

## KNCB Basisscholen Cricket Introductie Programma

### Cricket Clinic Planner

<b>Datum:</b> Week 1	<b>Locatie:</b> Gymzaal	
<b>Lestijd:</b> 45 min	<b>Materiaal:</b> 2/3 x kwik-set + 5 x Batting tees, gekleurde pionnen, 20 x tennisballen	
<b>Spelers:</b> 25/30 leerlingen – jongens en meisjes 8-10 jaar oud	<b>Doel:</b> Leren basis van Batten	
<b>Coaches:</b> 1 KNCB coach geassisteerd door gymdocent		
Les inleiding	Organisatie/Veiligheid	Coaching punten
<p><b><u>Introductie (5 min)</u></b> Een korte introductie over cricket en de inleiding van de les. Verdeel de leerlingen in 5 gelijk aantal groepen.</p>		
<p><b><u>Batten (15 mins)</u></b> Basis van batten: Grip, Stance en Backswing</p> <p>Forward Drive:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Split de klas in 5 groepen van 5 leerlingen per groep</li> <li>- Elke groep heeft een batter, werper en wicketkeeper, en rest zijn de fielders.</li> <li>- Als de batter roept 'klaar', de werper gooit onderhands de bal in 3 stuiten naar de batter toe.</li> <li>- Batter leunt naar de voren toe en slaat de bal langs de grond</li> <li>- Elke batter krijgt 3 kansen, de w/k wordt de volgende batter en rest van de groep draait zijn positie met de klok mee</li> </ul> <p>Vooruitgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik gekleurde pionnen als targets, plaats de pionnen achter de werper</li> <li>- Verlaag de stuit van 3 naar 2 of 1 keer voor dat de bal bij de batter aankomt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De werper en de fielders blijven 12m verder van de batter</li> <li>• Batter moet de bal zachtjes slaan, niet met kracht</li> <li>• Alleen de batter en de w/k mag in de batting zone blijven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders moeten over de bal zijn</li> <li>• Voorvoet bewegen naar de bal toe en de knie buigen</li> <li>• Het hoofd blijven laag en zwaai het bat recht door (verticaal) om bal te slaan</li> </ul>
<p><b><u>Wedstrijd (25 min)</u></b> Tip en run</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Split de klas in 2 groepen en beslis welke groep gaat eerst batten.</li> <li>- De coach/gymdocent gooit de bal onderhands naar de batter toe. Batter probeert de bal om weg te slaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batting groep maken een rij (10m afstand van de batting zone) en een bij een komen ze aan het batting buurt.</li> </ul>	<p>Voor Batter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet dicht bij het stumps staan</li> <li>- Blijf altijd de bal kijken</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- De batter moet altijd rennen naar de pion (5m afstand), maak niet uit als hij/zij de bal raakt of niet.</li><li>- Batter krijgt een punt elke keer hij/zij rond de pion and terug rent. Meer dan een punten pakken in een keer is ook mogelijk.</li><li>- Fielders gooien de bal terug naar de coach/gymdocent, die contant de bal naar de batter blijven gooien</li><li>- Elke batter blijft batten tot hij/zij bowled, gevangen of hit wicket is.</li><li>- Groep met de hoogste punten wint.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fielding groep verspreiden in het zal voor het stumps, met een minimum afstand van 10m vanaf de batting zone</li></ul>	<p>Voor Fielders:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Blijf alert</li><li>- Gooi de bal terug zo snel mogelijk naar de coach/gymdocent toe</li><li>- Vangen met twee handen</li></ul>
---	--	---

