

Krachtbal op school





Krachtbal

Inleiding

"Krachtbal? Wat is dat? Daar heb ik nog nooit van gehoord!" Dat is de reactie die je 9 keer op 10 krijgt, als je zegt dat je krachtbal speelt. Sommigen hebben wel eens gehoord dat je dat met een heel zware bal speelt en dat je er wel sterk van wordt. Maar wat krachtbal precies is, weet men meestal niet.

Krachtbal is een sport die een evenwichtige ontwikkeling van het volledige lichaam nastreeft. Het is als het ware een krachttraining van been-, arm-, buik- en rugspieren in spelvorm.

Waarom is krachtbal zo onbekend? Eerst en vooral, omdat het een relatief jonge sport is in vergelijking met traditionele sporten (ontstaan in 1962 in Brugge) en ten tweede omdat veel krachtbalverantwoordelijken in het verleden veel te bescheiden zijn geweest in hun communicatie naar het grote publiek. Daar willen we nu verandering in brengen.

Deze bijscholing is voor ons een unieke kans om vakmensen uit de L.O. wereld kennis te laten maken met onze sport. Wij hopen dan ook dat onze kleine sport een eerlijke kans zal krijgen en zijn steeds bereid u met raad en daad bij te staan.

Kennismaking

Voornaamste technieken

a. Passen en vangen

Passen: het passen in krachtbal is vrij. Door gissen en missen elke speler de voor hem beste pastechniek laten uitzoeken. Het allerbelangrijkste is dat de bal gevangen kan worden door de medespeler want de bal laten vallen betekent in het spel bal aan de tegenpartij. Als houvast kunnen de onderhandse pas (zie foto) en de gestoten pas meegegeven worden.

Onderhandse pas: beide handen goed onder de bal, zijwaartse spreidstand. Door een zwaaibeweging langs het lichaam de bal door geven naar een medespeler. Bij de uitzwaai worden beide handen voor het lichaam gebracht.

Gestoten pas: cfr. kogelstoten maar de bal met beide handen begeleiden.

Vangen van de bal: door het gewicht en de omvang van de bal is het belangrijk te benadrukken dat de bal best gevangen wordt op de handpalmen of de onderarmen (nooit met de vingers naar de bal wijzen). De bal onmiddellijk tegen de borstkas klemmen. Bij het vangen van hoge ballen is het belangrijk de bal te begeleiden (=lichtjes door de knieën buigen)





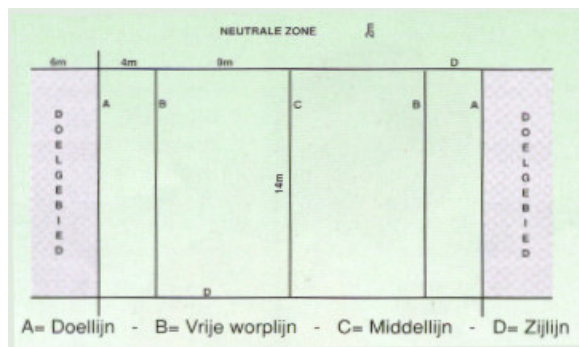
b. Nekworp:

Uit stand: de bal van voor het lichaam met 2 handen achter het hoofd brengen, de benen in voorwaartse spreidstand. Door een buig-strek beweging van zowel armen als benen de bal met een symmetrische zwaaibeweging naar voor gooien. De handen goed achter de bal plaatsen bij het gooien.

Na aanloop: na een aanloop wordt de overgang naar de werpbeweging gemaakt door een drie-tijden-beweging (hink-stap-werp). Bij het hinken wordt de bal boven/achter het hoofd gebracht (zie 3.1), één been wordt gebogen voorwaarts omhoog gezwaaid. Om te werpen zet men die vrije voet op de grond (stap) en gooit men de bal voorwaarts.

c. Rugworp:

de werper staat met de rug naar de werprichting. Met een buig-strek beweging van armen en benen wordt de bal met 2 handen over het hoofd gegooid. Een doelpunt gescoord met een rugworp telt voor 2 punten. De rugworp met aanloop is niet toegestaan.



Het terrein

Zone achter de doellijn (A) tussen de zijlijnen (D) is het doelgebied. Bal op de grond in het doelgebied = doelpunt. (Nekworp = 1 punt; rugworp = 2 punten)

De vrije worplijn (B) is de dichtste plaats van waar men naar doel mag gooien. De middellijn (C) verdeelt het veld in twee gelijke delen.

Spelverloop (competitievorm)

a. Ploegopstelling

Een wedstrijd wordt betwist tussen **twee ploegen van elk 4 spelers**: een achterspeler, twee vleugelspelers en een barragespeler. Elke ploeg beschikt over 4 wisselerspelers.

De verdedigende ploeg stelt zich op in ruitvorm met als voorste punt de barragespeler. Deze staat op minimum 2 meter van de werpplaats.

De aanvallende spelers mogen zich vrij opstellen op voorwaarde dat ze de verdedigers niet hinderen bij het vangen van de bal.

(zie krachtbal demo op www.krachtbal.be)

b. De wedstrijd

De aanvallende ploeg start aan de vrije worplijn van het eigen doelgebied en probeert in 3 (of 4 ngl. de categorie) worpen te scoren in het doelgebied van de tegenpartij. De werpwijze is niet vrij: enkel de **nekworps** en de **rugworps** (zie hoger) zijn toegelaten.

De volgende worp mag telkens genomen worden van op de plaats waar de bal na de vorige worp de eerste maal de grond raakte (= **werpplaats**). Zo schuift men op in de richting van het doelgebied van de tegenpartij. Zodra de kans zich voordoet mag de aanvallende ploeg proberen scoren.

De verdedigers proberen in balbezit te komen door de bal op te vangen vooraleer deze de grond raakt. Slagen ze daar in dan mogen ze van op die plaats (=werpplaats) aanvallen. De andere ploeg stelt zich op in ruitvorm tgo de werpplaats.

