

Clinic Coördinatrietraining

K.B.K.B.

28 oktober 2006

OEFENSTOF

COÖRDINATIE TRAINING MET BALLONNEN, STRANDBALLEN EN BALLONHOEZEN

Oefenen met ballonnen, strandballen en ballonhoezen voor het oefenen van het anticipatievermogen. Een groot deel van de oefeningen wordt vooral met de kleinsten gedaan. Het is een voorbereiding op de balvaardigheidsoefeningen die later gedaan worden. Alvorens echter naar de ballen over te stappen kan men eerst nog oefenen met de strandballen en de ballonhoezen. Het voordeel van deze materialen is dat zij een langere vluchtfase hebben zodat de kinderen iets meer tijd hebben om te reageren. De oefeningen zijn ideaal om het anticipatievermogen te trainen zodat kinderen leren de balbaan te schatten of te lezen. Zij zullen veel sneller leren in de richting van de bal toe te bewegen wanneer deze geworpen wordt. Je zal merken dat kinderen veel minder statisch gaan spelen met de bal. De nadruk wordt gelegd op training van het oriëntatievermogen, de koppelingsvaardigheid en de reactiesnelheid.

Nadruk op:

Reactievermogen: snel reageren op visueel signaal

Koppelingsvaardigheid: verschillende bewegingen (slaan, lopen)aan elkaar koppelen

Oriëntatievermogen: bewegen in de ruimte voorgegeven door visueel signaal

Ballonnen

Individuele oefeningen

Per speler 1 ballon

- Ballon hoog slaan en terug vangen
- Ballon hoog slaan en terug vangen boven het hoofd
- Ballon hoog slaan en terug vangen boven het hoofd met sprong
- Ballon met de linker hand in de lucht houden
- Ballon met de rechter hand in de lucht houden
- Ballon afwisselend met de linker en rechter hand in de lucht houden
- Ballon op de handrug in even wicht houden en ermee door de zaal wandelen
- Ballon op een vingertop in evenwicht houden
- Ballon op het hoofd in evenwicht houden
- Ballon afwisselend met linker en rechter hand in de lucht houden

- Na elk contact met de ballon de grond tikken
- Na elk contact met de ballon op de grond zitten
- Na elk contact met de ballon op de buik liggen
- Na elk contact met de ballon op de rug liggen
- Na elk contact met de ballon rond de lengteas draaien
- De ballon in de lucht houden met verschillende lichaamsdelen, zowel apart als in combinatie
- Om het eerst over de lengte van de zaal lopen de ballon daarbij voortslaand
- Om het eerst over de lengte van de zaal lopen de bal daarbij voorttrappend

Per speler 2 ballonnen (2 verschillende kleuren)

- 2 ballonnen tegelijk in de lucht houden met de handen
- 2 ballonnen tegelijk in de lucht houden maar tussen de ballonnen moeten de spelers zich op een bepaalde manier voortbewegen
- hinken, zijwaartse bijtrekpas, enz...
- 2 ballonnen tegelijk in de lucht houden met de voeten
- 2 ballonnen tegelijk in de lucht houden met handen en voeten
- 2 ballonnen tegelijk in de lucht houden elke kleur afwisselend slaan
- 2 ballonnen tegelijk in de lucht houden aan elke kleur wordt een hand verbonden
- wie kan er meer ballonnen tegelijk in de lucht houden gedurende een bepaalde tijd, hoeveel is het clubrecord?
- De spelers staan achter de lijn en hebben een bierkaartje in de hand en een ballon. Zij slaan de ballon zo hoog mogelijk en proberen komen voor de ballon op de grond valt. Wie kan zijn kaartje het verst leggen?

Oefeningen per 2 spelers

- 2 spelers houden tegelijk 2, 3 of meer ballonnen in de lucht
- 2 spelers houden tegelijk 2 ballonnen in de lucht maar moeten elk de ballonnen afwisselend spelen
- de spelers trachten elk hun eigen ballon in de lucht te houden, maar trachten de ballon van de andere op de grond te slaan
- speler A staat op 3m van speler B. Hij slaat de ballon naar boven, loopt rond B en slaat de ballon terug naar boven. (5 x of 10 x naar gelang het niveau)

- speler A staat op 5m van speler B. Hij slaat de ballon naar boven , kruipt door de benen van B en slaat de ballon terug naar boven.(5 x of 10 x naar gelang het niveau)
- speler A staat op 5m van speler B. Hij slaat de ballon naar boven , doet haasje over bij B en slaat de ballon terug naar boven.(5 x of 10 x naar gelang het niveau)

Strandballen

Het eerste gedeelte van de oefeningen met de ballonnen kan ook met de strandballen gedaan worden. Let er wel op dat de kinderen de oefeningen met de ballonnen probleemloos kunnen uitvoeren niet zozeer op technisch gebied maar wel op het gebied van snelheid. Kinderen die de ballonnen niet van de grond kunnen houden op een vlotte manier zijn nog niet rijp om dit met de strandballen te proberen.

Individuele oefeningen met 2 strandballen

- de spelers houden de strandballen op elkaar in evenwicht
- de spelers laten de ballen op elkaar botsen
- de spelers laten de strandballen op elkaar botsen maken de bovenste bal dood en houden deze dan in evenwicht
- de strandballen afwisselend opwerpen
- bal A met bal B omhoog spelen, als bal B valt, bal A omhoog gooien en bal B vangen. Wanneer bal A nu valt alles herhalen

Oefeningen per 2, met 2 strandballen

- A en B houden de strandbal in de lucht terwijl zij elkaars bal proberen weg te slaan
- A werpt de bal, B speelt met de eigen bal de bal onderhands terug
-
- A werpt de bal, B speelt de bal één of meer keer naar boven en speelt de bal dan terug
- A werpt de bal, B speelt de bal over het eigen hoofd, maakt een halve draai en speelt de bal rugwaarts terug naar A
- A werpt de bal, B speelde bal naar boven maakt een hele draai en speelt de bal terug
- Speler a werpt bal A naar speler B. Deze speelt bal A hoog, werpt zijn eigen bal B naar speler A en vangt daarna bal A

- Speler a werpt bal A naar speler B. Deze speelt bal A hoog, werpt zijn eigen bal B naar speler A deze werpt bal A onmiddellijk terug. B speelt bal A nu terug naar speler A
- Speler A werpt bal A, speler B speelt met bal B bal A terug. Wanneer bal A weg is gooit hij bal B snel naar speler A die deze bal ook gebruikt om bal A terug naar B te spelen enz...
- ballen in de lucht tegen mekaar gooien en terug opvangen
- 1 bal per 2, bal opwerpen en deze vangen tussen de borst, handen op de rug

Een groot aantal van de oefeningen met de strandballen kunnen nog verzwaard worden door gebruik te maken van ballonhoezen. Deze vallen nog sneller dan de strandbal waardoor de kinderen sneller de balbaan sneller zullen moeten lezen en sneller zullen moeten reageren