<b>Datum:</b> Week 2	<b>Locatie:</b> Gymzaal	
<b>Lestijd:</b> 45 min	<b>Materiaal:</b> 2/3 x kwik-set, gekleurde pionnen, 20 x tennisballen	
<b>Spelers:</b> 25/30 leerlingen – jongens en meisjes 8-10 jaar oud	<b>Doel:</b> Leren vangen (laag en hoog) met de juiste techniek	
<b>Coaches:</b> 1 KNCB coach geassisteerd door gymdocent		
Les inleiding	Organisatie/Veiligheid	Coaching Punten
<p><b><u>Introductie (5 min)</u></b> Korte intro over de inleiding van de les.</p>		
<p><b><u>Vangen (15 mins)</u></b> Maak paren van de leerlingen. Elke paar krijgt een bal en ze staan tegen elkaar aan.</p> <p>Lage Vang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paren gooiën de bal onderhands naar elkaar, niet te hoog (tussen de heup en enkel)</li> <li>- Gooien met een hand, vangen met twee</li> </ul> <p>Vooruitgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerste paar die achter elkaar 10 vangen maken wint of,</li> <li>- Tellen hoeveel vangen kunnen ze maken in 30 seconden</li> </ul> <p>Hoge Vang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paren gooien de bal onderhands naar elkaar, hoog in de lucht zodat de bal precies over het hoofd van de partner aankomt</li> </ul> <p>Vooruitgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verhoog/verlaag de hoogte van de vangen</li> <li>- Klap een, twee, of meer keer voor de ze bal vangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik pionnen om de afstand tussen het paar te markeren (4m) en afstand tussen een pair met de andere (2m)</li> <li>• Verhoog te afstand tussen de paren (8m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handjes bij elkaar, vinger wijzen naar de grond toe</li> <li>• Voeten en schouder wijd van elkaar en knie buigen</li> <li>• Kijk de bal goed naar de hand toe</li> <li>• Blijven kijken naar de bal, beweeg naar de plek waar de bal valt</li> <li>• Handjes snel om hoog, palmen richting boven</li> <li>• Vang op ooghoogte, dan relax je armen</li> </ul>
<p><b><u>Wedstrijd (25 min)</u></b> Racing Cricket</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Split de klas in 2 groepen en beslis welke groep gaat eerst batten.</li> <li>- De coach/gymdocent gooit de bal onderarms naar de batter toe. Batter probeert de bal om weg te slaan.</li> <li>- De batter moet altijd rennen rond de 3 pionnen en terug naar rij van de batting groep, maak niet uit als hij/zij de bal raakt of niet.</li> <li>- Batter krijgt een punt elke keer hij/zij de bal voor de stumps raakt.</li> <li>- Geen punt als de bal is niet geraakt of achter de stumps is geraakt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batting groep maken een rij (10m afstand van de batting zone) en een bij een komen ze aan het batting buurt.</li> <li>• Fielding groep verspreiden in het zal voor het stumps, met een mi-</li> </ul>	<p>Voor Batter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijk de bal goed en proberen het tussen de fielders te slaan.</li> <li>- Rennen met bat zo snel mogelijke om terug achter de rij te staan</li> </ul> <p>Voor Fielders:</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>- Krijgen de batting groep min punten als ze zijn bowled, gevangen of hit wicket</li><li>- Fielders gooien de bal terug naar de coach/gymdocent, die contant de bal naar de batter blijven gooien</li><li>- Elke groep krijgt 12 minuten tijd om te batten.</li><li>- Groep met de hoogste punten wint.</li></ul>	<p>nimum afstand van 10m vanaf de batting zone. Een fielder blijft achter de stumps als w/k.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Blijf alert</li><li>- Gooi de bal terug zo snel mogelijk naar de coach/gymdocent toe</li></ul>
---	--	--

<b>Datum:</b> Week 3	<b>Locatie:</b> Gymzaal	
<b>Lestijd:</b> 45 min	<b>Materiaal:</b> 2/3 x kwik-set, gekleurde pionnen, 20 x tennisballen	
<b>Spelers:</b> 25/30 leerlingen – jongens en meisjes 8-10 jaar oud	<b>Doel:</b> Leren onderhands bowlen	
<b>Coaches:</b> 1 KNCB coach geassisteerd door gymdocent		
Les inleiding	Organisatie/Veiligheid	Coaching Punten
<p><b><u>Introductie (5 min)</u></b> Korte intro over de inleiding van de les.</p>		
<p><b><u>Bowlen (15 mins)</u></b> Bowlen onderhands: - Paren bowlen onderhands met een stuit naar elkaar toe Vooruitgang: Plaats een pion al een target, 2m voor iedereen: - Probeer de target te raken in de eerste stuit - Geef 5 punten voor elke succesvol pogingen. Eerste paar met 25 punten wint - Plaats een wicket voor een van het paar. Maximum punten per bowl is 10 punten (5 voor stuit op de target + 5 voor wicket te raken). Wissel naar 3 pogingen. Eerste paar met 50 punten wint.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik pionnen om de afstand tussen het paar te markeren (10-15m) en afstand tussen een pair met de andere (2m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaai de bowling arm achter</li> <li>• Maak een stap voor met je andere voet</li> <li>• Zwaai de bowling arm rechtdoor en laat de bal los als je een stap voor neemt</li> </ul>
<p><b><u>Wedstrijd (25 min)</u></b> Pairs Cricket - Split de klas in 2 groepen en beslis welke groep gaat eerst batten. Fielders: - Een wicketkeeper, rest verspreiden voor de stumps als fielders. - Om de buurt elke fielder krijgt een kans (3 bal per over) om te bowlen. Verplaatsen ze de positie met de klok. Batter: - Om de buurt krijgen per paar 2 overs om te batten. Zelfs als ze out zijn. - Batter krijgt een punt elke keer ze plaats wisselen. - Batters hoeven niet in elke bal te rennen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fielding groep verspreiden in het zal voor het stumps, met een minimum afstand van 10m vanaf de batting zone.</li> <li>• Batting groep maken een rij (10m afstand van de batting zone) en een bij een komen ze aan het batting buurt.</li> </ul>	<p>Regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elke team begint met 200 punten.</li> <li>- Elke team batten tot alle paren 2 overs hebben gehad</li> <li>- Batters zijn out als: bowled, gevangen, run-out of hit wicket</li> <li>- Als de batters out zijn krijgen ze 5 strafpunten</li> <li>- Voor "wide" bal krijgen de batters 2 extra punten</li> <li>- Groep met de hoogste punten wint</li> </ul>