Men scoort een doelpunt als de bal botst in het doelgebied van de tegenpartij. Een doelpunt gescoord met een rugworp telt dubbel (= 2 punten).



c. Enkele belangrijke reglementen

1. Krachtbal wordt ngl. de categorie gespeeld met een bal van **1,2,3 of 4 kg**.
2. Een zelfde speler mag nooit tweemaal na elkaar werpen.
3. **Vijf seconden-regel**: de volgende werper moet binnen de vijf seconden nadat de speler die de bal recupereerde binnen het veld kwam, de beweging voor de volgende worp inzetten.
4. Aanvallers mogen de verdedigers niet hinderen op minder dan 2 meter.
5. **Elk contact** (tackles,...) tussen aanvaller en verdediger is **verboden** en wordt bestraft met **vrije worp**. Dit is een strafworp vanaf de vrije worplijn van de bestrafte ploeg.
6. Het **aantal wissels** is **onbeperkt**. Wisselen kan na een doelpunt of na buitenspel in het voordeel van de ploeg die wil wisselen.
7. **Een wedstrijd duurt 2x25 minuten**. Per speelhelft heeft men recht op 2 time-outs.
8. Een aanvaller mag niet in het doelgebied van de verdedigende ploeg komen.
9. Men mag **maximaal 2 passen** geven naar de medespelers. Na twee passen moet een aanvalsworp volgen.

KRACHTBAL OP SCHOOL ?

"Krachtbal" heeft ongetwijfeld een aantal krachtige troeven om dit spelidee te introduceren op school:

- Het spelconcept leent zich uitstekend tot het nastreven van diverse leerplandoelen.
- Het spel richt zich gemakkelijk tot gemengde teams.
- Krachtbal vormt een alternatief voor de meer "klassieke" balsporten.
- De leerkracht heeft er relatief weinig materieel voor nodig.
- Het materiaal is aangepast aan de leeftijd van de spelers.
- Krachtbal kan zowel in de gymzaal als buiten beoefend worden.
- Mits een goeie organisatie kan het spel gespeeld worden met grotere groepen.
- ...

Met de **einddoelen**, geformuleerd in het leerplan bewegingsopvoeding, voor ogen, zou een algemeen doelenrooster voor krachtbal er bijvoorbeeld zo kunnen uit zien:

(in functie van een productevaluatie kunnen ook andere operationele doelen geformuleerd worden)

KRACHTBAL	Cognitieve component	Vaardigheids-component	Dynamisch - affectieve component
Motorische competenties	De lln. kennen de spelregels en de tactische principes gebruikelijk bij krachtbal.	De lln kunnen het spelidee van krachtbal toepassen.	De lln. voelen zich fysisch goed bij het spelen in teamverband.
Gezonde en veilige levensstijl	De lln. kennen de risico's en de veiligheidsafspraken verbonden aan "krachtbal"	De lln. kunnen hun K.L.U.S.V. ontwikkelen aan de hand van het krachtbalspel	De lln. zijn bereid de veiligheidsafspraken consequent na te leven.
Positief zelf-beeld en sociale relatie	De lln. kennen de mogelijkheden om buitenschools krachtbal te beoefenen.	De lln. kunnen in het krachtbalspel verschillende rollen waarnemen.	De lln. weten de inspanningen van zichzelf en anderen te waarderen.

KLUSV = Kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en vormspanning

Binnen de **leerinhouden** situeren krachtbalactiviteiten zich uiteraard het best in het domein van de sportspelen. Maar ook in de domeinen balvaardigheden, spelen en conditionele activiteiten kunnen (voorbereidende en ondersteunende) activiteiten geprogrammeerd worden. Zo kan de leerlijn "krachtbal" bijvoorbeeld starten vanuit een aantal eenvoudige balbehandelvormen, balvaardigheden en spelsituaties in de eerste en tweede graad.

Contactpersoon

- ❑ Sporttak krachtbal, Lange Vesting 112, 8200 Brugge. Telefoon/Fax: 050/454009 * E-mail: info@krachtbal.be * website: <http://www.krachtbal.be>

Voorbeeld

1. Opwarming: (zie krachtbalspeeltuin)

Algemeen: allerhande tik- en loopspelen.

Specifiek:

Bij de kennismaking kan de specifieke opwarming gecombineerd worden met de balgewenning en de techniek van het vangen. Door het gewicht en de omvang van de bal is het noodzakelijk dat eerst op eenvoudige wijze kennis gemaakt wordt met 'de krachtbal'.

Oefening 1:

- Stap 1: de spelers opstellen in een cirkel. De bal in wijzerzin door geven, stelselmatig de afstand tussen de spelers groter maken en/of de snelheid verhogen.
Vangtechniek: de bal op de onderarmen vangen (vingers niet naar voor - ev. vuist maken) en tegen de borstkas brengen.
Speels accent: inhaalbal, 2 ploegen - telkens 1 speler overslaan,....
- Stap 2: idem vorige maar de bal in een hoge boog naar de volgende speler werpen.

Vangtechniek: idem vorige + ellebogen dicht tegen elkaar, de bal begeleiden (licht door benen buigen bij vangen van de bal)

Oefening 2:

Vangen van de bal na verplaatsing: groepen van een vijftal spelers. Eén speler met bal staat ongeveer 5 meter voor de groep. De speler met de bal werpt die loodrecht omhoog, de eerste van de groep loopt naar voor en vangt de bal op. De werper sluit aan in de groep, de vanger wordt werper. Opgelet: de vanger start pas als de bal omhoog gegooit wordt.

Vangtechniek: idem vorige oefeningen

Speels accent: uitgangshouding wijzigen (bv. kniezit, buiklig,...), afstand groter maken,....

2. Techniek:

Passen

Onderscheid passen/worpen. Om de bal door te geven naar medespelers gebruikt men **passen**. In krachtbal is de manier van passen vrij en mag men lopen met de bal in de handen maar zijn enkel achterwaartse en zijwaartse passen toegelaten.