Coördinatie training met ballen

Individueel oefenen met 1 bal

- Bal wegrollen en met de onderarm stoppen
- Bal wegrollen en met het zitvlak stoppen
- Bal wegrollen en met het voorhoofd stoppen
- Idem als de vorige oefeningen, maar er wordt nu eerst 1 x rond de bal gelopen
- Armen voorwaarts gestrekt voor het lichaam houden en de bal snel tussen de handen slaan
- Armen opwaarts gestrekt en de bal tussen de handen slaan
- Bal voor het lichaam met "gibbonarmen" over en weer spelen
- Over de lengte van de sporthal dribbelen en geen enkele lijn met de voeten of met de bal raken
- Over 4 m snel dribbelen, tussen de benen dribbelen en snel van richting veranderen
- Over 4 m snel zijwaarts dribbelen tussen de benen dribbelen en van richting veranderen
- 4 à 5 m rugwaarts dribbelen met richtingsveranderingen
- Bal met de voet van de grond houden
- Bal met de dij van de grond houden
- Bal met het hoofd van de grond houden
- De drie vorige oefeningen met elkaar combineren

- Bal snel rond de enkels ronddraaien, op signaal van richting veranderen
- Bal snel rond het hoofd draaien, op signaal wisselen van richting
- Op signaal de twee vorige oefeningen afwisselend uitvoeren
- Bal langs achter door de gespreide benen botsen en vooraan terug opvangen
- Bal afwisselend van voor naar achter door de benen spelen
- Wisselsprongen ter plaatse uitvoeren en daarbij de bal onafgebroken met de linker- en de rechterhand door de benen dribbelen
- In spreidstand de bal met een hand voor en een hand achter het lichaam houden en snel van greep wisselen
- Bal met twee handen door de benen gooien en van voor terug opvangen
- Bal wegwerpen en met de rechter- en de linkervoet terug in de hand spelen
- Bal met de rechterhand op de rechtervoet gooien en terug in de handen spelen daarna met links
- Bal met de rechterhand op de linkse voet gooien terug in de linker hand spelen op de rechter voet gooien en terugspelen en met de rechterhand vangen
- Wisselsprongen uitvoeren en daarbij de bal afwisselend met de linker- en de rechterhand onder het tegenovergestelde been gooien
- Een bal in de nek balanceren en daarmee rondgaan

Individueel oefenen met 2 ballen

- Bal met de voeten spelen en terwijl de andere dribbelen
- Bal tussen de voeten over en weer spelen, de tweede bal rond het lichaam draaien
- Bal tussen de voeten over en weer spelen, de tweede bal rond het lichaam draaien en rugwaarts lopen
- Bal met bal dribbelen
- Bal met bal dribbelen, op signaal volledig rond de lengteas draaien en van hand wisselen om te dribbelen
- In elke hand een bal en derde bal dribbelen
- Bal met bal in de lucht houden
- In elke hand een bal en een derde bal in de lucht houden
- Bal bovenhands in de lucht houden met andere bal
- Beide ballen synchroon dribbelen
- Beide ballen asynchroon dribbelen
- Op signaal tussen de vorige twee oefeningen wisselen

- De vorige oefeningen in voorwaartse-, rugwaartse en zijwaartse beweging laten uitvoeren Vorige oefening in combinatie laten uitvoeren op visueel of akoestisch signaal
- Een bal in de nek dragen de andere dribbelen
- In beweging de beide ballen op hoofdhoogte tegen elkaar werpen en terug opvangen
- Bal met beide handen vasthouden en de andere bal erop jongleren
- Bal met een hand vasthouden en de andere bal erop jongleren
- Bal onderarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met twee handen wordt vastgehouden
- Bal bovenarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met twee handen wordt vastgehouden
- Bal onderarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met een hand wordt vastgehouden
- Bal bovenarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met een hand wordt vastgehouden

Individueel oefenen met 3 ballen

- Spelers houden in elke hand een bal en dribbelen hiermee de derde bal
- Spelers houden in elke hand een bal met dewelke zij de derde bal in de lucht houden
- Met twee ballen een derde inklemmen en daarbij wandelen of lopen met uitvoering van richtingsveranderingen

Partneroefeningen met 1 bal

- De spelers staan op 4 m van mekaar, spelen mekaar de bal toe en vangen deze met gekruiste armen
- Spelers staan op een afstand van 1 à 1,5 m achter elkaar. De voorste speler staat in spreidstand en houdt daarbij de armen zijwaarts gestrekt. De bal kan nu door de achterste speler langs links of recht onder of over de arm geworpen worden. De partner moet deze vangen zonder dat de bal valt.
- Zoals de vorige oefening maar nu kan de bal ook naast de linker- of rechter voet gelegd worden waarna de partner deze zo snel mogelijk moet oprapen
- De spelers staan frontaal tegenover mekaar en zij spelen mekaar de bal eenhandig langs achter door de benen toe

- Een speler staat in spreidstand de andere staat op ca. 4 m afstand dribbelt op de partner toe kruipt onder de benen door, dribbelt nog een keer draait zich om en voert de oefening in de andere richting uit
- De spelers staan frontaal tegenover mekaar opgesteld op een afstand van 4 m. Zij verplaatsen zich en spelen elkaar de bal afwisselend met links en rechts toe
 - voorwaarts
 - rugwaarts
 - Zijwaarts
 - Cross-over voor
 - Cross-over achter
 - Wisselend cross-over
- Met de bal wordt tafeltennis gespeeld. De bal wordt hierbij kort, met de vlakke hand in verschillende richtingen gespeeld zodat de medespeler hem slechts met snelle beenarbeid kan ophalen
- Zoals de vorige oefening maar nu voeren de spelers na elk balcontact een halve draai uit
- Een speler werpt zijn partner een bal zo toe dat deze hem met de voet kan terugspelen
- De spelers spelen mekaar de bal afwisselend met de linker en de rechter voet toe. De bal mag hierbij slechts een keer botsen

Partneroefeningen met 2 ballen

- De spelers spelen met twee ballen tafeltennis
- Zoals de vorige oefening maar nu moeten zij voor elke slag een volledige draai rond de lengteas maken
- Een speler werpt de partner een bal toe die deze bal moet terug spelen met de ander bal welke zij in de handen houdt
- Zoals de vorige oefening maar nu wordt de bal zoals een forehand slag bij tennis teruggespeeld
- In stand gelijktijdig twee ballen passen
- In stand gelijktijdig twee ballen passen waarbij de ene speler steeds met een indirecte pas speelt en de andere met een directe pas
- In stand gelijktijdig twee ballen passeren waarbij de ene bal steeds met een indirecte pas wordt gespeeld en de andere met een directe
- De spelers staan naast elkaar op 3m afstand botsen hun bal schuiven naar de bal van de partner botsen deze en schuiven snel terug botsen de eigen bal ook weer terug enz.
- Een speler loopt rugwaarts en speelt de bal naar keuze naar links of rechts. De andere speler beweegt zich op een afstand van 3 m voorwaarts en werpt de bal gelijktijdig rechtlijnig naar de partner

