

Beweegthema's

De overgang van de kangoeroes naar de F-jeugd, waarin je van 'los spelen' naar wedstrijden spelen gaat is lastig. Er zijn vier belangrijke verschillen:

1. Ze komen in een afgebakende ruimte terecht
2. Ze gaan op een echte korf mikken
3. Ze gaan als een echt teamje samenspelen
4. Ze gaan spelen tegen kinderen van een andere vereniging, met een andere kleur shirt aan.

Aan de hand van **beweegthema's** leren de kinderen stap voor stap deze verschillen te overbruggen. De kinderen moeten ervaren dat ze via samen delen, naar samen spelen komen. Daarna komt het echte samenspelen in het korfbalspel. De beweegthema's en de oefeningen die daarbij horen staan hier beschreven.

Jongleren

Intentie

De kinderen leren om makkelijker met een bal om te gaan door allerlei trucjes te doen. Met deze trucjes stimuleer je de coördinatie en balvaardigheid.

Oefeningen

- Trucjes met de bal: Bal om je nek halen, bal om je buik halen, bal om je benen halen, met de bal een achtje maken tussen je benen, bal in je nek leggen; laten vallen en achter je rug vangen, bal opgooien; zo vaak mogelijk in je handen klappen en weer vangen, bal tussen je benen naar voren en weer vangen, bal balanceren op een willekeurig lichaamsdeel.

Tip! Combineer het met muziek om het nog leuker te maken

Tip! Vraag de kinderen of ze zelf uitdagende trucjes kunnen bedenken

Mikken & Scoren

Intentie

De kinderen voorbereiden op het schot. Leren dat ze schieten om te scoren en omhoog komen als de bal gevangen wordt. Scoren en doelpunten maken zorgt voor een succesbeleving.

Oefeningen

- Schieten na beweging: Eerst stuiteren, dribbelen, springen, draaien.
- Schieten op verschillende korven: Hoge korf, lage korf, grote korf.
- Schieten op verschillende afstanden: Afstanden vergroten en verkleinen.
- Schieten op verschillende manier: Met twee handen, met een hand, achterom etc.

Tip! Twee minuten schieten en aantal doelpunten tellen, daarna mogen ze nog eens twee minuten en proberen ze hun record te verbeteren.

Tip! Houd de kinderen in beweging. Dit kan bijvoorbeeld door de kinderen op een korf te laten schieten waarna ze door moeten rennen naar de volgende korf.

Tikkertje

Intentie

Door tikkertje te spelen raak je veel aspecten van het korfbalspel die de kinderen moeten leren. Tikkertje speel je in een afgebakende ruimte, zodoende leren de kinderen de ruimte om zich heen ontdekken. Tikkertje doe je samen, waarbij je niet alleen op de tikker moet letten maar ook op de andere spelers om je heen om niet te botsen. Zo leren de kinderen om zich heen kijken (groot kijken). Door het aantal tikkers uit te breiden moeten ze op nog meer medespelers letten. Als er vervolgens een foambal wordt ingebracht waar twee tikkers mogen samenwerken komt er het element van een balverplaatsing in.

Oefeningen

- Starten met 'normaal' tikkertje.
- Uitbreiden naar meerdere tikkers.
- Uitbreiden met balbehandeling: samenspelen om iemand te kunnen aftikken met de bal.
- Overloopspel, 2 hebben een bal, zij kunnen worden getikt. Ik mag alleen getikt worden als ik de bal in mijn handen heb. (schipper mag ik over varen/ politie boefje).
- Tikspel met twee vakken, een tikvak en een korfbalvak. Wanneer je getikt wordt moet je naar het korfbalvak, pas wanneer je gescoort hebt mag je weer het tikvak in.

Tip! Moedig de kinderen aan om tikkers te ontwijken en schijnbewegingen te maken, het 'foppen' van de tikker.

Lummelen

Intentie

De kinderen voorbereiden om het lichaam te bewegen ten opzichte van de lijn van de bal. Ze leren om niet in de lijn van de bal te lopen en niet achter iemand te gaan staan ('verstoppertje spelen'), maar om de vrije ruimte te zoeken.

Oefeningen

- Lummelen beginnen met veel tegen weinig, zoals 4 tegen 1. Vervolgens makkelijker of moeilijker maken door getallen aan te passen naar 4-2, 4-3, 5-4 etc.
- Lummel spelen met wachtpaal, waarbij de tijd dat je stilstaat minimaal is. De wachter bij de wachtpaal kan ondertussen scoren op de korf.

Tip! Volwassenen kunnen meedoen om te enthousiasmeren, motiveren en coachen.

Wedstrijdjes

Intentie

Rustig aan wedstrijdssituaties creëren om de kinderen voor te bereiden op de wedstrijden.

Oefeningen

1. Vormen als 4-2, 5-3, 3-2 richting partij werken.
2. Wedstrijdjes met kameleon.
3. Wedstrijdjes met recht van aanval halen via kameleon, postzegels stempelen etc etc. (verdere toelichting nodig)

Tip! Zorg dat de kinderen heel veel spelen. Liefst op een korf waar men makkelijk in scoort, zodat de succesbeleving erg hoog is.

Tip! Een volwassene kan meedoen om te enthousiasmeren, motiveren en coachen.

Tip! Belangrijkste regels zijn niet aan elkaar zitten en niet lopen met de bal ('benen bevroren').