Het allerbelangrijkste van een pas is niet de technische uitvoering maar het resultaat nl. de medespeler moet de bal gemakkelijk kunnen opvangen. Passen moeten dus goedgericht en niet te hard zijn. Een pas die niet opgevangen kan worden en een voorwaartse pas veroorzaken balverlies. Tenslotte is er de vijf-seconden regel die een snelle uitvoering noodzakelijk maakt. Snelheid en precisie zijn dus de sleutelwoorden bij het geven van een pas.

a. Onderhandse pas

Beschrijving: bij een onderhandse pas vertrekt de bal op heuphoogte en zijn de palmen van de handen naar boven gericht. Bij uitvoeren van een onderhandse pas beschrijven de handen een voor- opwaartse baan. Het lichaam van de pasgever is zijwaarts gericht zodat de bal langs het lichaam gezwaaid kan worden.

Didactiek: oefening demonstreren en laten uitvoeren. Uitvoerders wijzen op

1° positie van handen en voeten: handen onder de bal - voeten dwars op werprichting

2° BEIDE armen voorwaarts zwaaien bij het passen.

3° bal moet gemakkelijk gevangen kunnen worden door medespeler.

Oefening 1: onderhandse pas uit stand:

Groepen van een vijftal spelers. 3 spelers aan de ene kant, 2 spelers daar recht tegenover op een viertal meter.

Pasgever: zijwaartse spreidstand, de bal langs het lichaam zwaaien en naar een medespeler passen. De pasgever volgt de bal en sluit achteraan aan in de groep die de pas opving.

Opgelet: de techniek van het vangen niet verwaarlozen.

Speels accent: bv. zo veel mogelijk passen geven in 2 minuten, bal op grond = opnieuw beginnen tellen vanaf nul.

Oefening 2: onderhandse pas na aanloop:

De overgang aanloop - pasbeweging kan aangeleerd worden met de drietijdenbeweging.

Drietijdenbeweging (voor rechtshandigen): de rechter voet naar voor plaatsen, dwars op de looprichting terwijl de bal naar achter gezwaaid wordt (1ste tijd), hinken op de dwars geplaatste voet (2de tijd), de linker voet naar voor plaatsen en bal met zwaaibeweging van beide armen naar voor gooien (3de tijd).

Praktisch: een demonstratie van deze beweging krijgt bij jongeren voorkeur op een technische uitleg. Als de beweging compleet mislukt eventueel afdalen of een gemakkelijkere techniek leren (passen is vrij).

Speels accent: bv. zo snel mogelijk 15 passen geven die door een medespeler gevangen kunnen worden. Afstand tussen de spelers bv. 15 meter. Niet vangen = niet meetellen.

Aanvalstechnieken (werpen)

In aanvallend opzicht zijn de nek- en de rugworp de belangrijkste technieken. Met deze **werpen** (en alleen met deze worpen) kan een ploeg een doelpunt scoren bij de tegenstrever. Bij zowel de nek- als de rugworp staat de symmetrische uitvoering van de beweging centraal.

Een doelpunt gescoord met een nekworp telt voor 1 punt, een rugworpdoelpunt voor 2 punten.

a. Nekworp

Beschrijving: De speler staat met zijn gelaat naar de werprichting, de bal is voor het lichaam. De bal wordt achter het hoofd gebracht en door een buig-strekbeweging van zowel romp, armen als benen voorwaarts gegooid. De beweging moet symmetrisch uitgevoerd worden. D.w.z. dat de werpbeweging met de beide armen gelijktijdig uitgevoerd moet worden.

Nekworp uit stand: de speler staat in voorwaartse spreidstand met de bal in beide handen voor het lichaam (duimen naar buiten gericht). De bal wordt achter het hoofd gebracht (duimen naar elkaar toe draaien), de romp wordt lichtjes naar achter gebogen. Als de bal met gebogen armen achter het hoofd gebracht werd, lichtjes door de knieën buigen. De beide armen worden daarna naar voor gezwaaid en gelijktijdig met romp en de benen gestrekt (= buig-strekbeweging).

Nekworp na aanloop: overgang aanloop-werpbeweging gebeurt door drietijdenbeweging.

Aanloop: Tijdens de aanloop wordt de bal voor het lichaam gehouden (niet boven het hoofd). De aanloop is steeds een versnelling. Dat betekent dat de speler op het snelste punt de overgang aanloop - werpbeweging maakt. Hoe sneller de aanloop en hoe beter die overgang, hoe verder de worp.

Drietijdenbeweging: Speler die links afstoot zal linker voet naar voor plaatsen (stap), hinken op dat been (hink) en daarna rechter voet naar voor plaatsen (stap). Bij de eerste stap wordt de bal achter het hoofd gebracht. Bij de hink blijft de bal achter het hoofd om bij de tweede stap (voet op de grond plaatsen) de bal naar voor te werpen.

Didactiek: Aandachtspunten

1° positie van de handen (= achter de bal - niet aan zijkant van de bal)

2° bal volledig in de nek

3° benen buigen en strekken (=rug ontlasten) bij werpbeweging

4° bij drietijdenbeweging: synchronisatie arm- en beenbeweging

Oefening 1: Nekworp uit stand:

Groepjes van een vijftal spelers. 3 spelers aan de ene kant, 2 spelers daar recht tegenover op een viertal meter. De bal start altijd aan de kant waar de meeste spelers staan.

De speler staat in voorwaartse spreidstand en houdt de bal met beide handen voor het lichaam. De bal wordt achter het hoofd gebracht (duimen naar elkaar toe draaien, vingertoppen naar buiten draaien) - de handen zijn achter de bal, de knieën worden gelijktijdig lichtjes gebogen. Door een buig-strekbeweging de bal in voorwaartse richting werpen.

