

2015

Jeroen Euser en Tim van den Berg

D-C

Spelenderwijs Verbeteren



[SPELENDERWIJS VERBETEREN]

Een bundel met gecategoriseerde korfbal specifieke oefeningen geschikt voor alle categorieën en specifiek gericht op de D- en C-jeugd. Kort, maar krachtig beschreven oefeningen die zijn verduidelijkt d.m.v. plaatjes en waarbij er rekening wordt gehouden met differentiatiemogelijkheden.

KVLUCTOR

© **Tim van den Berg en Jeroen Euser, 2015**

Niets uit deze uitgave mag buiten de vereniging worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever te hebben verkregen.

No part of this book may be reproduced out of the sport association in any way or by any other means without written permission from the publisher.

Voorwoord |

Elke club heeft een opleidingsplan of een beleidsplan, maar uit de praktijk blijkt dat het moeilijk is om dit als trainer vorm te geven. Trainers zijn jong, soms onervaren en het ontbreekt hen vaak aan uitdagende oefenstof. Ook ervaren trainers blijven vaak binnen een bepaalde comfort zone. Met ontwikkelen met het huidige korfbal en de huidige regels is spannend, maar moeilijk.

Spelonderwijs Verbeteren is een bedrijf dat twee oefenbundels heeft ontwikkeld voor korfbal, die aansluit bij de visie op het spelonderwijs: Teaching Games for Understanding (TGfU). Een oefenstof bundel voor de leeftijdscategorie 5 t/m 9 jaar. Dit is min of meer de basis voor alle spelvormen en is bedoeld voor de F- en E-jeugd. En een oefenstofbundel voor de leeftijdscategorie 10 t/m 15 jaar. Dit zijn spelvormen die meer gericht zijn op de functies binnen het korfbalspel en bedoeld voor de spelers vanaf de D-jeugd.

De bundel is een duidelijk en gestructureerd aanbod van gecategoriseerde korfbal specifieke oefeningen die kort, maar krachtig beschreven zijn. Elke categorie heeft haar eigen kleur. In de trainingsopbouw is een schematisch overzicht gegeven hoe een training eruit zou kunnen zien en welke thema's terug horen te komen.

Ter ondersteuning van de oefenstofbundels hebben we een applicatie ontwikkeld met filmpjes van de oefeningen. De filmpjes zijn terug te vinden onder dezelfde categorieën en kleuren als in de bundel. Voor meer informatie omtrent de applicatie verwijzen wij u graag naar pagina 7.

Voor meer informatie omtrent Spelonderwijs Verbeteren, clinics en of presentaties stuur dan een e-mail bericht naar info@spelonderwijsverbeteren.nl of surf naar onze website www.spelonderwijsverbeteren.nl.

Hou ons in de gaten, want Spelonderwijs Verbeteren is nog lang niet klaar met ontwikkelen!



Inhoudsopgave |

Voorwoord.....	Pag. 3
Inhoudsopgave.....	Pag. 4
Inleiding.....	Pag. 5
Zeven basisregels.....	Pag. 6
App.....	Pag. 7
Essenties Leeflijdskenmerken	
Leeflijdskenmerken D & C Jeugd (10-15 jaar).....	Pag. 8
2 tegen 2 vormen	
2-2 voor iedereen haalbaar.....	Pag. 9
2-2 met vaste aansteun.....	Pag. 11
2-2 met vrijkomen.....	Pag. 13
2-2 lopen met de bal.....	Pag. 15
3 tegen 2 + 1 afvanger.....	Pag. 17
Voor verdedigen	
Voorverdedigen stap 1.....	Pag. 19
Voorverdedigen stap 2.....	Pag. 20
Voorverdedigen stap 3.....	Pag. 21
Afvangen	
Afvangen stap 1.....	Pag. 23
Afvangen stap 2.....	Pag. 25
Steunen	
Vrijplaatsen.....	Pag. 27
Doorloopbal	Pag. 29
Schieten	Pag. 31
In de lijn.....	Pag. 31
De 2 ^e bal.....	Pag. 33
Schieten = lopen.....	Pag. 35
Balbaan inschatten.....	Pag. 37
Schotspel.....	Pag. 38
Schutter vs. Afvanger.....	Pag. 39
Op één been schieten.....	Pag. 40
Ruimtes zoeken	
Scoren op 3 korven.....	Pag. 42

Het bewegingsonderwijs in Nederland heeft als doel leerlingen vanuit een pedagogisch perspectief (meer) bekwaam te maken voor deelname aan sport - en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl¹. Ofwel, het spelonderwijs heeft als doel de spelers meer spelcompetent te maken. Een leerling is spelcompetent wanneer zij enthousiast en gemotiveerd is om te spelen, zij mee kan spelen, zij inzicht heeft in het spelen en zij samen met anderen binnen de afgesproken spelregels wil spelen.