- Zoals de vorige oefening maar nu wordt de bal met een sprongworp geworpen
- Zoals de vorige oefening maar nu wordt de bal voor de pas eerst naar boven geworpen
- Een speler werpt de bal op tegelijkertijd krijgt hij van de ander speler een bal toegespeeld, vangt deze en past hem terug waarna hij zijn eigen opgeworpen bal terug vangt

Partneroefeningen met 3 ballen

- De beide spelers houden een bal in twee handen en spelen daarmee de derde bal naar mekaar toe
- Zoals de vorige oefening maar nu wordt de bal in een hand gehouden en wordt na elke teruggespeelde bal van hand veranderd
- Een speler heeft 2 ballen in de hand, de 2 spelers passen de bal met de linker hand. De speler met de 2 ballen geeft de andere bal door naar de rechter hand en vangt de geworpen bal met links. Variëren met verschillende ballen.

Coördinatie training: spelvormen met partijlinten

Organisatie: 2 groepen, elke groep krijgt een staart met dezelfde kleur. Voor elke groep is er een basisplaats in de zaal voorzien. Staarten hangen tot in de knieholte.

- Van elke groep is er 1 speler die probeert in een bepaalde tijd zoveel mogelijk staarten van de tegenstrevers te trekken. Per staart 1 punt voor de ploeg.
- Wie de staart kwijt is gaat zitten in de basisplaats.
- De staart van de trekkers mag niet door een andere trekker gepakt worden.
- Spelers wisselen
- Elke speler van elke groep mag nu de staart trekken van elke andere tegenstrever. Aantal spelers dat overblijft van een groep wanneer de tegenstrevers er aan zijn is het aantal gescoorde punten.
- Elke speler van ploeg A kiest een speler van groep B. Elk groepje kampt ergens vrij in de zaal tot er iemand 3 keer gewonnen heeft. Wie gewonnen heeft voor zijn groep scoort een punt voor de groep.
- Nadien kiezen de spelers van groep B een tegenstrever uit groep A.

Alle bovenstaande vormen kunnen gevarieerd worden door

- Het partijlint in de schoenen te steken
- De spelers tegelijk te laten dribbelen

Spelvorm

- De twee groepjes staan rond een mat in een hoek van de zaal. Welke groep kan het eerst de kegel van de andere groep pakken en bovenop de kegel van de eigen ploeg zetten. Wie zijn lint kwijt is gaat op de basisplaats zitten.

Spelregels

- Een kegel mag niet doorgegeven worden
- Wie de kegel pakt maar onderweg zijn lint kwijtraakt laat de kegel vallen. Deze wordt eerst terug op de mat gezet alvorens er wordt doorgespeeld.
- Indien de 2 kegels tegelijk worden gepakt en op de andere mat worden gezet dan gaat het spel door

Nadruk op:

Oriëntatievermogen: zich verplaatsen in de ruimte t.o.v. de trekker, in de ruimte lopen zonder te botsen,

Reactievermogen: reageren op visueel signaal, zien tikker, op akoestisch signaal, waarschuwing voor tikker door ploegmaat

Evenwichtsvermogen: evenwicht bewaren tijdens de kampen

Koppelingsvermogen: kampen, aanvallen en verdedigen, kijken wat de aanvaller doet en er op anticiperen

Aanpassingsvermogen: wat doe ik wanneer een geplande actie dreigt te mislukken?

Zoek zelf meer variaties!

Coördinatie training spelvormen

Doorgeefbal

Organisatie: ongeveer 12 spelers per groep, 6 dezelfde ballen per groep, 6 verschillende ballen per groep, per groep 1 kazuifel per persoon

De spelers vormen een kring, laten de handen los een doen 1 stap naar achter.

Speler 1 krijgt een bal, werp deze bal naar de speler die links van hem staat, deze speler vangt de bal en geeft hem vervolgens ook door aan de volgende speler links van hem, enz...

Nadat de spelers een aantal keer de bal hebben rond gespeeld wordt een tweede bal ingebracht, vervolgens een derde, een vierde en eventueel een vijfde bal

Wanneer de spelers de ballen vlot kunnen rondspelen, vormen zij een nieuwe kring waarbij ze er voor zorgen dat ze niet meer naast hun vorige burens staan.

De bal wordt nu opnieuw gepasseerd naar hun vorige burens die verspreid staan over de nieuwe kring. Ook nu worden er regelmatig nieuwe ballen ingebracht.

Variaties:

- De ballen worden in omgekeerde richting naar elkaar geworpen
- Op signaal wordt van richting veranderd.
- Er worden 5-6 verschillende ballen gebruikt vb. handbal, tennisbal, MB-bal van 1 kg, basketbal, strandbal en pingpongbal.
- Na pas van de bal wordt een bijkomende opdracht uitgevoerd
 - De grond tikken
 - Volledige draai maken
- Elke bal krijgt een opdracht toegewezen
 - Handbal: strekpas rechts
 - Tennisbal: strekpas links
 - MB-bal: borstpas
 - Basketbal: botspas
 - Strandbal: onderhands rechts
 - Pingpongbal: onderhands links
- De ballen worden op verschillende manieren gevangen
- Welke ploeg kan de meeste ballen in omloop houden zonder dat er een bal valt?

1 ploeg trekt kazuifels aan, de spelers lopen nu door elkaar en passen de bal naar elkaar in dezelfde volgorde als voorheen.

Variaties:

- Dezelfde variaties als voordien kunnen gebruikt worden. Wel valt af te raden om de MB-bal te gebruiken wanneer de spelers in beweging zijn!

- De 2 ploegen lopen door elkaar maar niemand draagt een kazuifel

Zoek zelf nog meer mogelijke variaties!

Integratie van de coördinatieve vaardigheden in balspelen

Grensbal

Twee ploegen trachten een grote, langzaam vliegende bal over een bepaalde grens (valmat, handbaldoel) te drijven. De bal mag enkel met de vlakke hand, gelijk aan de volleybalsmash geslagen worden. De speler mag de bal slechts 1 keer na mekaar spelen. Wanneer de bal op de grond valt wordt hij opgepakt met 2 handen en wordt van op die plaats verder gespeeld.

Vliegend doel

2 ploegen trachten de bal in het doel van de tegenstrever te werpen. Het doel wordt gevormd door 2 lopende doelpalen (medespelers) en een deklat. De deklat is een gymstok of een bezemsteel die door de lopende doelpalen op heuphoogte gehouden wordt. Er wordt gescoord wanneer er langs voor of achter door het doel geworpen wordt. De levende doelen mogen de bal niet afweren.

