kaatsen zullen we nog wat verder in zoomen op het One Wall Handball. Er zullen onder andere nog een aantal spelvormen worden behandeld en we zullen het hebben over hoe dit spel ook buiten de lessen om een waarde kan hebben.

Interesse?

Mocht je belangstelling hebben voor One Wall Handball dan kun je contact opnemen

met: Geert Vandervelden
vandervelden.geert@gmail.com
 +32 477561394

Geert Vandervelden is bondscoach One Wall Handball en projectleider 'Een boost voor One Wall'. Hij is de afgelopen zeven jaar bondscoach van België geweest en heeft zich met dit land in de mondiale subtop genesteld.

Meer informatie:

<http://www.knkb.nl> of
<http://www.onewallhandball.nl>

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.

Foto's: Hille Saakstra ◀