Veel trainers, coaches of sportleerkrachten zijn nog steeds van mening dat deze doelstelling behaald kan worden door een techniekgerichte benadering, waarbij het aanleren van specifieke technieken centraal staat. Bij deze benadering wordt veelal uitgegaan van de opvatting dat de specifieke techniek eerst correct uitgevoerd moet worden, alvorens de leerling succesvol deel kan nemen aan het spel. Vaak worden de technieken los van de spelcontext aangeboden en zijn daardoor betekenis- en belevingsloos voor de deelnemers.

Spelonderwijs Verbeteren sluit zich hier niet bij aan, maar is geïnspireerd door de visie op het spelonderwijs Teaching Games for Understanding (TGfU). TGfU staat voor een speler- en spelgerichte benadering van het (sport)spelonderwijs, waarbij constructivistische leertheorieën een belangrijke basis vormen.

"Weten 'waarom' een bepaalde uitvoering beter kan zijn dan een andere, is belangrijker dan weten 'hoe' je datgene moet uitvoeren"

De meer spelgerichte, spelgecentreerde benadering kenmerkt zich juist door de overtuiging dat succesvolle deelname aan een spel gebaseerd is op het beheersen van spelcompetenties en niet op het leren en ontwikkelen van technieken². Vanuit deze benadering worden technieken gezien als middel om spelproblemen die zich voordoen in spelsituaties op te lossen. Het vermogen om deze spelproblemen op te lossen, is sterk afhankelijk van het inzicht van de speler in het spel. Weten 'wat' men moet doen en 'waarom' een bepaalde actie beter kan zijn dan een andere, is belangrijker dan weten 'hoe' je een techniek moet uitvoeren (Bunker en Thorpe, 1986).

Samenvattend: een spelsituatie inrichten voor de spelers waarbij je de vraag kan stellen 'waarom?' om zo de gewenste uitvoeringen te laten vertonen. Aan de hand van dit uitgangspunt, hebben de jeugdtrainers van PKC, Jeroen en Tim, deze bundel samengesteld. Een spelgerichte benadering voor het aanleren van korfbaltechnieken. We laten techniek dus niet los, maar het is geen doelstelling meer op zich.

De bundel staat los van het feit of men achter deze visie staat. Het is namelijk een bundel met oefenstof, gericht op de F t/m C-jeugd. Oefenstof die wellicht zeer geschikt kan zijn voor de F & E jeugd voor het nieuwe spel dat in deze leeftijdscategorieën gespeeld zal worden vanaf het seizoen 2014/2015: 4-Korfbal.

¹ Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van., Dokkum, G. van., Mulder, M.J., e.a. (2011) *Human movement and sports in 2028: een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding / bewegingsonderwijs en sport op school* Enschede: SLO

² Turner, A., Allison, P. & Pissanos, B. (2001). Constructing a concept of skillfulness in invasion games within a games for understanding context. *European Journal of Physical Education*, 6, 38-54.

Zeven basisregels |



Spelenderwijs Verbeteren heeft aan de hand van de visie TGfU, vanuit eigen ervaringen en naar aanleiding van gesprekken met ervaren korfbalkenners zeven basisregels opgesteld waaraan een korfbaltraining aan de jeugd aan zou moeten voldoen. Succes!

- 1. Spelen gaat voor oefenen** (Input Leon Simons)
'Spelen, spelen, spelen'. Spelenderwijs kennis maken met het spel. Spelen is veel doen!
Hoge intensiteit, veel ballen, veel herhalingen.
Slogan: Kinderen van deze leeftijd willen veel spelen, geef daarom spelletjes waarbij ze de bal zo min mogelijk hoeven te delen.
- 2. Gewoon korfballen** (Input John Spek, KTZ PKC/SWKGroep)
Veel spelvormen waarbij er korfbalspecifieke opdrachten naar voren komen. Creëer succesbeleving: veel kunnen scoren.
Slogan: Tikkertje is leuk, maar een korf in het spel betrekken is nog leuker!
- 3. Techniek in veranderde omstandigheden** (Input Leon Simons)
Oefeningen dienen veel te worden herhaald in diverse omstandigheden. Schieten, doorloopballen, gooien, vangen en lopen. Techniek trainen onder weerstand in spelvormen.
Slogan: een wedstrijd is onvoorspelbaar, de training dus ook!
- 4. Korfbal is samenspel** (Input John Spek, KTZ PKC/SWKGroep)
Speel veel kleine overtalsituaties, waarbij het 'snel een keuze maken' centraal staat. Tijdens overtalsituaties met elkaar tot succesbeleving komen.
- 5. Korte, maar krachtige uitleg**
Bewegen en doen staan voorop.
Slogan: Beperk jouw tijd dat je aan het praten bent. Uitleg in steekwoorden is wat je zendt.
- 6. Communicatie op maat**
Communicatie aanpassen aan de doelgroep.
Slogan: Zorg ervoor dat je jouw aanwijzingen in kindertaal vertaalt en deze veel herhaalt.
- 7. Visueel maken**
Veel zelf voordoen.
Slogan: Wanneer je op een training veel voorbeelden geeft zorg je ervoor dat het kind de training herbeleeft.

