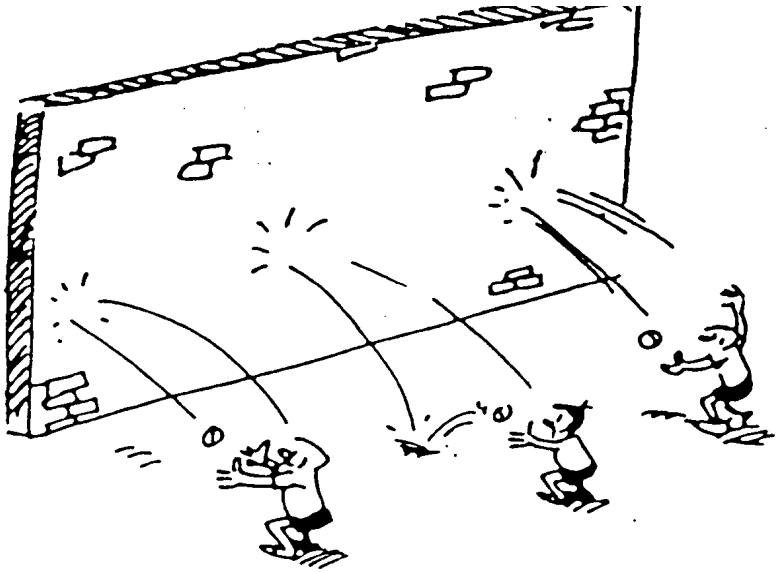
bron: http://www.knkb.nl/websites/implementatie/mediadepot/md11159.pdf

Leskaarten muurkaatsen

Muurkaatsen
- Opbouw

Spelvormen
- Muurkaatsen
- Kaatstennis
- Flyball



Vlot te doen
Volop actie !!

Leskaarten muurkaatsen
Najaar 2010

Maaike Osinga

Inhoudsopgave

Inleiding 3
Spelregels muurkaatsen – 1 tegen 1 4
Warming-up – Kriskras door de zaal 5
Warming-up – Treintje 6
Voetenwerk – Lijnen 7
Voetenwerk – Touwtjes 8
Tweetallen – Zonder muur 9
Tweetallen – Met muur – Werpen en vangen 10
Tweetallen – Met muur – Slaan 11
Wedstrijd – 1 tegen 1 12
Ezelen 13
Kaatstennis 14
Flyball 15

Inleiding

Met de hiernavolgende leskaarten is het als leerkracht in het basisonderwijs heel goed mogelijk tijdens de lessen bewegingsonderwijs aandacht te besteden aan muurkaatsen, een snel en spannend spel, eenvoudig te doen en vlot te regelen. Een zachte, stuitende kleine bal, een stukje muur en spelen maar!

In de wetenschap, dat niet elke zaal of sporthal voldoende blinde, vlakke muren heeft om een volledige klas bezig te laten zijn met muurkaatsen, is ervoor gekozen in deze reader enkele andere eenvoudige kaatsspelvormen toe te voegen. Deze spelvormen kunnen tegelijkertijd in een ander deel van de zaal of hal gespeeld worden.

Om de kinderen voldoende kansen te geven om tot spel te komen, is de keuze van de bal wel een belangrijke. Een zachte luchtbal of foambal met een trage stuit voldoet prima voor beginnende spelers en jonge kinderen.

Als KNKB hopen we u met deze leskaarten een steuntje in de rug te geven om dit prachtige spel bij uw leerlingen te introduceren! Een setje luchtballen geven we u graag in bruikleen.

Een woord van dank is op zijn plaats aan Dorien van Steen, die vanuit de gemeente Wûnseradiel / Bolsward deze bewegingsactiviteiten stimuleert en aan Maaike Osinga, die als docent bewegingsonderwijs in opleiding haar stage en afstudeeropdracht uitvoert bij de KNKB. Zij heeft gezorgd voor deze serie duidelijke en voor basisonderwijs geschikte leskaarten.