De werper volgt de bal en sluit achteraan aan in de groep aan de overzijde, enz. (afstand variëren en ev. hinkbeweging zonder aanloop inbouwen)

Oefening 2: Nekworp na aanloop:

Geef enkele demonstraties en laat de spelers de beweging nadoen. Heel wat zullen spontaan een technisch correcte worp uitvoeren. Laat een beetje inoefenen. Daarna kun je een aantal spelers die de beweging correct uitvoeren laten demonstreren + ev. enkele demonstraties van slechte worpen waarbij je op de fouten wijst.

Zelfde organisatie als oefening 1 maar spelers staan 12 meter van elkaar. Aanloop aanvankelijk niet te lang en niet te snel. Als overgang aanloop-DTB vlot verloopt, progressief snellere en langere aanloop.

Speelse oefening: zie krachtbalspeeltuin

3. Tactiek - Speels accent

Mini-krachtbal

Oppervlakte van het veld is afhankelijk van beschikbare ruimte en aantal leerlingen.

Indien mogelijk 4 tg 4 (net als krachtbal) maar 5 tg 5 en 6 tg 6 (vb. 2 veldjes = 24 leerlingen) kan ook nog (opgelet: het aantal spelers per ploeg is omgekeerd evenredig met de spelintensiteit)

We spelen op een volleybalveld.

- Doellijn = drie meter lijn, Zijlijn = zijlijn van volleybalveld.
- Doelgebied = gebied achter doellijn tussen de zijlijnen, tot tegen de muur (achterste lijn van volleybalveld niet gebruiken).

Doel van het spel: vanaf de eigen doellijn (indien te weinig werpkracht - vanaf de middellijn) proberen scoren in het doelgebied van de tegenstander. De andere ploeg probeert de bal op te vangen vooraleer deze de grond raakt.

Spelregels: zie krachtbalspeeltuin

Extratatjes voor de volgende lessen:

- **Techniek:**

De rugworp toevoegen.

Rugworp. Bij de rugworp staat de werper met de rug naar de werprichting. De bal wordt met beide handen voor het lichaam gehouden. De speler buigt diep door de benen (bal tussen de knieën). Bij het strekken van de benen wordt de bal met een symmetrische zwaaibeweging van beide armen over het hoofd gegooid. Mag enkel uit stand.

(Opmerking: de rugworp - die veel eenvoudiger is dan de nekworp - niet onmiddellijk toevoegen omdat anders de nekworp verwaarloosd wordt)

- **Tactiek:**

Opstelling van de spelers (bij 4 tg 4 bv. al **verdedigen in ruitvorm**)

Specifieke benaming spelers gebruiken:

- barragespeler= de voorste speler in verdediging, staat bij doelworp voor de doellijn,
- Vleugelspelers staan links en rechts van de barragespeler, staan bij doelworp op de doellijn;
- Achterspeler staat daar nog eens achter en moet de zone achter de eerder genoemde spelers verdedigen.

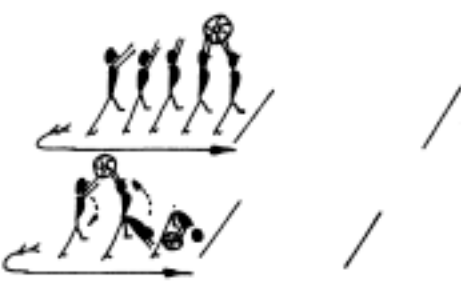
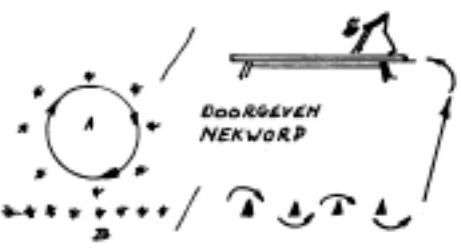
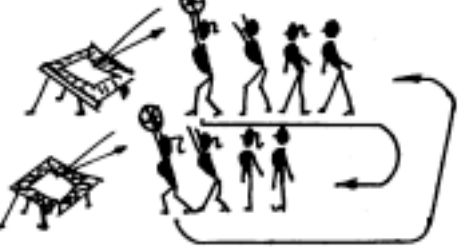
Men kan vanuit mini-krachtbal opbouwen (midi- en maxi-krachtbal) naar de eindvorm door het veld steeds groter te maken (tot de uiteindelijke afmetingen) en stelselmatig het aantal worpen (tot max. 4) op te drijven.

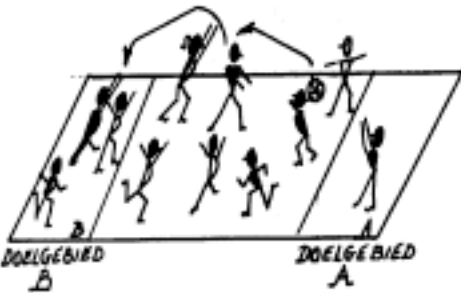
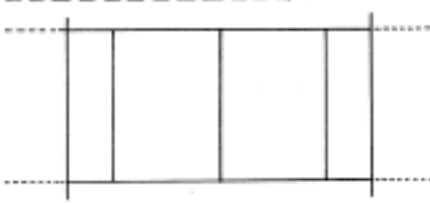
Krachtbalspeeltuin

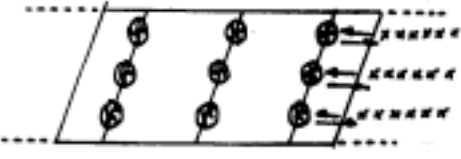
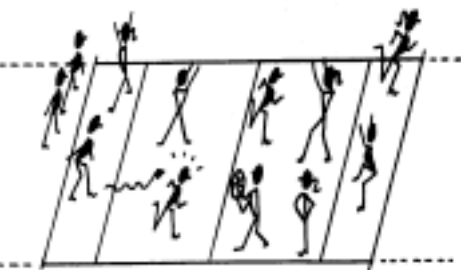
Spel- en oefenvormen ter voorbereiding van krachtbal.