Applicatie Spelenderwijs Verbeteren

Om de bundel nog visueler te maken, heeft Spelenderwijs Verbeteren een applicatie ontwikkeld voor zowel Apple als Android. De applicatie is bedoeld voor mobiele telefoons, maar is ook te gebruiken op sommige tablets. Op deze manier is een training voorbereiden nog makkelijker!

De applicatie kan gratis gedownload worden uit de Playstores voor Apple en Android, waarna je met een persoonlijke inlogcode kunt inloggen. Deze inlogcodes kunnen worden opgevraagd via onze website of via een e-mail naar info@spelenderwijsverbeteren.nl.

In de applicatie zijn de oefeningen te vinden onder dezelfde categorieën en kleuren als in de bundel. Onder elke oefening kunt u het filmpje terug vinden en de tekstuele informatie als: de opdracht, de regels en het benodigde materiaal.

De filmpjes kunnen online bekeken worden met een draadloos netwerk verbinding, maar kunnen ook in de applicatie gedownload worden, waarna ze voor altijd offline te bekijken zijn. Wanneer je de filmpjes dus eenmalig download met een WIFI verbinding, kost deze applicatie jou 0% dataverkeer!

Omdat de applicatie dient ter ondersteuning van de oefenstofbundel, kunnen verenigingen de applicatie alleen bestellen wanneer zij over de bundel beschikken.

De inlogcodes zijn dus alleen voor verenigingen te verkrijgen en zijn een kalenderjaar lang geldig. De vereniging inventariseert hoeveel inlogcodes er nodig zijn en leggen deze wens bij ons neer. Wij spreken met ons systeembeheer af voor hoeveel apparaten de inlogcode geldig moet zijn, waarna de vereniging één inlogcode ontvangt voor het gewenste aantal trainers of apparaten.

Aantal apparaten	Bedrag (éénmalig)
1	€10,-
5	€40,-
10	€70,-
15	€90,-
20	€100,-
20 >	€150,-

De applicatie is alleen nog voor de F&E bundel uitgewerkt. Deze zal augustus rond 2015 uitgebreid worden met de filmpjes uit de D&C bundel.

Voor meer informatie verwijst Spelenderwijs Verbeteren u naar onze website: www.spelenderwijsverbeteren.nl.



Opdracht
Probeer zo snel mogelijk en zo veel mogelijk te scoren tegen 1 verdediger zonder dat je de bal verliest aan de verdediger of de afvanger onder de korf. De afvanger mag er niet uit komen, maar iedereen mag er in komen.

Regels
1) De afvanger mag er niet uit komen, maar iedereen mag er wel in komen.
2) De afvang moet binnen een cirkel van 1 meter om de korf blijven. Hij mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
3) De aanvallers mogen de bal niet langer dan 5 (of minder) seconden vasthouden.
4) Verdedigend schieten is toegestaan, keuze van de trainer.

Leeftijdskenmerken

D & C Jeugd (10-15jaar)

Bij de kinderen van deze leeftijd zie je vaak snelle lengtegroei, wat de motoriek en blessures niet altijd ten goede komt. Durf als trainer kinderen hier de tijd voor te geven en de balans te vinden tussen belastbaarheid en belasting.

We willen leren..

Kinderen willen leren. maar zorg ervoor dat kinderen het 'juiste' aanleren. Corrigeer eerst in grote lijnen en verfijn dit steeds op onderdelen. Veel herhalen van oefeningen. Stel 'WAAROM' vragen als trainer.

Teamsport..

Korfbal is een teamsport, je moet dus samenwerken!

Reflecteren..

Bespreek wat er goed gaat en nog beter kan..

We willen doen..

Kinderen willen veel doen, zorg daarom als trainer voor weinig pauzes tussen oefeningen. Let op dat je rekening houdt met de belastbaarheid en de belasting van de kinderen.

Verantwoordelijkheid..

Geef kinderen meer verantwoordelijkheid. Laat ruimte voor hun eigen inbreng.

Consequent

Jij als trainer bent de trainer..

Vriendjes / vriendinnetjes..

Bij de groep horen is belangrijk voor deze kinderen. Je kan niet iedereen aardig vinden, maar je gaat 'wel' normaal met elkaar om.

Wat doe je?

Kinderen van deze leeftijd kunnen kritiek gaan leveren op anderen of hun eigen functioneren. Zorg dat je als trainer veel samen traint en let op de onderlinge competitie van kinderen.

F

E



2 tegen 2 | 'voor iedereen haalbaar'

Omschrijving | twee tegen twee situatie op een training is lastig, maar een zeer efficiënte oefening. In deze oefening wordt veel druk gegeven en de verdedigers weten bijna altijd waar de bal is of waar de bal heen gaat. Het is aan de aanvallers om de verdedigers te blijven verrassen. Met een aantal kleine aanpassingen is deze oefening speelbaar met alle niveaus of doelgroepen. Succes!

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 2 hesjes
- 8 pionnen
- 2 aanvallers
- 2 verdedigers

Opdracht | Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen en binnen het speelveld zoveel mogelijk te scoren tegen twee verdedigers. Een goal of een onderschepping is een poging.