Zitvoetbal

2 ploegen worden verdeeld over het speelveld. Er worden verdedigende of aanvallende taken aan de spelers gegeven. De spelers mogen zich enkel in krabbengang op handen en voeten voortbewegen. De bal wordt met de voeten of met het hoofd gespeeld. De doelwachers mogen, afhankelijk van de hoogte van het doel de handen al dan niet gebruiken.

Rolbal

Op een een speelveld (volleybalveld) proberen twee ploegen van max. 3 spelers om beurt de bal van op de eigen helft over de achterlijn van de tegenstrever te rollen. De bal mag niet boven kniehoogte gespeeld worden. De speeltijd kort houden omdat dit spel zeer intensief is.

Plint basketbal

Er wordt gespeeld op een volleybalterrein. Op 3 meter van elke zijlijn lopen 2 kinderen van elke ploeg met een plint van 4 delen zonder plinthoofd. De andere spelers proberen de bal d.m.v. samenspel in hun eigen doel te krijgen. De bal moet eerst 3 keer in ploeg rond gespeeld worden.

Als variatie kan je de doelen(plinten) ook laten verschuiven door 2 tegenstrevers.

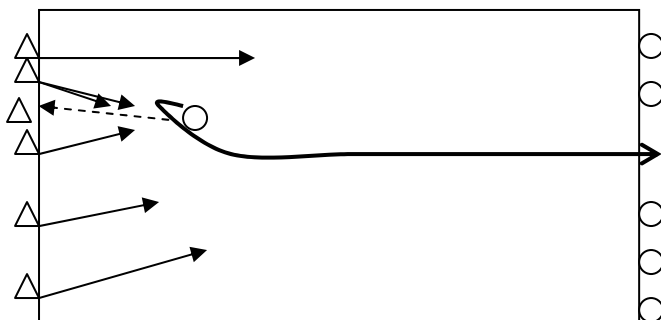
Risicobal

2 ploegen stellen zich tegenover elkaar op aan de achterlijnen van een volleybalterrein. Ploeg A stuurt een speler met bal, richting ploeg B het veld in. Deze speler probeert een speler van ploeg B eraan te werpen. Hij mag zijn werpplaats zelf kiezen. Hoe dichterbij hij gaat hoe groter het risico. De werper moet proberen na de worp zo snel mogelijk terug over de eigen eindlijn te lopen. Wanneer de werper van ploeg A geworpen heeft mogen de spelers van ploeg B het veld oplopen en trachten de werper te tikken.

Treft de werper een speler en kan hij overlopen dan krijgt ploeg A een punt. De bal gaat terug naar ploeg A

Treft de werper van ploeg A een speler van de ploeg B maar wordt hij gevangen dan scoort ploeg B een punt, maar de bal gaat terug naar ploeg A.

Treft de werper van ploeg van ploeg A niet kan hij n iet scoren, maar moet wel zorgen dat hij niet gevangen wordt anders scoort ploeg B een punt. De bal gaat nu wel naar de andere ploeg.



Kophandbal

Twee ploegen spelen met eenvoudige spelregels handbal. De bal mag echter niet in het doel geworpen worden maar moet erin gekopt worden na een pas van een medespeler. Er is geen doelzone. In zaal kan gespeeld worden met de doelzone van het handbal. Van in deze zone moet gekopt worden. Laat de aanvallende ploeg de bal in deze zone op de grond vallen dan gaat de bal naar de ander ploeg.

Tikrugby

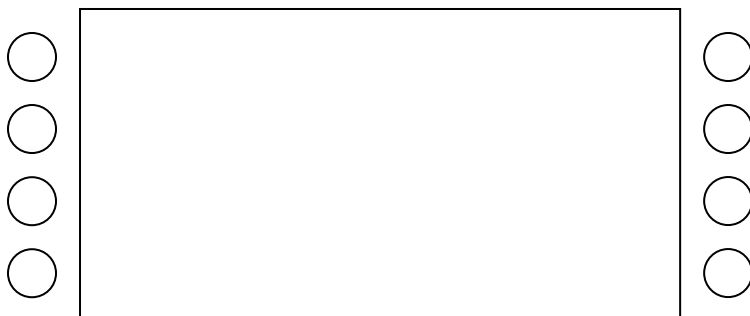
Twee ploegen staan tegenover elkaar op de achterlijnen van een speelveld. De aanvallende ploeg tracht de bal in de doelzone (over de achterlijn, of op een valmat) op de grond te drukken. De bal mag enkel rugwaarts gespeeld worden. Een speler kan gedwongen worden de bal af te spelen wanneer hij getikt wordt. Hij moet de bal dan zo snel mogelijk rugwaarts afspelen.

Reboundbasketbal

Twee ploegen spelen de bal onderling rond op een basketbal veld. Zij trachten de bal tegen het bord te gooien. gescoord wordt wanneer een tegen het bord geworpen bal gevangen wordt door een medespeler.

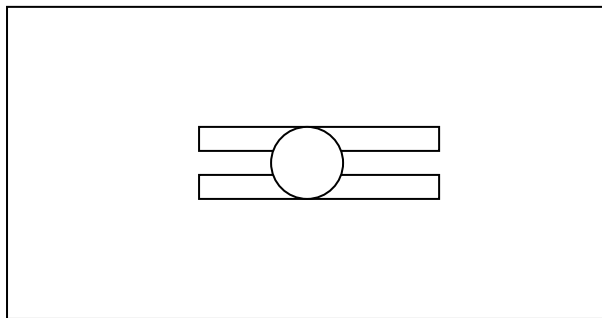
Hoepelbal

2 ploegen spelen op een volleybalveld. Achter de achterlijn liggen 4 hoepels. De aanvallende ploeg (3 tot 5 spelers) proberen de bal door rond te spelen in een hoepel te leggen. 1 speler van de verdedigende ploeg is echter doelman. Wanneer hij in een hoepel staat mag de bal er niet ingelegd worden. De hoepelzone mag enkel betreden worden door de doelman.



Drijfbal

In het midden van de veld staan 2 Zweedse banken naast elkaar. Juist in het midden ligt een gymbal. De spelers van de 2 ploegen trachten elk van achter hun eigen spellijn met tennisballen of met plastic ballen de bal van de bank te werpen in de richting van hun tegenstrever. De ploeg die de bal eraf krijgt bij de tegenstrever scoort een punt. Als variant kan met zwaardere ballen naar een grote MB geworpen worden.



Coördinatie training met springtouwen

Voor de oefeningen met het kort touw is genoeg oefenstof te vinden op het internet. Al de rope-skipping combinaties lenen zich uitstekend voor het trainen van de sprongcoördinatie

het lange touw

- voorwaarts doorlopen
- rugwaarts doorlopen
- zijwaarts schuiven
- dribbelend doorlopen

er kunnen ook 2 of 3 touwen na elkaar gedraaid worden die over de lengte van de zaal moeten doorlopen worden. Aan het einde kan een sportspecifieke oefening uitgevoerd worden.