Succes !!

Namens de KNKB, Koninklijke Nederlands Kaats Bond

Ymkje Broersma

Coördinator Technische Zaken

T 0513 – 67 22 40

E info@knkb.nl

W www.knkb.nl

Spelregels muurkaatsen – 1 tegen 1

Het spel

- Na de opslag moeten beide spelers om de beurt de bal slaan. Het is de bedoeling om ervoor te zorgen dat je tegenspeler de bal niet weer terug op de muur tussen de lijnen kan slaan.

Punten scoren

- Alleen degene die opslaat kan een punt scoren.
- Als speler 1 de bal niet weer op de muur binnen de lijnen kan krijgen, scoort speler 2 een punt als hij had opgeslagen. Als speler 1 had opgeslagen, wordt er van opslag gewisseld en krijgt geen van beide een punt.
- Wie als eerste 11 punten heeft, heeft een set.
- Degene die als eerste 2 sets heeft, is de winnaar.
- Mocht het voorkomen dat beide spelers een set winnen, wordt er een derde set gespeeld. In deze set gaat het erom wie als eerste 7 punten heeft, waarbij er sprake moet zijn van 2 punten verschil.

De opslag

- Er wordt opgeslagen binnen het opslagvak.
- De bal moet op de terugweg vanaf de muur weer in het veld komen **over** de opslaglijn.
- Als de bal niet over de opslaglijn komt of achter de achterlijn stuit, wordt de opslag opnieuw gedaan. De opslag maar één keer over gedaan worden.
- Als de bal aan de zijkant naast het veld komt, mag de opslag niet over worden gedaan en mag de ander opslaan.

De lijnen

- Als een bal **op** de lijn komt, is de bal **in**.
- Als de bal **op** de opslaglijn komt bij de opslag, is de bal **voor**.

Hinderen

- Bij zowel opzettelijk als onopzettelijk hinderen, wordt er een nieuwe bal (let) gespeeld.

Warming-up – Kriskras door de zaal

Doel

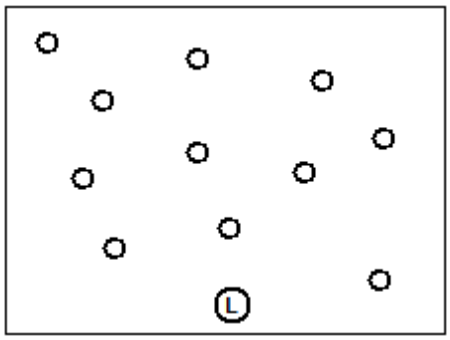
Opwarmen van de spieren

Balgevoel krijgen

Ervaren van de manier waarop de bal stuit

Uitleg

Iedere leerling heeft een bal. Hiermee lopen ze, al stuitend, kriskras door de zaal. Op het teken van de docent kunnen er verschillende oefeningen worden uitgevoerd.



Oefening

- De bal stil neerleggen en zo snel mogelijk een andere zoeken
- Zo snel mogelijk oogcontact zoeken met een andere leerling en de bal 2 maal overgooien
- Zo snel mogelijk stilstaan en de bal hooghouden met beide handen

Variatie

- Makkelijker: stilstaan in plaats van lopen
- Makkelijker: steeds de bal vangen bij het stuiten in plaats van door te gaan met stuiten
- Moeilijker: in looppas door de zaal in plaats van lopen
- Moeilijker: bal hooghouden in plaats van stuiten

Spel

Het volgen van een parcours waarbij er onder touwtjes door en over banken heen gelopen moet worden terwijl er met de bal gestuit wordt. De leerlingen proberen de bal constant met één stuit te spelen. Wie het gelukt is met de minste keren de bal kwijt te raken is de winnaar.