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping telt als één poging.
- 2) hebben een secondenregel van 3 of 5 seconden waarbij ze de keuze moeten maken tussen: passen en- of gooien (keuze van de trainer).

De verdedigers:

- 1) moeten proberen ten alle tijden weten waar de bal is en bezig zijn met de bal snel te onderscheppen.
- 2) zullen het schot zoveel mogelijk moeten hinderen, want verdedigend schieten is in eerste instantie toegestaan op de training (blijft een keuze van de trainer).
- 3) De verdedigers mogen na het schot de bal afvangen of juist niet (keuze van de trainer).

Aanwijzingen | Aanvallers:

- Links en rechts gooien van lange of diagonale ballen
- Oogcontact houden met elkaar
- Elkaar vrijplaatsen (mits verdedigers niet kijkt naar de bal)
- Er wordt gelopen na het schot door iedereen (schieten = lopen).
- Wanneer de bal is afgevangen wordt hij z.s.m. gedeeld (pakken = delen).
- Altijd blijven lopen (in tempoverschillen).
- Na het schot lopen om de bal te pakken!

Aanwijzingen | Verdedigers:

- Weten waar de bal is, zodat je sneller de bal ziet en wellicht kunt onderscheppen.
- De bal verdedigen wanneer de bal in de handen is van de tegenstander.
- Na het schot kijken of je bal kunt stelen.

Te moeilijk?

Voor de aanvallers:

Verdedigers met één hand op de rug laten verdedigen (beide of een individu).

Verdedigers de opdracht geven om de passing toe te laten.

Verdedigers de opdracht geven om het schot niet af te vangen.

Voor de verdedigers:

Verdedigend schieten is niet toegestaan.

Bal aantikken (vanuit een pass) telt al als onderschepping. Niet rechtstreeks uit de handen van de aanvaller. Teams indelen op sterkte.

Laatste optie: Een verdediger bij doen (2 aanvallers tegen 3 verdedigers).

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

2 seconden regel invoeren. De aanvallers hebben 2 seconden om een keuze te maken met de bal in hun handen.

Links en rechts gooien is een vereiste. Gebeurt dit niet, dan telt dat als onderschepping.

Voor de verdedigers:

De verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal. Half of volledig indraaien naar de bal toe, maar tegelijkertijd druk blijven geven op de tegenstanders.

Laatste optie: Een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

Ruimte voor aantekeningen |

F

E



2 tegen 2 | Met één vaste steun

Omschrijving | In de steun de bal ontvangen en langer dan 5 seconden de bal vasthouden is verleden tijd. Ook in de steun dient er snel een keuze gemaakt te worden in het dynamische spel. Het dynamische spel zowel in het 4Korfbal als in de Korfballeague. Deze oefening is bedoeld om de steun te gebruiken in zowel het 1 tegen 1 duel als in het samenspel.

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 2 hesjes
- 8 pionnen
- 3 aanvallers, waarvan 1 (vaste) steun
- 2 verdedigers

Opdracht | Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen en binnen het speelveld zoveel mogelijk te scoren tegen twee verdedigers met behulp van een vaste steun. Een goal of een onderschepping telt als één poging.

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping van de verdediger telt als één poging.
- 2) hebben een secondenregel van 3 of 5 seconden waarbij ze de keuze moeten maken tussen: passen en- of gooien (keuze van de trainer).
- 3) De vaste steun mag wel of geen ballen afvangen, keuze van de trainer m.b.t. het niveau.

Stap 1: Een aanvaller mag gebruik maken van de vaste steun, maar mag de bal niet terug ontvangen. Dus de steun plaats door naar de andere aanvaller. De andere aanvaller moet dus al bewegen als de bal in de steun geplaatst wordt.

Stap 2: Een steun mag onbeperkt gebruikt worden. Elke aanvaller mag de bal terug ontvangen.

De verdedigers:

- 1) moeten proberen ten alle tijden weten waar de bal is en bezig zijn met de bal snel te onderscheppen.
- 2) zullen het schot zoveel mogelijk moeten hinderen, want verdedigend schieten is in eerste instantie toegestaan op de training (blijft een keuze van de trainer).
- 3) De verdedigers mogen na het schot de bal afvangen of juist niet (keuze van de trainer).

Aanwijzingen | Aanvallers:

- In beweging zijn als je ziet dat de bal naar de steun wordt geplaatst.
- Links en rechts gooien van lange of diagonale ballen
- Oogcontact houden met elkaar
- Elkaar vrijplaatsen (mits verdedigers niet kijkt naar de bal)
- Er wordt gelopen na het schot door iedereen (schieten = lopen).
- Wanneer de bal is afgevangen wordt hij z.s.m. gedeeld (pakken = delen).
- Altijd blijven lopen (in tempoverschillen).
- Na het schot lopen om de bal te pakken!