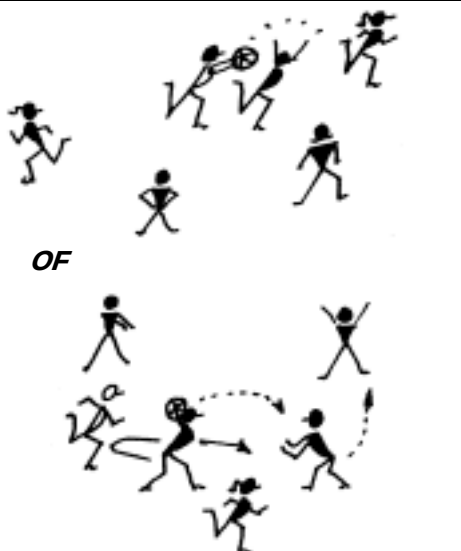
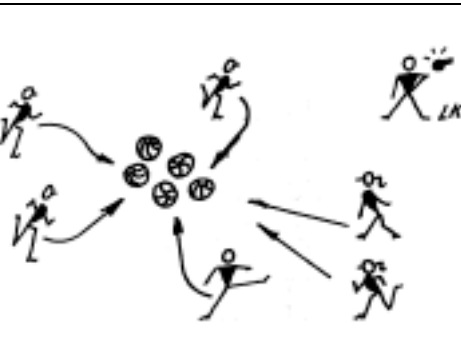
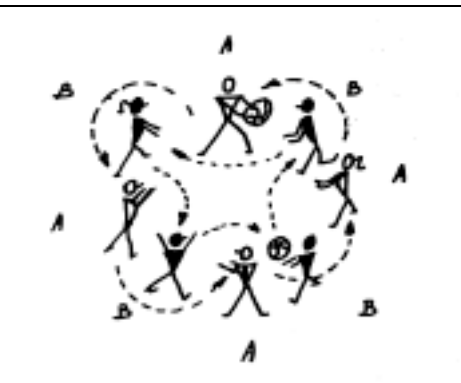
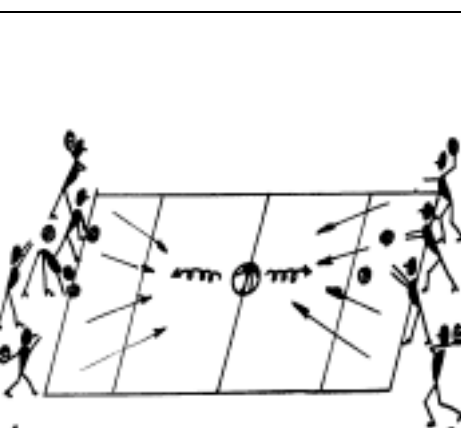


Krachtbalspeeltuin

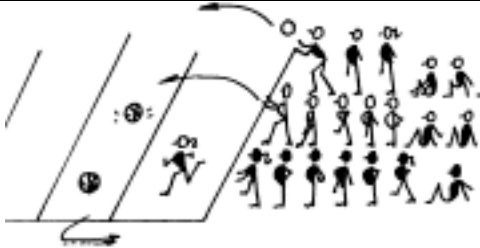
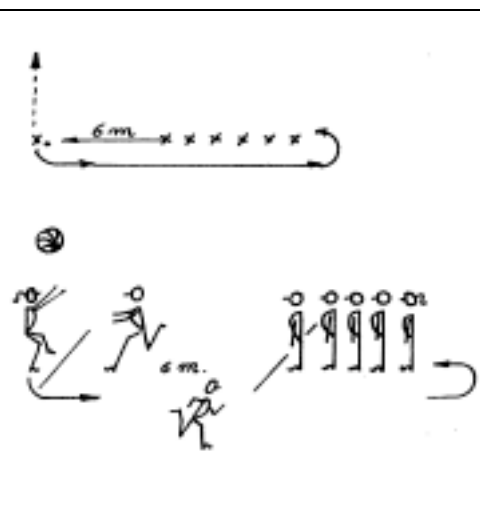
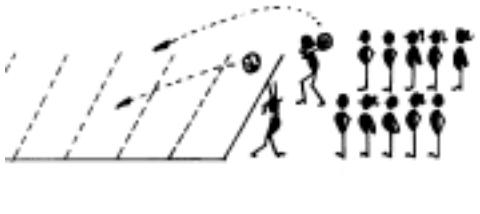
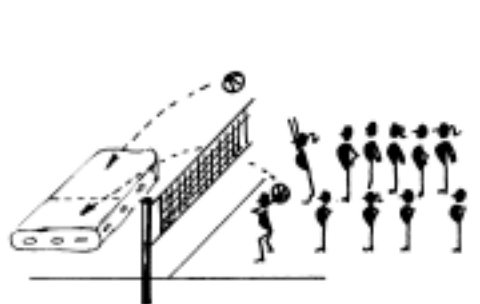
Doelstellingen / materiaal		
Balgewenning, loopsnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	a. Estafette: 2,3,4,... groepen spelers. De spelers stellen zich op achter elkaar. De krachtbal doorgeven boven het hoofd. Wanneer de laatste speler van de groep de bal heeft, loopt hij naar voor en geeft de bal opnieuw door. Wie eerst een bepaalde afstand aflegt, wint. Variante: bal tussen de benen doorgeven of afwisselend boven het hoofd en tussen de benen.	
Balgewenning, passen, vangen, loopsnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	b. Kringspel: 2 groepen. Eén groep stelt zich op in een kring. Terwijl deze groep de bal in wijzerzin doorgeeft, lopen de spelers van de andere groep zo snel mogelijk één voor één een vooropgesteld parcours. Als alle spelers éénmaal (of meerdere malen) gelopen hebben, wisselen de groepen van functie. Welke groep kan het meeste passen geven? Variante: de bal doorgeven (zowel pasgevers als lopers) naar elkaar met nekworp.	
Oog-hand coördinatie, werpen, vangen <i>Materiaal: 2 punch-backs, ballen</i>	c. Punch-Back werpen: speler X werpt de bal in de punch-back; speler Y probeert de terugkaatsende bal te vangen. Organisatie: 2 rijen spelers; rij 1 en rij 2. <u>Doorschuifstelsel:</u> Telkens aansluiten in de andere rij.	
Passen, vangen, samenwerking, CVA	d. Passenspel: 2 ploegen van X spelers. <u>Doel van het spel:</u> vanuit het eigen doelgebied proberen om via passen in het doelgebied van de	

