

Handvaten U7

Gebruik het juiste materiaal

- Lichtere ballen en eventueel lagere korven (Korven 1.5 of max 2 meter)
- Variatie in materialen om spelplezier te stimuleren.

Basisprincipes



- Plezier staat centraal: korfbal gerelateerde spelletjes.
- Bewegingsvaardigheden ontwikkelen en verfijnen (o.a. lateralisatie).
- Motoriek eerst: leer bewegingsvaardigheden vóór je korfbaltechnieken introduceert.
- Eerste korfbalvaardigheden: Basis passing, basis voetenwerk.
- Coördinatie: oog-hand-voet.

Techniek

- Balgevoel ontwikkelen.
- Eenvoudige passing aanleren.
- Doelen speels en in fantasievormen oefenen.
- Balbeheersing via spelvormen.

Spelvormen

- Spel is ongeorganiseerd en speels
- Geen structuur of organisatie opleggen.
- Gebruik eenvoudige spelregels.

Trainingsduur

- Maximaal 35 minuten.
- Waarvan ongeveer 25 minuten gericht op motorische basisvaardigheden.

Motorische basisvaardigheden

- Wandelen.
- Zwaaien.
- Voeten afrollen.
- Vangen en werpen met verschillende soorten ballen.
- Heffen en dragen.

- Roteren.
- Kruipen.
- Springen uit stand.
- Dribbelen (balbehandeling).
- Trekken en duwen.

Belangrijk

- Kinderen van deze leeftijd hebben veel coördinatieve oefeningen nodig.
- Multi Move Sport Vlaanderen is een ideale tool om inspiratie op te doen: <https://www.sport.vlaanderen/samen-bewegen-met-je-gezin/multimove/multimove-voor-kinderen/>