Aanwijzingen | Verdedigers:

- Weten waar de bal is, zodat je sneller de bal ziet en wellicht kunt onderscheppen.
- De bal verdedigen wanneer de bal in de handen is van de tegenstander.
- Na het schot kijken of je bal kunt stelen.

Te moeilijk?

Voor de aanvallers:

Verdedigers met één hand op de rug laten verdedigen (beide of een individu).

Verdedigers de opdracht geven om de passing toe te laten.

Verdedigers de opdracht geven om het schot niet af te vangen.

Voor de verdedigers:

Verdedigend schieten is niet toegestaan.

Bal aantikken (vanuit een pass) telt al als onderschepping. Niet rechtstreeks uit de handen van de aanvaller. Teams indelen op sterkte.

Laatste optie: Een verdediger bij doen (2 aanvallers tegen 3 verdedigers).

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

2 seconden regel invoeren. De aanvallers hebben 2 seconden om een keuze te maken met de bal in hun handen.

Links en rechts gooien is een vereiste. Gebeurt dit niet, dan telt dat als onderschepping.

Voor de verdedigers:

De verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal. Half of volledig indraaien naar de bal toe, maar tegelijkertijd druk blijven geven op de tegenstanders.

Laatste optie: Een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

Ruimte voor aantekeningen |

F

E

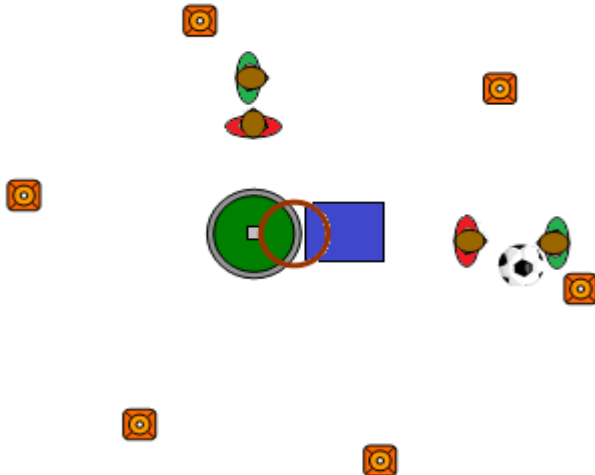
D



2 tegen 2 | 'vrijkomen d.m.v. blok'

Omschrijving | Het korfbalspel wordt steeds doelgerichter en in eerste instantie wordt er gespeeld naar het schot. In een 3 – 1 situatie (één afvanger en de drie andere spelers om de korf) wordt er van de aanvallers verwacht dat ze vrij komen om te schieten door elkaar vrij te plaatsen. Het zou een mooi uitgangspunt zijn als de korf en de afvanger inclusief verdediger wordt gebruikt als 'blok' om vrij te komen.

Organisatietekening | Een blok als zijnde een: - prullenbak(?)
- of een speler



Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 2 hesjes
- 8 pionnen

Een blok:

Stap 1: een prullenbak
bv. (stilstaand blok)

Stap 2: een speler
(mobiel blok)

- 2 aanvallers
- 2 verdedigers

Opdracht | Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen en binnen het speelveld zoveel mogelijk te scoren tegen twee verdedigers door vrij te komen met behulp van het blok. Probeer als verdedigers zo min mogelijk goals en absoluut geen steun toe te laten!

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping telt als één poging.
- 2) mogen gebruik maken van het blok om vrij te komen.
- 3) hebben een secondenregel van 3 of 5 seconden (keuze van de trainer), waarbij ze de keuze moeten maken tussen: passen of gooien.

De verdedigers:

- 1) uitdagen om de steun eruit te halen! Op deze manier kan er meer gebruik worden gemaakt van het blok.
- 1) moeten proberen ten alle tijden weten waar de bal is en bezig zijn met de bal snel te onderscheppen.
- 2) zullen het schot zoveel mogelijk moeten hinderen, want verdedigend schieten is in eerste instantie toegestaan op de training (blijft een keuze van de trainer).
- 3) mogen na het schot de bal afvangen of juist niet (keuze van de trainer).

'Het blok?' | Met het blok wordt de combinatie van de korf en afvanger inclusief verdediger bedoeld (wedstrijdsituatie). Op de training kun je een stilstaand blok gebruiken. Dan dient dit stilstaande obstakel in combinatie met de korf als 'blok'.

Aanwijzingen |

Aanvallers:

- Links en rechts gooien van lange of diagonale ballen
- Oogcontact houden met elkaar
- Elkaar vrijplaatsen (mits verdedigers niet kijkt naar de bal)
- Elkaar vrijplaatsen op het moment dat de aanvallers gebruik maken van de het blok. Als de aanvaller onderweg is naar het blok door daar vrij te komen, mag je diegene al vrijgooien.
- Er wordt gelopen na het schot door iedereen (schieten = lopen).
- Wanneer de bal is afgevangen wordt hij z.s.m. gedeeld (pakken = delen).
- Altijd blijven lopen (in tempoverschillen).