- Met twee in het touw aangezicht naar elkaar, bal passeren
- Met twee in het touw, twee ballen passeren
- Op signaal loopt de speler zonder bal uit het touw en krijgt een lange pas toegespeeld van de speler met de bal in het touw

- 1 speler springt in het touw terwijl hij de bal passeert met een speler die er buiten staat
- idem, maar na elke pas een halve draai en pas met speler aan de andere kant
- 1 speler springt in het touw, terwijl hij de bal naar een speler afspeelt ontvangt hij reeds een bal van een tweede speler
- 1 speler springt in het touw terwijl hij de bal passeert met een speler die er buiten staat maar nu wordt er voorwaarts gelopen
- 1 speler springt in het touw terwijl hij de bal passeert met een speler er buiten, op signaal halve draai en worp op doel

2 spelers springen in het touw dat ze zelf ronddraaien, zij passen de bal met de vrije hand naar een derde, buiten het touw staande, medespeler

2 spelers springen in het touw dat ze zelf ronddraaien, zij dribbelen tegelijk een bal met de vrije hand

Training van het reactievermogen met springtouwen

Per 2 spelers 1 touw, de spelers starten aan de achterlijn en lopen met een gestrekt touw tussen elkaar naar de overkant

- De voorste speler laat wanneer hij wil, maar voor de middellijn het touw los, hij spurt voorwaarts en speler 2 tracht hem te tikken
- De achterste speler laat naar keuze vanaf de middellijn het touw los, de spelers maken een halve draai en spurten terug

Per 2 spelers 1 touw, de spelers starten aan de middellijn en lopen met een gestrekt touw tussen elkaar naar de overkant.

- De rechterkant beslist wanneer hij het touw loslaat, hij spurt verder tot aan de achterlijn aan zijn kant, speler 2 tracht hem te tikken

De vorige oefeningen kunnen, mits aanpassing, uitgevoerd worden met andere voortbewegingsvormen (rugwaarts lopen, zijwaarts schuiven, hinken enz...

Coördinatioefeningen aan Zweedse banken

- De spelers voeren met een hand hurkwendsprongen uit in voorwaartse beweging aan de bank. Daarbij dribbelen zij de bal met de voorkeurhand.
Wanneer dit vloeiend uitgevoerd wordt kan er geprobeerd worden met de "slechte" hand.
Indien de oefening te moeilijk blijkt kan er eerste ter plaatse aan de bank geoefend worden.

- Tijdens het dribbelen hurken de spelers op de bank en spreiden daarna terug af. Eerst met de voorkeurhand, daarna met de slechte hand. Afhankelijk van het kunnen kan eerst ter plaatse geoefend en daarna in beweging gewerkt worden.
- De spelers lopen over een omgekeerde Zweedse bank. Ze leggen de bal in de nek en laten hem over de rug rollen en vangen hem ter hoogte van de onderrug terug op.
- De spelers lopen over een schuine bank naar boven en beneden. Ze leggen de bal in de nek en laten hem over de rug rollen en vangen hem ter hoogte van de onderrug terug op.
- De spelers gaan over een wipbank (bank op bank of plinthoofd). Ze leggen de bal in de nek en laten hem over de rug rollen en vangen hem ter hoogte van de onderrug terug op.
- De spelers leggen de bal in de nek en gaan in deze houding over de omgekeerde Zweedse bank.
- De spelers leggen de bal in de nek en gaan over een schuin opgestelde bank naar boven en naar beneden.
- De spelers leggen de bal in de nek en gaan over de wipbank
- De spelers gaan zijwaarts over de omgekeerde Zweedse bank. De bal wordt langs achter met beide handen door de gespreide benen geworpen en vooraan terug opgevangen.
- De spelers gaan zijwaarts over de schuine omgekeerde Zweedse bank. De bal wordt langs achter met beide handen door de gespreide benen geworpen en vooraan terug opgevangen.
- De spelers gaan zijwaarts over de wipbank. De bal wordt langs achter met beide handen door de gespreide benen geworpen en vooraan terug opgevangen.
- 2 spelers wandelen in frontaalopstelling over de omgekeerde Zweedse bank. Ze passeren tegelijkertijd een bal.
- 2 spelers wandelen over de omgekeerde Zweedse bank. De eerste speler wandelt zijwaarts en speelt de bal langs achter door de gespreide banen naar zijn partner.
- 2 spelers wandelen over de schuine omgekeerde Zweedse bank. De vooruitgaande speler wandelt zijwaarts en speelt de bal langs achter door de gespreide banen naar zijn partner.
- 2 spelers wandelen over de wipbank. De vooruitgaande speler wandelt zijwaarts en speelt de bal langs achter door de gespreide benen naar zijn partner.
- 2 spelers wandelen over de omgekeerde Zweedse bank. De vooruitgaande speler wandelt zijwaarts en speelt de bal langs voor door de gespreide banen naar zijn partner.

- 2 spelers wandelen over de schuine omgekeerde Zweedse bank. De eerste speler wandelt zijwaarts en speelt de bal langs voor door de gespreide banen naar zijn partner.
- 2 spelers wandelen over de wipbank. De eerste speler wandelt zijwaarts en speelt de bal langs voor door de gespreide banen naar zijn partner.

Coördinatieoefeningen tussen verkeerskegels

Stel een 20-tal kegels op met kleine tussenafstand

- Tussen de kegels lopen met snel voetenwerk en richtingsveranderingen
- Idem met bal in de hand en daar bij de bal rond de heupen draaien
- Idem met bal in de hand en voortdurend schijnworpen uitvoeren
- Dribbelen tussen de kegels
- Hinken tussen de kegels
- Hinken tussen de kegels terwijl men dribbelt
- Bal tussen de kegels rollen
- Tussen de kegels doorlopen en de kegels steeds verplaatsen met een hand
- Idem, maar met bal in de hand en de bal na elke kegel overgeven in de andere hand
- De bal met de voet tussen de kegels dribbelen met de voeten
- Vrije combinatie van de vorige oefeningen
- Op elke kegel behalve 1 ligt een tennisbal, de ballen voortdurend wisselen naar de lege kegel
- De oefeningen per 2 uitvoeren
- Per 3 tiggerbal spelen tussen de kegels

Deze oefeningen kunnen goed gebruikt worden in een coördinatiecircuit waarbij de andere spelers tegelijk ook bezig zijn.

Coördinatie training met hoepels

Oefeningen in de hoepelbaan

De hoepelbaan kan op verschillende manieren gelegd worden; enkelvoudige banen, dubbele geschrante banen, combinaties in verschillende kleuren. Let er op dat een goede looptechniek aangeleerd wordt; arm- beencoördinatie zeer belangrijk.