Warming-up – Treintje

Doel

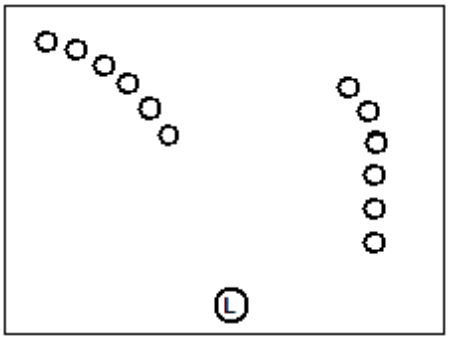
Opwarmen van de spieren

Balgevoel krijgen

Ervaren van de manier waarop de bal stuit

Uitleg

Uit een groep wordt één of meerdere groepjes gemaakt. De leerlingen vormen per groepje een treintje. De voorste van het treintje verzint de route en een oefening die de rest na moet doen. Op het teken van de leerkracht sluit de voorste persoon achteraan. Degene die dan vooraan staat verzint een oefening.



Oefening

- De oefeningen worden door de leerlingen zelf verzonnen

Variatie

- De leerlingen kunnen een bal meekrijgen zodat ze daar ook oefeningen mee kunnen doen
- De leerlingen rennen in een rustig looppasje achter elkaar aan met ongeveer anderhalve meter afstand tussen elkaar. Op het teken van de leerkracht, rent de leerling die als laatste in rij loopt slalommend om de andere leerlingen heen totdat hij of zij vooraan loopt. Doorgaan totdat iedereen een keer slalommend naar voren is gerend.

Voetenwerk – Lijnen

Doel

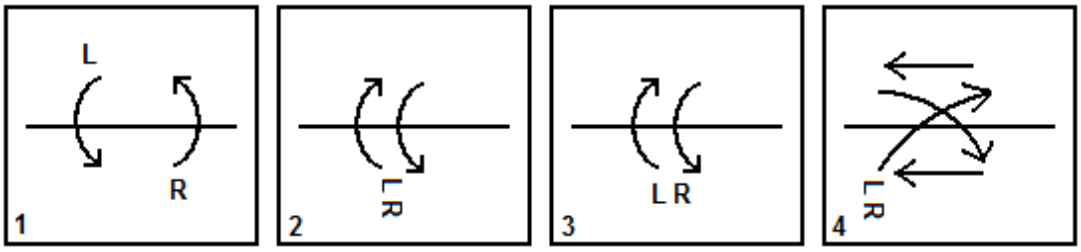
Verbeteren voetenwerk

Verbeteren coördinatie

Uitleg

Ieder kind zoekt een lijn. Op deze lijn moeten de kinderen verschillende oefeningen doen. Het is de bedoeling dat de oefeningen zo snel mogelijk uitgevoerd worden. Afhankelijk van de leeftijd kunnen de oefeningen moeilijker of makkelijker gemaakt worden. De tijd per oefening bedraagt, ook afhankelijk van de leeftijd, ongeveer 20 seconden.

Oefening



L=linkervoet
R=rechtervoet

Uitleg afbeeldingen

1. Eén voet voor en één voet achter de lijn. Zo snel mogelijk wisselen van voeten.
2. Voeten naast elkaar. Naast de lijn. Steeds naar rechts en links over de lijn heen springen.
3. Voeten naast elkaar. De tenen wijzen naar de lijn. Steeds over de lijn heen en terug springen.
4. Voeten naast elkaar. Naast de lijn. Schuin naar voren over de lijn. Recht naar achter. Schuin naar voren over de lijn. Recht naar achter, enz. Ook uit te voeren door schuin naar achter en recht naar voren te springen.

- Tenen wijzen naar de lijn. Links over de lijn, rechts over, links terug rechts terug, enz... Volgende ronde starten met rechts.
- Tussen twee lijnen(ongeveer 3 meter uit elkaar). Steeds heen en weer tussen de lijnen met de aansluitpas. De lijnen aantikken met de handen.