Verdedigers:

- Weten waar de bal is, zodat je sneller de bal ziet en wellicht kunt onderscheppen.
- De bal verdedigen wanneer de bal in de handen is van de tegenstander.
- Na het schot kijken of je bal kunt stelen.

Te moeilijk?

Voor de aanvallers:

Verdedigers met één hand op de rug laten verdedigen (beide of een individu).
Verdedigers de opdracht geven om het schot niet af te vangen.

Voor de verdedigers:

Verdedigend schieten is niet toegestaan.

Teams indelen op sterkte.

Laatste optie: Een verdediger bij doen (2 aanvallers tegen 3 verdedigers).

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

2 seconden regel invoeren. De aanvallers hebben 2 seconden om een keuze te maken met de bal in hun handen.

Voor de verdedigers:

De verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal. Half of volledig indraaien naar de bal toe, maar tegelijkertijd druk blijven geven op de tegenstanders.

Gebruik maken van het blok |

Te moeilijk? verdedigers extreem veel risico te laten nemen om de steun niet toe te laten. Het vrijplaatsen van elkaar oefenen (al gooien als hij of zij er nog niet is/ in de loop). Het vrijlopen d.m.v. het blok oefenen (als aanvaller vlak langs het 'blok' snijden tijdens het aanbieden naar de bal).

Ruimte voor aantekeningen |

F



2 tegen 2 | Lopen met de bal

Omschrijving | Een twee tegen twee situatie is een moeilijke oefening. En als je in onze manier van methodisch denken iets moeilijk vindt, neem een je stapje terug. In dit geval zijn er verschillende manieren om de loopregel aan te passen. Het lopen met de bal kun je op verschillende manieren toepassen. Op deze manier train je de aanvaller zijn acties, maar met dezelfde druk die je in een dergelijke 2 tegen 2 tegenkomt.

Organisatietekening |



Opdracht 1 | Probeer als aanvallers zoveel mogelijk te scoren tegen de twee verdedigers door te lopen met de bal in de handen of over te spelen.

Opdracht 2 | Probeer als aanvallers zoveel mogelijk te scoren tegen de twee verdedigers. Elke keer als je de bal ontvangt, mag je één keer lopen met de bal in de handen (totdat je stilstaat). Ontvang je de bal daarna, geldt hetzelfde principe.

Materiaal | per 4-tal

- 1 korf	- 1 bal	- 2 hesjes
- 8 pionnen	- 2 aanvallers	- 2 verdedigers

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping telt als één poging.
- 2) Stap 1: mogen lopen met de bal in de handen en overspelen tegelijk.
Stap 2: Eenmaal gelopen met de bal en stil gaan staan, moeten zij schieten of passen.
- 3) hebben een secondenregel van 3 of 5 seconden (keuze van de trainer), waarbij ze de keuze moeten maken tussen: lopen, passen of gooien.

De verdedigers:

- 1) uitdagen om de steun eruit te halen! Op deze manier daag je de aanvallers uit om meer gebruik te maken van de korf om vrij te komen.
- 1) moeten proberen ten alle tijden weten waar de bal is en bezig zijn met de bal snel te onderscheppen.
- 2) zullen het schot zoveel mogelijk moeten hinderen, want verdedigend schieten is in eerste instantie toegestaan op de training (blijft een keuze van de trainer).
- 3) mogen na het schot de bal afvangen of juist niet (keuze van de trainer).

Aanwijzingen |

Aanvallers:

- Aanvallende actie met of zonder de bal in de handen om vrij te komen en te schieten.
- Links en rechts gooien van lange of diagonale ballen.
- Elkaar vrijplaatsen (mits verdedigers niet kijkt naar de bal)
- Elkaar vrijplaatsen op het moment dat de aanvallers gebruik maken van de het blok. Als de aanvaller onderweg is naar het blok door daar vrij te komen, mag je diegene al (vrij)gooien.
- Er wordt gelopen na het schot door iedereen (schieten = lopen).
- Wanneer de bal is afgevangen wordt hij z.s.m. gedeeld (pakken = delen).
- Altijd blijven lopen (in tempoverschillen).

Verdedigers:

- Weten waar de bal is, zodat je sneller de bal ziet en wellicht kunt onderscheppen.
- De bal verdedigen wanneer de bal in de handen is van de tegenstander.
- Na het schot kijken of je bal kunt stelen.

Te moeilijk?

Voor de aanvallers:

Aanvallers de mogelijkheid geven om te blijven lopen met de bal (stap 1).
Verdedigers met één hand op de rug laten verdedigen (beide of een individu).
Verdedigers de opdracht geven om het schot niet af te vangen.

Voor de verdedigers:

Verdedigend schieten is niet toegestaan.
Teams indelen op sterkte.
Laatste optie: Een verdediger bij doen (2 aanvallers tegen 3 verdedigers).

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

Naar stap 2. Zie opdracht 2.
2 seconden regel invoeren. De aanvallers hebben 2 seconden om een keuze te maken met de bal in hun handen.

Voor de verdedigers:

De verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal. Half of volledig indraaien naar de bal toe, maar tegelijkertijd druk blijven geven op de tegenstanders.