Enkelvoudige hoepelbaan

bedoeling is de baan steeds in een loopritme te doorlopen, in het begin verloopt dit zeer moeilijk. Laat daarom in het begin traag uitvoeren en versnel langzamer aan naargelang de spelers beter getraind zijn. Wedstrijden (= tijddruk) slechts wanneer iedereen de hoepelbaan perfect doorloopt.

Elke hoepel met 1 contact doorlopen
2 contacten per hoepel
2 hoepels voorwaarts 1 hoepel terug
2 hoepels voorwaarts , 1 contact terug
Afwisselend 1 en 2 contacten
Zijwaarts
2 hoepels zijwaarts, 1 hoepel terug



Combinatie van coördinatie- en snelheidstraining met hoepels

vorm 3, 4 of 5 groepen, leg voor elke ploeg 3 (jonge spelers),4 of 5 (getrainde spelers) hoepels met op elke rij dezelfde kleur. Leg in elke hoepel een tennisbal; elke hoepel krijgt een nummer

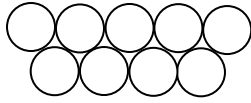
de spelers zitten aan een kegel voor de hoepelrij, geef als startsignaal een combinatie van nummers van de hoepels vb 3-2-4-1

de spelers lopen eerst naar hoepel 3 nemen de tennisbal, lopen naar hoepel 2, wisselen de tennisbal in de hand met de bal uit hoepel 2, lopen naar hoepel 4 wisselen de tennisbal in de hand met de bal van hoepel 4, lopen naar hoepel 1 wisselen de tennisbal in de hand met de bal van hoepel 1 en lopen tenslotte terug naar hoepel 3 waar ze de bal uit de hand inleggen dan terug spurten naar de startlijn.

Variaties:

- Tussen de hoepels door moet gedribbeld worden
- Met verschillende ballen en tussen de hoepels door dribbelen
- Al dribbelend met een bal in de andere hand
- Leg de hoepels in een andere vorm
- Aangezicht steeds voorwaarts

Dubbele geschrante hoepelbaan



- Hinken van hoepel naar hoepel, zowel links als rechts
- Idem met bal in de hand, waarbij met de bal pas- of werp schijnbewegingen gemaakt worden
- Links rechts in de hoepel springen, daarbij schijnpassen met de bal maken naar de kant waar men springt.
- Links rechts in de hoepel springen, daarbij schijnpassen met de bal maken naar de tegengestelde kant waar men springt.
- **Linkerrij beginnen met rechtervoet, twee korte contacten in elke hoepel**
- Linkerrij 2 contacten, rechterrij 3 contacten
- **3 korte contacten per hoepel**
- Linkervoet 2 korte contacten per hoepel in de linkerrij, rechtervoet 2 korte contacten per hoepel in de rechterrij

Na het doorlopen van de rij kan een sportspecifieke oefening de oefening afsluiten: shot op doel, lay-up, verdedigende volley-actie, aanvalsactie volley, enz...

Coördinatie training met bananendozen

Bananendozen zijn trainingshulpmiddelen die in alle sportclubs aanwezig zouden moeten zijn. Met een beetje fantasie kan je een oneindig aantal oefeningen maken die de belangrijkste coördinatieve eigenschappen zullen ontwikkelen. Zowel basisvaardigheden als lopen, springen en werpen kunnen inge oefend worden met behulp van bananendozen.

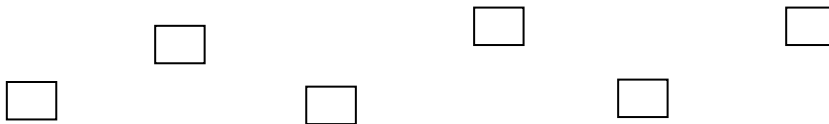
Bananendozen zijn zeer makkelijk overal in warenhuizen te krijgen en hebben het grote voordeel dat zij gratis zijn. Wel heb je natuurlijk wat plaats nodig om ze weg te stapelen maar je vindt altijd wel een hoekje waar je een twintigtal dozen kan stapelen

Zeer belangrijk is ook dat je een bananendoos in drie verschillende hoogtes kan gebruiken, afhankelijk van hoe je ze neerzet. Wanneer je het deksel eraf neemt verminder je dan weer het gewicht wat het dan weer voor kleinere kinderen makkelijker maakt om de dozen bijvoorbeeld omver te werpen

Zorg er wel voor dat de dozen niet nat worden want dan gaan ze schimmelen

Loop en sprongcoördinatie training

Leg een 8-tal bananendozen zoals op onderstaand schema



- Loop in slalom tussen de dozen
- Loop in slalom tussen de dozen maar maak steeds een volledige draai om de lengteas wanneer je aan de buitenkant staat
- Loop in slalom maar loop steeds een keer volledig rond de doos
- Idem, maar rond de dozen beginnend aan de binnenkant
- Loop in slalom met volledige omloop van de doos maar zorg ervoor dat je steeds naar voor blijft kijken
- De voorgaande oefeningen rugwaarts lopend uitvoeren
- De voorgaande oefeningen in zijwaartse bijtrekpas laten uitvoeren

Geef na een tijdje extra opdrachten bij het omronden van de dozen vooral wat betreft het afremmen en terug afzetten en starten bij richtingsverandering.

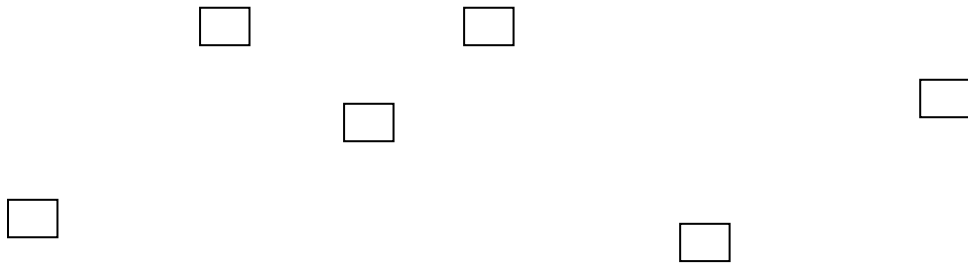
Buitenste voet remt af, let vooral op een juiste plaatsing van de voet. Let er ook op dat de kinderen niet met stijve benen lopen.

Je kan ook laten draaien op de binnenste voet. Je krijgt nu een rotatie rond de lengteas om van richting te veranderen.