Spel

Wedstrijd wie het vaakst, binnen een van tevoren vastgesteld aantal seconden de oefening uitvoerd.

Een bepaald aantal keer een oefening doen. De winnaar is de degene die als eerste klaar is.

Voetenwerk – Touwtjes

Doel

Verbeteren voetenwerk

Verbeteren coördinatie

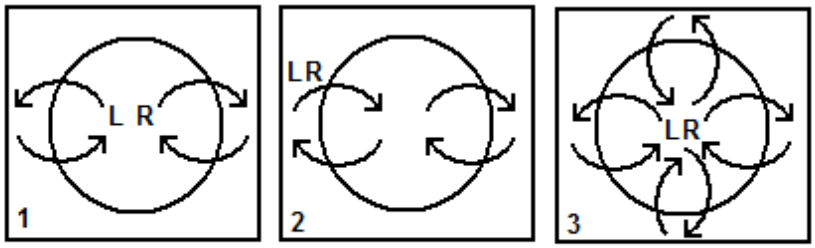
Uitleg

Per tweetal een touwtje. De leerlingen zoeken een plekje in de zaal en leggen het touwtje in een rechte lijn op de grond. Over dit touwtje moeten de leerlingen verschillende oefeningen doen. Het is de bedoeling dat de oefeningen zo snel mogelijk uitgevoerd worden. Afhankelijk van de leeftijd kunnen de oefeningen moeilijker of makkelijker gemaakt worden. De tijd per oefening bedraagt, ook afhankelijk van de leeftijd, ongeveer 20 seconden. In de tijd dat de ene leerling bezig is, heeft de ander rust.

Oefening

- Zie oefeningen van leskaart 'voetenwerk – lijnen'
- Touwtjespringen

  Het touwtje in een rondje leggen waarbij er aan alle kanten ongeveer 10 centimeter ruimte overblijft als de leerlingen er met twee voeten naast elkaar in staan.
- Zie afbeelding 1, 2 en 3



L=linkervoet
R=rechtervoet

Uitleg afbeeldingen

1. Tegelijk links en rechts uit het rondje (spreidstand). Beide aan een kant. Tegelijk weer terug.
2. Twee voeten aan elkaar geplakt. Naast het rondje, erin, andere kant er naast en terug.
3. De voeten gaan steeds uit elkaar en komen daarna altijd weer bij elkaar in het midden. Eerst beide aan de zijkant eruit als bij oefening 1), terug in het rondje, links vooruit en rechts achteruit, terug in het rondje. Van voren beginnen, alleen de voor en achter moet steeds omgedraaid worden. Dus eerste keer links voor, volgende keer rechts voor.

Spel

Wedstrijd wie het vaakst, binnen een van tevoren vastgesteld aantal seconden, een oefening uit kan voeren.

Touwtje springen; zo vaak mogelijk binnen een minuut.

Tweetallen – Zonder muur

Doel

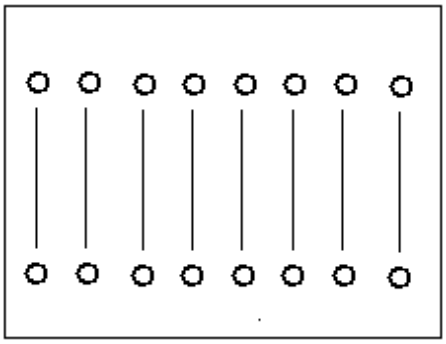
Verbeteren oog-handcoördinatie

Verbeteren richten op doelen

Alle leerlingen weten welke voet ze voor moeten hebben staan tijdens het gooien

Uitleg

De leerlingen maken tweetallen. Ze gaan tegenover elkaar staan (zie afbeelding) en voeren verschillende oefeningen uit.



Oefening

- Als je met rechts gooit, linkervoet voorzetten. Onderhands rollen over een lijn naar de ander van het tweetal. Het is belangrijk dat de arm mooi lang en recht is.
- Onderhands gooien naar de ander.
- Bovenhands gooien naar de ander.