Methodiek 2 tegen 2 |

Is opdracht 1 doorlopen, waarbij beide aanvallers zoveel mogelijk mochten lopen met de bal
Is opdracht 2 doorlopen, waarbij de aanvaller 1 keer mag lopen na ontvangst van de bal.
Gaan we naar stap 3! 2 tegen 2 aanvallen en verdedigen met de normale korfbalregels.

Ruimte voor aantekeningen |

F

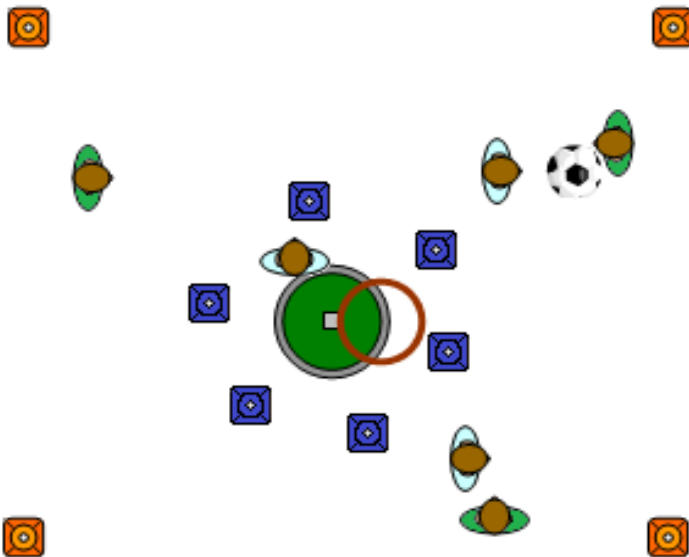
E



Aanvallen en verdedigen | 3 aanvallers tegen 2 + 1 afvanger

Omschrijving | 3 aanvallers tegen 2 verdediger + 1 afvanger. In deze oefening stimuleren we de aanvallers om snel de vrije speler te vinden tegen 2 verdedigers. En toch is het een 3 tegen 3 situatie. Daarnaast stimuleren we de aanvallers om na het schot in beweging te blijven en het duel aan te gaan met de afvanger. Lopende afvang en een overtal situatie in 1!

Organisatietekening |



Opdracht |

Je speelt met 3 aanvallers tegen 3 verdedigers, waarvan 1 verdediger fungeert als afvanger! Aanvallers proberen zo snel zo en veel mogelijk te scoren tegen de verdedigers zonder dat men de bal verliest aan de verdediger of aan de afvanger onder de korf.

Materiaal | per 5-tal

- 1 korf en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- 4 pionnen voor veld
- 6 pionnen voor cirkel afvang

Basisregels |

De afvanger:

De afvang moet binnen een cirkel van 1 meter om de korf blijven. De afvanger mag daar:

- de bal afvangen
- korte kansen of doorloopballen verdedigen of blokken
- en passes onderscheppen binnen.

Regel omtrent de cirkel:

Basisregel: De afvanger, die bij de verdediger hoort, mag er niet uit komen.

Stap 1: Niemand mag in de afvang zone om de korf komen.

Stap 2: Alleen de verdedigers mogen in de afvang zone om de korf komen.

Stap 3: Iedereen mag erin komen, alleen de afvanger mag er niet uit komen.

3) De aanvallers mogen de bal niet langer dan 5 (of 3) seconden vasthouden.

4) Verdedigend schieten toestaan is de keuze van de trainer.

5) De aanvallers moeten binnen het vak blijven, zodat ze op schotafstand blijven.

6) De aanvallers hebben 3 pogingen, na 3 pogingen is het wisselen.

7) Een goal of een onderschepping telt als poging, tevens een uitbal via de aanvallers.

7) Een uitbal via de verdediger telt niet als onderschepping.

Opbouw variërende regels |

Van 5 seconden	naar 3 seconden.
Van bal aantikken als verdediger	naar bal hebben.
Van verdedigend schieten toegestaan	naar verbieden.
Van alleen de afvanger afvang zone toestaan	naar iedereen in de afvang zone toestaan.

Aanwijzingen |

Aanvaller:

- Snel gooien! Meetellen als trainer (stimuleert het besef van tijd).
- Veel schieten, ook als er iemand op je af komt lopen of voor je staat.
- Lopen na het schot, om de bal desnoods zelf af te vangen en/ of je staat direct vrij.
- Blijf bewegen (in tempoverschillen)!
- Links en rechts gooien!

Verdediger:

- Bal zien om de bal te verdedigen en uiteindelijk de bal te onderscheppen.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller:

De afvanger hoort bij de aanvaller. Zo krijg je een 4 tegen 2 situatie, waarbij de aanvallers niet in de cirkel mogen komen.

Voor de verdediger:

Bal aanraken is al een onderschepping. Bal aantikken in een straal van een halve meter telt niet mee. Dus volle druk geven op de balbezitter telt niet mee.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

De verdediger mag ook volle druk geven op de balbezitter. Of het speelveld kleiner maken.