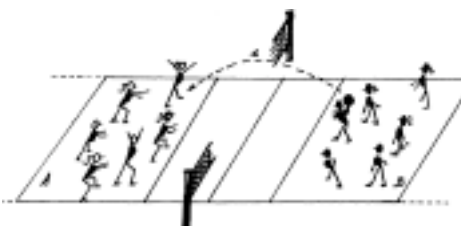
<i>Materiaal: partijvestjes, bal</i>	tegenstrever binnen te dringen. Kan men binnen het doelgebied een pas geven naar een medespeler dan scoort men een punt. De bal gaat naar de andere ploeg die op haar beurt hetzelfde probeert. <u>Spelregels:</u> niet lopen met de bal, niet verdedigen op de balbezitter, bal op de grond = bal naar tegenpartij, pastechniek is vrij. <u>Variante:</u> pastechniek bepalen bv. nekworp	
Samenspel, loopsnelheid, CVA, passen, vangen <i>Materiaal: 4 valmatten, ballen</i>	e. Oase-spel <u>Speelveld:</u> grootte vrij te kiezen, in de ruimte 4 'oases' (valmatten). In een oase kan men niet getikt worden. Bij de spelers worden een aantal ballen voorzien (bv. 10 speler = 5 ballen). 1 tikker (of meer indien nodig). Wie getikt wordt, wordt tikker. <u>Spelregels:</u> • om in de oase binnen te mogen moet men een bal hebben. • Wie de oase verlaat moet zijn bal afgeven aan een speler zonder bal (pas geven) • er mag altijd slechts één speler in een oase aanwezig zijn (als nieuwe speler toekomt moet aanwezige speler weg); men mag nooit tweemaal na elkaar in dezelfde oase binnen.	
Reactiesnelheid, kennismaking terrein, CVA <i>Materiaal: ballen</i>	f. Lijnen-lopen: na uitleg over het krachtbalveld (doellijn, vrije-worplijn, middenlijn, zijlijn) laat je de spelers over die lijnen lopen. Op signaal lopen ze de andere richting uit. Ze mogen de lijnen niet verlaten. <u>Variante:</u> op signaal ter plaatse bepaalde oefening uitvoeren of loopstijl aanpassen (bv. huppelen, armen achterwaarts zwaaien,...) <u>Variante 2:</u> vanaf een bepaald punt lopen naar de lijn die door de lesgever geroepen wordt.	

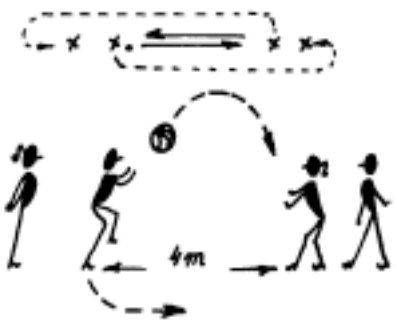
CVA, lopen met bal, kennis terrein <i>Materiaal: ballen</i>	g. Ballenestafette: Spelers starten aan de doellijn. Op de vrije worplijn, de middellijn, de volgende vrije worplijn en de volgende doellijn ligt een bal. Speler 1 haalt bal 1, speler 2 bal 2, enz. Als alle ballen in het eigen kamp zijn, worden deze teruggebracht. Wie eerst alle ballen haalde en terugbracht wint.	
CVA, lopen met bal <i>Materiaal: ballen, 2 ballendepots</i>	h. Ballenroof: 2 groepen. Aan beide zijden van het veld een ballendepot maken (bv. onderste deel van kast). Spelers proberen zoveel mogelijk ballen in het eigen depot te halen. Op de speelhelft van ploeg A kunnen de spelers van ploeg B getikt worden en omgekeerd. Speler die getikt wordt moet bal terugleggen in het depot. Pas nadat hij eerst terugkeerde naar het eigen depot mag hij opnieuw een bal halen. Variante: spelers die getikt worden moeten stil blijven staan en eerst verlost worden (een bal krijgen van een medespeler) vooraleer ze opnieuw kunnen deelnemen aan het spel.	
Precisiewerpen, loopsnelheid <i>Materiaal: (zachte) ballen</i>	i. Kanonbal: de loopploeg staat achter een lijn, de kanonniers stellen zich op in het veld. Iemand van de loopploeg gooit de grote, zachte bal (kanonbal) in het speelveld. Alle spelers van de loopploeg proberen over te steken. De kanonniers mogen niet lopen met de bal en proberen zoveel mogelijk lopers te raken. Na X loopbeurten wisselen van functie. Welke ploeg kan meeste spelers raken?	