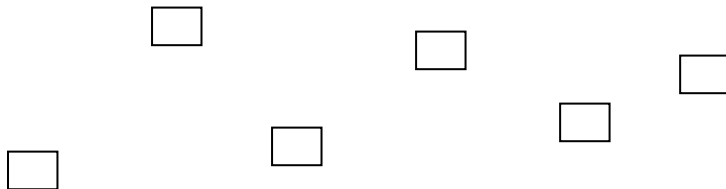
- Loop van doos naar doos, spring over de doos, na de landing onmiddellijk van richting veranderen en naar de andere doos lopen.
- Idem maar voor de start naar de andere doos eerst een buitenwaartse rotatie rond de lengteas maken.
- Loop van doos naar doos en maak voor de doos een schijnbeweging waarna je naar de andere doos loopt

Variaties:

de dozen op regelmatige of op onregelmatige afstand, zowel in de lengte als in de breedte te zetten

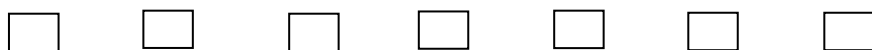


Of



- **Leg extra druk door de oefeningen in estafette- of wedstrijdvorm te laten uitvoeren.**
- **Leg extra druk door een tennisbal op de dozen te leggen die steeds moet verwisseld worden met de bal van de volgende doos**
- **Leg extra druk door de kinderen een bal mee te geven die tijdens het lopen rond het lichaam gedraaid moet worden**

Leg een 8-tal bananendozen zoals op onderstaand schema



Laat de kinderen in verschillende tempo's over de dozen lopen

- 2 stappen tussen de dozen
- 3 stappen tussen de dozen

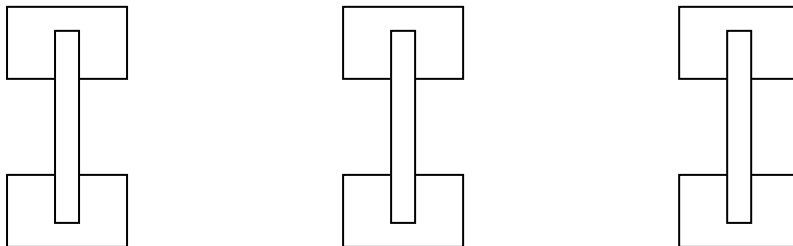
Idem maar laat de kinderen over de dozen springen. Zorg dat de knie van het zwaaibeen hoog geheven wordt en dat de voet van het aftsootbeen volledig gestrekt wordt bij de afstoot.

- Voer bovenstaande oefeningen uit, aan de laatste doos pakken de kinderen een bal uit de hand van de trainer.
- Idem, maar de bal wordt nu geworpen en moet gevangen worden
- Idem, na het vangen van de bal voeren de kinderen een inloper uit
- Bij vaardige kinderen kan de bal bij elke onpare doos toegespeeld worden en moeten zij de bal afspelen bij de pare dozen.

Variaties:

- de dozen op verschillende hoogtes te zetten
- de dozen op onregelmatige afstand van mekaar te zetten. Maar verplicht de kinderen om steeds in het zelfde ritme over de dozen te springen.

Bij kleine kinderen die de breedte van de doos niet kunnen overspringen kan je het beste twee dozen naast elkaar zetten waarbij je op de dozen dan een schuimstofbalk legt



Spelvormen

- Laat de kinderen overlopen of een evenwichtparcours afwerken met een doos in de hand, wanneer een aantal dozen is overgebracht bouwen de kinderen hiermee een zo hoog mogelijk toren.
- Laat de kinderen een aantal dozen overbrengen en laat hen figuren die je op een blad hebt getekend met de dozen namaken.
- Leg voor elk kind een halve doos verspreid in de zaal. Laat de kinderen vertrekken van achter een lijn. In een paar dozen leg je een tennisbal. Op signaal starten de kinderen naar de dozen met de tennisbal en gaan erin staan. Er slechts 1 kind per doos herhaal dit een aantal keer. Welk kind verzamelt de meeste ballen? Begin met veel ballen en werk zo af tot er slechts 1 of 2 ballen verstopt zijn.

- Je kan dezelfde spelvorm ook geven maar dan met omgekeerde dozen waar de bal onderligt. De kinderen moeten de dozen eerst omdraaien om te zien of er iets onder ligt.

Geef aan de kinderen die scoren bierviltjes, dit hindert hun niet in het lopen.

Werpcoördinatie

Zet een aantal halve dozen (deksel of bodem) naast elkaar

- De kinderen moeten met pittenzakjes in de dozen mikken
- Idem maar geef een bepaalde kleur aan de dozen waar de pittenzakjes van de zelfde kleur in moeten
- Idem , maar zet de dozen verder
- Idem, maar zet de dozen op verschillende afstand
- Idem, maar laat met verschillende ballen of voorwerpen werpen.
- De kinderen staan met de rug naar de dozen en trachten de pittenzakjes rugwaarts erin te werpen. Een helper kan hen zeggen of zij harder of zachter moeten werpen.
- Idem, maar met verschillende voorwerpen van verschillende grootte en gewicht

Maak een aantal torens van verschillende hoogtes met dozen met bovenop een deksel of een bodem.

- De kinderen moeten met pittenzakjes in de dozen mikken
- Idem maar geef een bepaalde kleur aan de dozen waar de pittenzakjes van de zelfde kleur in moeten
- Idem , maar zet de dozen verder
- Idem, maar zet de dozen op verschillende afstand
- Idem, maar laat met verschillende ballen of voorwerpen werpen.

Spelvormen

Verdeel de groep in 2 ploegen. Zet voor elke groep een stapel van 5 of 6 volledige dozen (geen halve dozen want deze zijn te licht).

- Welke groep kan het eerst vanachter een bepaalde lijn de stapel dozen met tennisballen omver werpen.
- De 2 groepen staan tegenover elkaar achter een lijn. In het midden van het veld ligt een halve bananendoos. Op signaal werpen de

kinderen met tennisballen naar de doos en trachten deze, tot de ballen op zijn, zoveel mogelijk naar de anderen ploeg te verplaatsen.

- 2 ploegen staan tegenover elkaar achter een lijn. In het midden staat een tweede bank met daarop een aantal dozen op signaal trachten de kinderen zoveel mogelijk dozen van de bank op de helft van de tegenstrevers te werpen.
- 2 ploegen staan elk op een bepaalde plaats in hun speelheld. Daar krijgen een 10-tal dozen ter beschikking voor hun groep. Welke groep kan in een bepaalde tijd de hoogst mogelijke toren bouwen? Tegelijkertijd mogen de kinderen met zachte plastic ballen trachten de toren van de andere kinderen omver te werpen.

Coördinatie training met autobanden

Met autobanden kunnen al de loopcoördinatieoefeningen gedaan worden die gedaan worden aan de bananendozen.