Variatie

- De oefeningen kunnen ook met stuit uitgevoerd worden.
- De oefeningen kunnen met verschillende ballen uitgevoerd worden.
- Moeilijker: is het gelukt om tien keer de bal te vangen? Eén van de twee doet een stap naar achteren, enz.

Spel

Zo vaak mogelijk overgooien binnen een minuut. Alleen de ballen die gevangen worden tellen.

Tweetallen – Met muur – Werpen en vangen

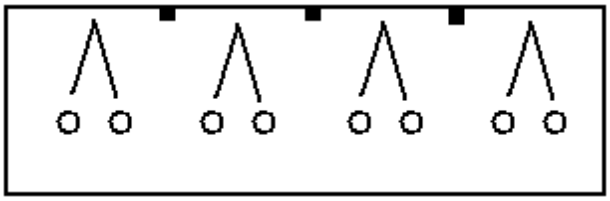
Doel

Verbeteren werpen en vangen

Ervaren in welke hoek een bal terugkomt van de muur

Uitleg

De leerlingen maken tweetallen. Ze gaan naast elkaar staan op ongeveer drie meter vanaf de muur. De bal wordt tegen de muur gegooid zonder stuit. De andere leerling vangt de bal met stuit. De leerling die de bal dan heeft, gooit weer terug via de muur naar de ander. Het is belangrijk dat de leerlingen met hun linkervoet voor staan als ze met rechts gooien en andersom.



Oefening

- Oefening onderhands uitvoeren
- Oefening bovenhands uitvoeren

Variatie

- Makkelijker: afstand naar de muur verkleinen
- De oefeningen kunnen met verschillende ballen uitgevoerd worden
- De oefeningen kunnen ook zonder stuit uitgevoerd worden
- Moeilijker: is het gelukt om tien keer de bal te vangen? Beide een stap naar achteren enz.

Spel

Zo vaak mogelijk overgooien binnen een minuut. Alleen de ballen die gevangen worden tellen

Tweetallen – Met muur – Slaan

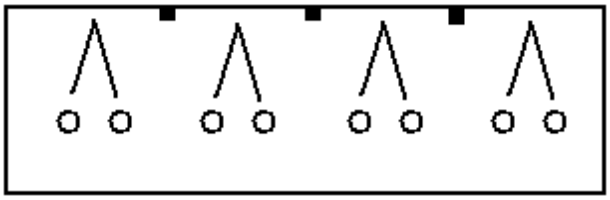
Doel

Verbeteren slaan

Verbeteren richting geven aan de bal

Uitleg

De leerlingen maken tweetallen. Ze gaan naast elkaar staan op ongeveer drie meter vanaf de



muur.

Oefening

- De bal via de muur naar elkaar toe opslaan. De bal wordt na een stuit onderhands tegen de muur gespeeld. De bal wordt gevangen en weer door middel van een opslag teruggespeeld.
- De ene leerling gooit de bal zonder stuit tegen de muur. De ander slaat hem onderhands, na de stuit, via de muur terug. Na 10 ballen wisselen van aangooier. Daarna bovenhands terug slaan
- De leerlingen proberen een zo lang mogelijke serie te maken. Ze moeten dus steeds doorgaan met zowel onderhands als bovenhands slaan waarbij de bal maximaal één keer mag stuiten nadat hij de muur geraakt heeft.

Variatie

- Makkelijker: afstand naar de muur verkleinen
- De oefeningen kunnen met verschillende ballen uitgevoerd worden
- De oefeningen kunnen ook zonder stuit uitgevoerd worden
- Moeilijker: is het gelukt om tien keer de bal te vangen? Beide een stap naar achteren enz.