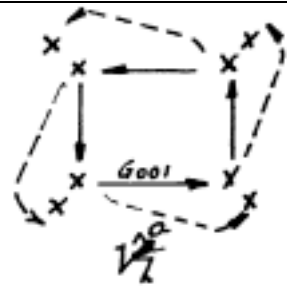
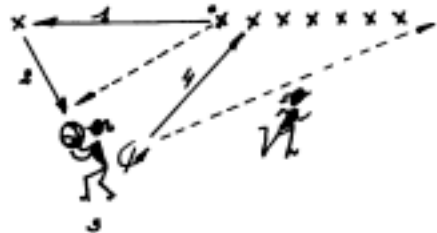
CVA, lopen met bal, samenspel <i>Materiaal: ballen</i>	j. Krachtbaltikkertje: de tikker neemt een krachtbal met 2 handen vast en probeert met de bal de andere spelers te tikken. Wie getikt wordt, wordt tikker. Variante: de speler met de krachtbal in de handen mag door de tikker (duidelijk te onderscheiden van de rest) niet aangetikt worden. Door het slim doorspelen van de bal kan de groep het de tikker moeilijk maken. (ev. meerdere ballen)	 The diagram shows a group of stick figures representing players. One player is holding a ball with both hands. Dashed lines indicate the path of the ball being thrown or tossed towards other players. The word 'OF' is written in the center, suggesting an alternative scenario or rule.
CVA, reactiesnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	k. Pak die bal: In het midden van het veld een aantal ballen leggen dat één of twee eenheden kleiner is dan het aantal spelers. De spelers lopen rond het veld en op het signaal van de lesgever proberen ze een bal te bemachtigen. Wie geen bal heeft, wordt uitgeschakeld.	 The diagram shows several stick figures (players) arranged in a circle around a central area. In the center, there are several small circles representing balls. Arrows point from the players towards the balls, indicating their movement to pick up a ball.
Passen, vangen, samenspel, reactiesnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	l. Inhaalbal: 2 ploegen in kring, ABABAB enz. Elke ploeg heeft een bal. De balbezitters staan bij het begin van het spel recht tegenover elkaar. Door passen te geven naar medespelers probeert men de bal van de tegenpartij in te halen. Variante: bij signaal veranderen van richting.	 The diagram shows two teams of players, labeled 'A' and 'B', arranged in a circular pattern. Each team has a ball. Dashed lines with arrows show the path of the balls being passed between players within each team, illustrating the 'Inhaalbal' (follow-up ball) concept.
Precisiewerpen <i>Materiaal: ballen</i>	m. Baldrijven: 2 ploegen aan weerszijden van het veld. In het midden liggen 2 of meerdere grote ballen die over een bepaalde lijn gedreven moeten worden door er met andere ballen tegen te gooien. Wie de bal over de lijn krijgt, scoort een punt. Wie haalt eerst bv. 5 punten.	 The diagram shows a rectangular net or barrier in the center of a field. Two teams of players, labeled 'A' and 'B', are positioned on opposite sides of the net. Arrows indicate players throwing balls towards the net, aiming to get a ball over it.
Passen, vangen,	n. Prinsenbal: Twee ploegen, één	

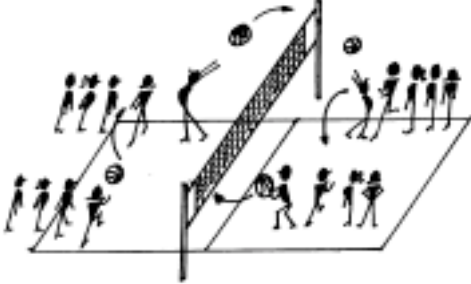
precisiewerpen <i>Materiaal: ballen, hoepels</i>	speler (de prins) van elke ploeg staat in een hoepel. De spelers proberen door passen te geven de bal bij de prins te krijgen. Valt de bal op de grond dan krijgt de andere ploeg de bal. Zij proberen de bal bij hun prins te krijgen enz. Telkens de prins de bal kan vangen, scoort men een punt. Variante: de prins wordt vervangen door een bal op bv. een bok. De ploegen proberen de bal van de bok te werpen om te scoren.	
Werpen, vangen <i>Materiaal: bal</i>	o. Naambal: de speler met de bal gooit de bal omhoog en roept daarbij een naam. Die speler probeert de bal op te vangen. Lukt dat, dan gooit hij onmiddellijk opnieuw en roept een naam. Kan de bal niet gevangen worden, dan lopen de andere spelers weg en zodra de speler de bal toch in zijn handen heeft, roept hij stop. Hij mag 3 stappen zetten om dan iemand te proberen raken. De speler die geraakt wordt is de volgende werper.	
CVA, balgewenning <i>Materiaal: ballen, volleynet</i>	p. Bommenregen: 2 ploegen, de zaal is verdeeld in 2 speelhelften door een net. In elk kamp liggen een gelijk aantal ballen (bommen). Vanaf het fluitsignaal proberen de ploegen alle bommen uit hun veld te krijgen. Ze doen dat door de ballen <u>ONDER</u> het net te gooien.	Zie volgende bladzijde 
Loopsnelheid, werpen <i>Materiaal: ballen</i>	q. Aflossingswerpen: de spelers van elke ploeg staan achter een lijn. Op signaal werpen ze de krachtbal over een bepaalde lijn. Zodra de bal de grond raakt, mag de werper de bal halen. Hij brengt die terug naar de volgende speler (doorgeven) en zet zich	

	neer. De volgende speler werpt enz. De ploeg waarvan alle spelers het snelst neerzitten wint. De afstand van de lijn variëren.	
Loopsnelheid, balgewenning <i>Materiaal: ballen, hoepels</i>	r. Hoepelbal: 4 groepen (A,B,C,D), 4 hoepels in vierkant met bal er in. De eerste speler van elke groep loopt naar de dichtstbijzijnde hoepel neemt de bal en legt die in de volgende hoepel en keert terug, waarop de volgende loper start. De ploeg die een bal inhaalt, wint	
Vangen, reactiesnelheid <i>Materiaal: ballen</i>	s. Vangbal: één speler van de groep met bal gaat zo'n 6 meter voor de groep staan. De spelers van de groep stellen zich op in een rij achter elkaar. De speler met bal gooit de bal onderhands recht omhoog. De eerste speler van de groep loopt naar voor en probeert de bal te vangen. De werper sluit aan bij de groep. De vanger wordt werper. Varianten: afstand variëren of uitgangshouding veranderen (zit, lig, ...)	
Werpen <i>Materiaal: ballen</i>	t. Afstand werpen: alle spelers gooien vanaf een bepaalde lijn zo ver mogelijk met een nek- of een rugworp. Elke speler krijgt 3 beurten. Wie gooit het verst?	
Precisiewerpen <i>Materiaal; ballen, volleynet, valmatten/kegels</i>	u. Mattenwerpen: over een net proberen de bal te gooien op een valmat. Werptechniek: nek- of rugworp. Telkens de mat geraakt wordt scoort men een punt. Gedurende bepaalde tijd zoveel mogelijk punten proberen verzamelen Variante 1: groot oppervlak en klein oppervlak, resp. dicht en ver gelegen: 1 punt voor groot oppervlak; 3 punten voor klein oppervlak. Variante 2 (zonder net): naar	