Sprongcoördinatie en verbetering evenwichtsvermogen

de volgende oefeningen kunnen gebruikt worden voor verbetering van het evenwichtsvermogen

leg een 8-tal banden achter elkaar



- stappen voorwaarts over de banden
- stappen rugwaarts over de banden
- lopen over de banden
- stappen met zijwaartse bijtrekpas over de banden

varianties:

tijdens het stappen een bal rond het lichaam draaien
tijdens het stappen een bal onder de knieën doorgeven
de bal naast de banden dribbelen

- springen met twee voeten van band naar band
- op handen en voeten over de banden

- op handen en voeten over de banden kruipen
- in krabbengang over de banden kruipen
- bal opwerpen en vangen in de lucht terwijl men naar de volgende band springt
- springen op een voet van band naar band
- springen met twee voeten van band naar band maar landen in de band
- springen op een been van band naar band maar landen in de band
- springen met twee voeten van band naar band tussen elke band steeds een $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ draai.
- Op de laatste band een bal ontvangen evenwicht zoeken en werpen

varianties:

- Leg de banden met een bepaalde tussenafstand uit elkaar
- Leg de banden met verschillende afstanden uit elkaar
- Leg de banden op stapels van verschillende hoogtes achter elkaar (vb. 1 band, 2 banden, 3 banden, 2 banden 3 banden 1 band, enz.)

Spelvormen

Estafettelopen en daarbij de

- Band over rollen
- Band overdragen, in de band staan
- Band langs een bepaald parcours rollen
- Wie kan met 2 benen afstoten en op een stapel banden springen?
- Wie kan het hoogste springen?
- Met hoeveel kinderen kan een groepje op een stapel van 3 of 4 banden staan?
- Wie kan de band het verste rollen?
- Wie kan de band het dichtste naar een doel toe rollen?
- Petanque spelen met de banden

Coördinatie training met de parachute

Organisatie:

Verdeel de kinderen over de volledige omtrek van de parachute. Verdeel de groep in twee en geef nummers tot aan de helft van de kinderen. Begin voor de tweede helft opnieuw van 1 te tellen zodat elk nummer 2

keer voor komt en kinderen met dezelfde nummers praktisch tegenover elkaar staan. Je kan de kinderen ook elk aan een kleur zetten en met de kleuren werken

- De kinderen zitten op de knieën en maken kleine golven door de parachute licht op en neer te bewegen. Roep steeds een nummer af. De kinderen met het geroepen nummer kruipen onder de golven naar het midden en terug naar hun plaats.
- De kinderen staan recht en maken grote golven door de parachute heviger op en neer te bewegen. Eventueel kan een strandbal in de parachute gegooid worden. De kinderen moeten proberen deze bal op de golven te laten dansen zonder dat deze er af valt.
- De kinderen nemen de parachute met de rechterhand vast en spannen de parachute aan. De kinderen stappen rond met de parachute in de hand. Op signaal wisselen zij van hand en dus ook van staprichting.
- Idem vorige oefening maar al lopend uitvoeren.
- De kinderen staan rond de parachute en hebben deze met 2 handen vast. Op signaal brengen zij de handen samen hoog in de lucht en brengen de handen samen terug naar beneden.
- Idem als vorige oefening, maar de kinderen doen een reuzenstap naar voor wanneer de armen de hoogte ingaan.
- Idem als vorige oefening maar wanneer de parachute bijna op zijn hoogste punt is stapt iedereen naar het midden. Nog steeds met de parachute in de hand. Als iedereen in het midden is gaan zij snel weer achteruit en trekken de parachute weer aan.
- Idem als oefening 5 maar wanneer de parachute de hoogte ingaat zegt de spelleider een nummer. De kinderen met dit nummer verwisselen hierop van plaats onder de parachute door.
- De kinderen staan verspreid rond de parachute en elk kind staat aan een kleur. Wanneer de trainer een kleur afroept dan lopen de kinderen die, aan die kleur staan in een vooraf bepaalde richting rond de parachute tot terug op hun plaats.
- Idem, maar in een andere bewegingsvorm
- Idem, maar dribbelend met een bal
- Idem, maar proberen de vorige te tikken
- De begeleiders zetten zich naast de kinderen en nemen de parachute mee vast. Oefening 5 wordt uitgevoerd. Wanneer de parachute de hoogte ingaat lopen alle kinderen naar het midden en gaan hier op de grond zitten. De parachute wordt over hun hoofden neergetrokken.
- Idem oefening 9 maar de begeleiders gaan nu onder de parachute zitten.

- De parachute wordt naar boven gebracht. De kinderen doen een stap naar voor gaan zitten en trekken de parachute achter hun rug naar beneden.

Natuurlijk is er zo veel materiaal op de markt dat bruikbaar is bij coördinatie training zoals:

- Pedalo's
- Rolplanken
- Pogo sticks
- Gymstokken
- Gymballen
- Vortex
- Bumball
- enz...

dat het onmogelijk is dit alles in clinic te tonen. Ook is het vaak mogelijk om zelf materiaal in elkaar te knutselen. Om een leuk werptuig te maken snijd je een gaatje in een tennisbal, je neemt twee metertjes rood-wit afspanlint en een rondel. Je vouwt het lint dubbel, steekt het uiteinde door de rondel en legt er een knoop in. Steek tenslotte de rondel in het gaatje wat je in de bal hebt gesneden. Je hebt nu een leuke fladderbal. Ook met kartonnen tapijttrollen en stukken vasttapijt kan je ongelooflijk leuke dingen doen

Op het laatste blad van deze syllabus met oefenstof vindt je de url's van een aantal sites waar je meer info en oefenstof kan vinden rond coördinatie training.

Moest je zelf op zoek gaan en je vindt nog interessante sites, laat het me dan aub weten op

wim.keisers@skynet.be

Veel succes

Keisers Wim

Informatie rond coördinatie training op het internet

<http://www.tennisplusakademie.de/download.html>

een aantal artikels over coördinatie training met spel en oefenvoorbeelden

<http://www.fussball21.de/1000.asp>

een heleboel voetbalspelletjes en balvaardigheidsoefeningen vaak verduidelijkt met een video clipje. Volg de links "spielekiste en ballschule".

<http://www.sportunterricht.de/>

een mega site met artikels over vele sporten: theorie en praktijk

<http://www.mobile-sport.ch/d/index.php?page=archiv>

een Zwitsers vaktijdschrift waarin je de inhoud van elk nummer kan controleren. De onderstreepte items zijn te downloaden. Scroll naar mobilepraxis en je krijgt een aantal leuke spelletjes en oefeningen rond bepaalde thema's. Enkel bij de vroegere jaargangen zijn de praktijkthema's te downloaden.

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/sp-ball-rasen-spiele.html>

een verzameling van balspelletjes en spelletjes die op gras kunnen gespeeld worden met verschillend materiaal

<http://www.eduhi.at/dl/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf>

een brochure voor balgewenning in oefen- en spelvormen

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-fallschirm.html>

19 spelletjes om te spelen met de parachute

<http://www.oegkk.at/media/4099.PDF>

een boekje boordevol oefenstof verdeeld per coördinatieve vaardigheid

http://www.schule.at/dl/Spiele_Koord_Skriptum_a.pdf

nog een boekje boordevol oefenstof verdeeld per coördinatieve vaardigheid