Spel

Zo lang mogelijke serie maken

Wedstrijd – 1 tegen 1 muurkaatsen

Doel

Proberen te winnen door zoveel mogelijk punten te scoren

Uitleg

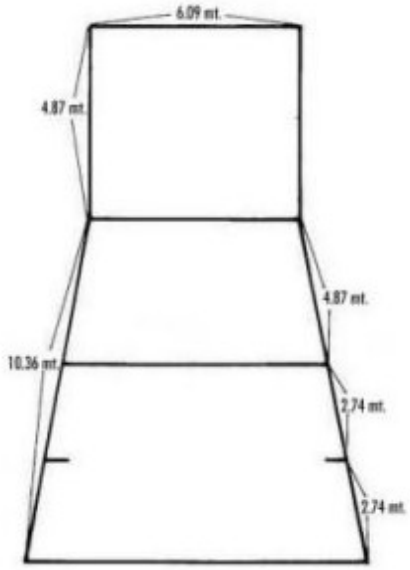
Zie spelregels muurkaatsen 1 tegen 1

Na de opslag moeten beide spelers om de beurt de bal slaan. Het is de bedoeling om ervoor te zorgen dat je tegenspeler de bal niet weer terug op de muur tussen de lijnen kan slaan.

Belangrijkste regels:

- Lijn is in
- Je kan alleen punten scoren als je de opslag hebt
- Je mag niet opzettelijk hinderen

Officiële afmetingen van een veld.
Voor de lessen in het basisonderwijs zijn deze afmetingen aan te passen afhankelijk van de kinderen, de groepsgrootte en de zaal.



Variatie

Als de leerlingen nog niet zo goed kunnen slaan, kan het spel ook worden uitgevoerd met gooien en vangen.

N.B.

Als tegelijkertijd meerdere spelvormen worden gespeeld in de zaal kun je er ook voor kiezen de puntentelling allemaal in het rallypointsysteem te doen.

Ezelen

Doel

Als laatste overblijven en de finale winnen

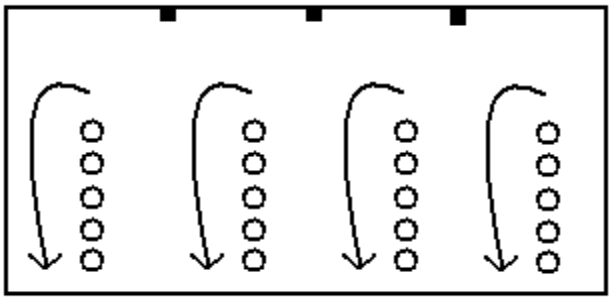
Uitleg

Er worden groepjes gemaakt van ongeveer 6 kinderen per veld. Dit groepje vormt een rijtje. De volgorde waarin de leerlingen staan moeten ze aanhouden. Nummer 1 slaat de bal op. Nummer 2 slaat daarna de bal en probeert dat nummer 3 de bal niet kan slaan. Nummer 3 probeert vervolgens dat degene na hem of haar de bal niet meer kan slaan. Nadat een leerling geslagen heeft, sluit deze weer achteraan in de rij.

Lukt het niet om de bal weer goed terug op de muur te krijgen, krijgt diegene een E. Degene die de fout heeft gemaakt mag opslaan.

Maakt iemand voor de tweede keer een fout, komt er een Z bij. Totdat iemand E-Z-E-L heeft. De leerling is dan af en ligt uit het spel. De rest gaat gewoon verder in dezelfde volgorde.

Uiteindelijk blijven er twee leerlingen over. Zij spelen de finale. Er wordt volgens de gewone 1 tegen 1 wedstrijdregels gespeeld, behalve dat er met het rallypointsysteem wordt gewerkt. Bij iedere slag wordt dus een punt vergeven, niet alleen bij de opslag. Wie als eerste 3 punten heeft is de winnaar!



Variatie

Als de leerlingen nog niet zo goed kunnen slaan, kan het spel ook worden uitgevoerd met gooien en vangen.

N.B.