	kegeltjes werpen. Bv. één kegel op 7 meter (1 punt), tweede kegel op 11 meter (3 punten). Opgelet: de bal moet rechtstreeks tegen de kegel gegooid worden (niet tegen de kegel rollen). Wie de kegel raakt krijgt de resp. punten	
Wedstrijd Materiaal: ballen	v. Mini-krachtbal: 2 ploegen van 4, 5 of max. 6 spelers. <u>Terrein:</u> volleybalveld. 3 meterlijnen zijn de doellijnen. De zone achter de doellijn en tussen de zijlijnen is het doelgebied. Geen beperking achteraan het terrein. Doel van het spel: vanaf de eigen doellijn met een nek- of rugworp de bal op de grond krijgen in het doelgebied van de tegenstrever. Spelregels: • Dezelfde speler mag geen twee keer na elkaar gooien. • Na het vangen van de bal mogen max. 2 passen gegeven worden. • Bal laten vallen in het eigen doelgebied = punt voor de andere ploeg • 5 seconden-regel: binnen de vijf seconden na het vangen van de bal moet de werpbeweging (ev. met aanloop) ingezet zijn. Zo niet, bal aan de tegenstrever • Buitenspel: als de verdedigers de bal buiten duwen of buiten de lijnen lopen bij het vangen, krijgt de aanvallende ploeg de bal terug. (Bal neer leggen, speler van andere ploeg komt die halen) • Voorbij de eigen doellijn lopen om te gooien of voet op de doellijn bij het gooien = bal aan de tegenpartij Variante: krachtbalvolley = mini-krachtbal over een volleybalnet (hoogte kan aangepast worden aan de leeftijd. Het net moet verhinderen	 <i>Opmerking: zonder net</i> Variante: krachtbalvolley – met net 

	dat harde worpen tot schrik bij het vangen leiden.	
Wedstrijd	w. Midi-krachtbal: 4 tegen 4. Spelregels idem mini-krachtbal maar de doellijnen liggen nu 18 meter uiteen (= eindlijnen van het volleybalveld). In plaats van één keer werpen mag nu max. 2 keer gegooid worden. De tweede worp wordt genomen van de plaats waar de eerste de grond raakte. De verdedigers mogen zich in het speelveld opstellen op 2 meter van de werpplaats. Kunnen ze de bal vangen dan mogen ze van die plaats starten. Bij buitenspel: inworp (= pas van buiten het veld naar een speler binnen het veld) – de aanval start op de plaats waar de bal in het veld gevangen werd.	
Wedstrijd	x. Maxi-krachtbal: idem vorige maar de doellijnen liggen nu 26 meter uiteen. Er mag 4 keer gegooid worden. De vrije worplijn wordt ingevoerd (d.i. de dichtste plaats van waar men naar doel mag gooien). Opstelling van spelers: 1 baragespeler, 2 vleugelspelers, 1 achterspeler.	
Wedstrijd	y. Competitie-krachtbal: Spelregels te vinden op http://www.krachtbal.be	terrein: zie hoger
Balgewenning, passen	z. Oefeningen: 1.1 Per 4 één bal. 2 aan 2 op zo'n 4 meter van elkaar. De bal doorgeven naar elkaar en aansluiten aan de overkant. Vangtechniek benadrukken. 1.2 Idem 1.1 maar met de ganse groep een groot vierkant vormen. De spelers gelijk verdelen over de hoeken. De bal door geven in wijzerzin.	

	De pasgever volgt altijd de bal. 1.3 Idem 1.2 maar de passen in wijzerzin, de pasgevers lopen in tegenwijzerzin.	
Loopsnelheid, lopen met bal	aa. Estafette: 2,3,.. groepen. De eerste speler van elke groep gaat bij het startsignaal de bal halen, geeft die door aan de 2^e speler. Deze legt hem terug op zijn plaats, enz. tot alle spelers 1(,2,3) maal gelopen hebben. Variante: 2 ballen per groep. De spelers starten ook met bal in de handen en wisselen telkens de bal.	
Samenwerking, loopsnelheid, passen, vangen	bb. Kris-Kros: Per 3 naast elkaar voorwaarts lopen. De middenste speler (x2) heeft de bal. Hij geeft een pass naar X1 en loopt achter de speler door. X1 geeft pas naar X3 enz. Principe: je loopt telkens achter de speler door die de pas krijgt.	
Werpen, vangen na zijwaartse verplaatsing	cc. Oefening: de spelers staan opgesteld op een rij. Eén speler staat voor de rij. De eerste speler van de rij gooit de bal naar de speler voor de rij. Deze gooit de bal naar rechts, de pasgever vangt de bal. Na het vangen de bal doorgeven aan de eerste speler van de rij zonder bal enz. De speler voor de rij regelmatig wisselen. Nadat de bal naar rechts gegooid werd, de bal ook naar links gooien.	
Passen, werpen	dd. Oefeningen: De groep verdelen over de hoeken van het veld. In het midden van het veld een volleybalnet plaatsen. Elke groep een bal. De bal afwisselend over	

	het net (nekworp) of onder het net (onderhandse pas) gooien. De bal in wijzerzin doorgeven met de verschillende technieken (vrije keuze)	
--	---	---

Aangezien heel veel spelvormen en oefeningen uit andere (bal)sporten een krachtbaltintje krijgen bij aanpassing van de bal waarmee gespeeld wordt, is het aanbod zo groot dat het onbegonnen werk is om alle oefeningen op te sommen. We hopen dat deze selectie die reeds in praktijk getoetst werd, u op weg helpt voor een aangename kennismaking met de krachtbalsport. Uw vindingrijkheid doet de rest!

Veel succes!