

Ontwikkelingslijn techniek

JM6

Overzicht	
ALGEMEEN	- Ontwikkelingsfase: actieve start. - Speelwijze: 1+k - Verdedigingssysteem: ondertal - Veel bewegen, variatie en spelplezier. - Multimove: motorische basis ontwikkelen. - Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal.
DRIBBELEN	- Start met het aanleren van dribbelen (1-2 handen). - Balvariaties
PASSEN	- Werpen als voorbereiding op het latere passen. - Balvariaties
VANGEN	- Inschatten van balbanen. - Vangen en oprapen van allerlei ballen in stilstand.
WERPEN	- Start met het aanleren van werpen. - Bal- en werpvariaties (1 hand, 2 handen, links/rechts).
SCHIJNBEWEGING	- Loopvormen en richtingsveranderingen via spelvormen.
INDIVIDUELE VERDEDIGING	- Bal willen veroveren.
POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN	- Brede motorische basis (werpen, vangen, roteren, springen, landen, vallen/rollen) als voorbereiding op latere positiespecifieke technieken.

Techniek JM6	
DRIBBELEN	<u>Inhoud:</u> - Start aanleren dribbelen: algemene bewegingsvaardigheid 'dribbelen' (Multimove). - Leren stuiten met 1 of 2 handen. <u>Methodiek:</u> - Variabele balgrootte. - Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal.
PASSEN	<u>Inhoud:</u> - Algemene bewegingsvaardigheid 'werpen' ter voorbereiding op het passen. <u>Methodiek:</u> - Variabele balgroottes. - Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal.
VANGEN	<u>Inhoud:</u> - Start aanleren vangen: algemene bewegingsvaardigheid 'vangen' (Multimove). - Aanleren van het inschatten van de richting en snelheid van balbanen. - Oprapen van een rollende bal. - In stilstand vangen van grotere ballen met 2 handen (tragere vlucht). - In stilstand vangen van kleinere, snellere ballen na een bots (bijv. tennisbal). <u>Methodiek:</u> - Gebruik verschillende materialen: - o Variabele balgroottes (grote vs kleine ballen). - o Variatie in de kleur van de bal. - o Variatie in het materiaal van de bal (ballonnen, beginners softballen/streethandbal). - Pass- en vangoefeningen met werpen tegen een muur (gebruik verschillende materialen, afstanden, hoepels, ...).
WERPEN Basistechnieken en varianten slagworp	<u>Inhoud:</u> - Start aanleren werpen: algemene bewegingsvaardigheid 'werpen' (Multimove). <u>Methodiek:</u> - Gebruik verschillende ballen, materialen. - Variabele balgroottes. - Spelenderwijs vertrouwd raken met de bal. - Uitvoeren van verschillende werpbewegingen: met 2 handen werpen, linker- en rechterhand, ...

WERPEN Varianten slagworp: heupworp – knikworp – sprongworp – valworp	<u>Inhoud:</u> - Geen focus op shotvarianties. - De focus ligt op ontdekken, experimenteren en het opdoen van positieve bewegingservaringen. - Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) kan reeds op jonge leeftijd een motorische basis gelegd worden voor het aanleren van de sprongworp op latere leeftijd. Vaardigheden zoals 'springen en landen'... zijn hierbij van essentieel belang.
SCHIJBEBEWEGING	<u>Inhoud:</u> 1-tegen-1 zonder bal (loopschijnbeweging): - Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) de basis leggen voor het aanleren van de schijnbeweging op latere leeftijd (bijv. het verbeteren van de loopvaardigheid draagt bij aan de explosieve richtingsveranderingen die essentieel zijn voor het uitvoeren van een schijnbeweging zonder bal). - Door middel van spelletjes de basis leggen voor het vrijlopen "hoe kom je langs de verdediger/tikker/...". Passeerbeweging met bal werparmzijde en tegenwerparmzijde: - Door het ontwikkelen van de fundamentele (Multimove) bewegingsvaardigheden wordt een brede motorische basis gelegd die essentieel is voor het aanleren van complexe technieken op latere leeftijd, zoals de schijnbeweging (voorbeeld: het ontwikkelen van 'roteren' draagt bij aan de uitvoering van een draaischijnbeweging.) - Door middel van spelletjes de basis leggen voor de schijnbeweging op latere leeftijd, zoals tikvormen, allerlei spelvormen met snelle richtingsveranderingen, ... 1-tegen-1 al dribbelend: - Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) de basis leggen voor het aanleren van een 'schijnbeweging al dribbelend' op latere leeftijd (bijv. bewegingsvaardigheid Multimove 'dribbelen'). - Zie onderdeel dribbeltechniek voor het aanleren van de techniek. <u>Methodiek:</u> - Door middel van spelletjes de basis leggen voor de passeerbeweging op latere leeftijd (bijv. tikvormen).
INDIVIDUELE VERDEDIGING	<u>Inhoud:</u> Algemene bewegingsvaardigheden verdediging: - Door middel van de 12 bewegingsvaardigheden de basis leggen voor het aanleren van de individuele verdediging op latere leeftijd (bijv. 'trekken en duwen', 'wandelen en lopen'...). Verdedigen speler zonder bal: - De allereerste basisprincipes aanleren van de individuele verdediging. - De verdedigers proberen de vrije bal te veroveren ('Als je ploeg de bal kwijt is, wil je hem meteen weer afpakken').

	Verdedigen van een speler met bal: - De allereerste basisprincipes aanleren van de individuele verdediging. - Verdedigers leren zich positioneren tussen de man met bal en het doel ('Ga naar de aanvaller toe als hij begint te lopen of dribbelen naar doel'). - De verdedigers trachten de bal te veroveren ('Als je ploeg de bal kwijt is, wil je hem meteen weer afpakken').
POSITIESPECIFIEKE TECHNIEKEN	<u>Inhoud:</u> - Door middel van de bewegingsvaardigheden (Multimove) kan reeds op jonge leeftijd een motorische basis gelegd worden voor het aanleren van de positie specifieke technieken van de cirkelspeler op latere leeftijd. Vaardigheden zoals 'werpen en vangen', 'roteren', 'springen en landen' 'vallen en rollen'... zijn hierbij van essentieel belang.