Het spelidee om tot een winnaar te komen kan ook worden uitgevoerd terwijl alle deelnemers blijvend meedoen. Geef ze allemaal 10 punten, wie in x tijd de meeste punten overhoudt is winnaar.

Andere mogelijkheid is alle kinderen meedoen en een punt geven voor een scorende bal.

Een letter kan ook: verzamel bijvoorbeeld de letters K O N I N G !

Kaatstennis

Doel

Proberen te winnen door zoveel mogelijk punten te scoren

Uitleg

Het spel wordt gespeeld met teams van 1 of 2 personen. De spelers proberen de bal in het veld van de tegenstander te slaan, zodat de tegenstander deze niet weer terug kan slaan.

Er wordt onderhands vanachter de achterlijn opgeslagen(zie afbeelding 2). De tegenstanders proberen de bal nu in één keer of na één stuit over het net te slaan. Per bal die over het net heen komt, mag de bal maar één keer geraakt worden.

De bal moet binnen de lijnen stuiten. Op de lijn is dus uit. De spelers mogen zelf wel buiten de lijnen staan als ze de bal slaan.

Puntentelling: rallypointsysteem.

Einde wedstrijd is 15 punten of men speelt op tijd.

Er wordt met een middelgrote luchtbal gespeeld.

Afbeelding 1



Afbeelding 2



Variatie

- Er kan gevarieerd worden in hoogte van het net.
- Een wedstrijd kan met verschillende ballen uitgevoerd worden

Flyball

Doel

Proberen te winnen door zoveel mogelijk punten te scoren

Uitleg

Het spel wordt gespeeld met twee teams van elk 1, 2, 3 of 4 personen. Dit is afhankelijk van het aantal deelnemers en de grootte van het veld. De teams proberen de kaatslijn(middellijn) te passeren of te verdedigen.

Er wordt onderhands vanachter de achterlijn opgeslagen. Dit moet een mooie rustige bal over de kaatslijn zijn. De tegenstander probeert de bal nu in één keer of na één stuit over de kaatslijn te slaan. De tegenstander probeert de kaatslijn te verdedigen door de bal weer uit het eigen vak te slaan of voor de kaatslijn de bal te keren. Men mag dus in elkaars vak komen. De bal mag niet in één keer de achterlijn passeren, wel rollend of stuitend. De spelers mogen buiten de lijnen de bal slaan. Lijn is in.

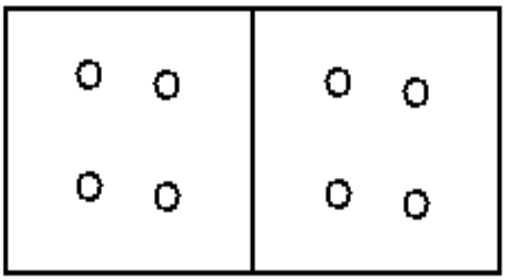
Elk team begint met een beginopstelling bij de opslag en draait een plaats door als de opslag door dat team wordt herovert. Vergelijkbaar met volleybal. (zie afbeelding 2)

Puntentelling: rallypointsysteem.

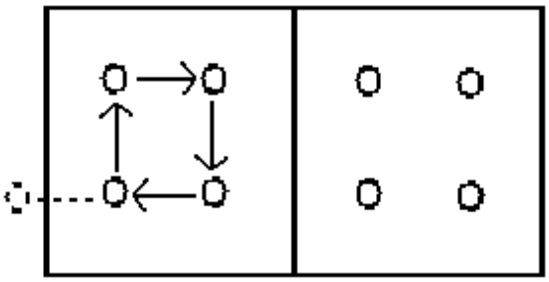
Einde wedstrijd is 15 punten of men speelt op tijd.

Er wordt met een middelgrote luchtbal gespeeld.

Afbeelding 1



Afbeelding 2



Variatie

- Een wedstrijd kan met verschillende ballen uitgevoerd worden