Voor de verdediger:

Een onderschepping van de afvang na een schot telt niet meer mee als onderschepping. Alleen de onderscheppingen vanuit een pass.

Ruimte voor aantekeningen |

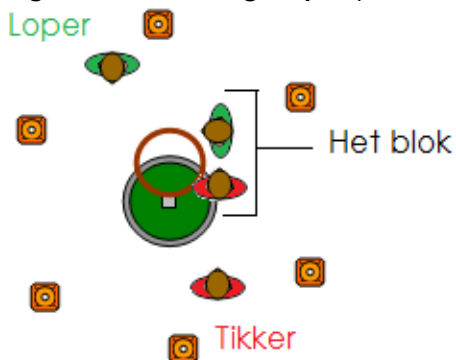


Voorverdedigen | Stap 1

'Tikkertje' uitbreiden

Omschrijving | Er komen veel zaken tegelijkertijd kijken bij één van de aspecten van het verdedigen: voorverdedigen oftewel de steun eruit proberen te halen. Je tegenstander in de gaten houden en tegelijkertijd de balverplaatsingen (het spel) volgen. Creëer een situatie waarbij deze 2 aspecten veel voor zullen komen.

Organisatietekening stap 1 |



Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 2 hesjes
- 8 pionnen
- 1 afvanger en 1 verdediger onder de korf, fungerend als blok.
- 1 tikker en 1 looper om het blok, maar binnen het speelveld.

Opdracht 1 |

Probeer als looper zo lang mogelijk niet getikt te worden door de tikker door gebruik te maken van het blok (korf, afvanger en verdediger) en binnen het speelveld te blijven. Lukt het de tikker om de looper te tikken wordt er door gewisseld van functie.

Opdracht 2 |

Dezelfde opdracht. Binnen opdracht 2 krijgen de afvanger en de verdediger onder de korf ook een rol. De afvanger hoort bij de looper en de verdediger bij de tikker (zie de kleuren). De tikker krijgt bij het tikken van de looper nu hulp van de verdediger van de afvanger. De verdediger van de afvanger fungeert als blok, maar mag zo nu en dan ruimte maken voor de tikker om ertussen door te lopen. De afvanger probeert deze ruimte z.s.m. te dichtten.

Spelregels opdracht 1 |

- 1) De looper en de tikker gaan zo klaar staan dat het blok (de korf, afvanger en verdediger) in het midden van beide spelers staat.
- 2) De tikker probeert de looper z.s.m. te tikken, maar mag het blok niet omver lopen.
- 3) De looper probeert het blok te gebruiken om van de tikker weg te blijven.
- 4) Eenmaal getikt is het wisselen van functie. Allemaal geweest, wissel van tegenstander.

Spelregels opdracht 2 |

- 5) De looper hoort bij de afvanger (aanvallers).
De tikker hoort bij de verdediger (verdedigers).
- 6) De verdediger van de afvanger mag nu af en toe een 'gat' creëren in het blok door weg te stappen, zodat de tikker ertussen door kan lopen om de looper af te tikken.
- 7) De afvanger probeert te voorkomen dat er een 'gat' gecreëerd wordt, zodat het voor de looper makkelijker blijft om weg te blijven van de tikker.

F

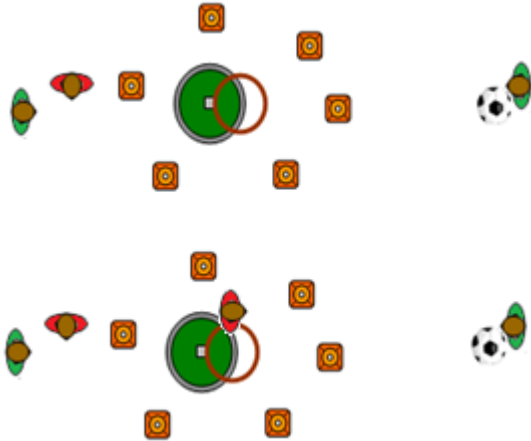
E



Voorverdedigen | Stap 2

Wedstrijdsituatie

Organisatietekeningen stap 2 |



Opdracht stap 2 |

1 aanvaller voorin met de bal. 1 aanvaller achterin zonder de bal + een verdediger.
Optie: 1 afvanger onder de korf, fungerend als blok.

Probeer als aanvaller de slimigheidjes van het tikkertje (stap 1) te gebruiken om een steun creëren. Of anders een kans te creëren achter de korf.

Steun is 2 punten. Kans achter de korf maken is 2 punten. Wat is makkelijker? Steunen! Die er dus uithalen!

Te moeilijk?

Voor de aanvaller:

Meerdere aanvallers om de korf zetten waarbij de aanvaller goed moet kijken wanneer er gestapt kan worden. De bal volgen is moeilijker voor de verdediger en dus makkelijker voor de aanvaller om in de steun te komen.

De cirkel van pionnen vergroten, zodat de ruimte waar je minimaal in de steun moet komen groter wordt.

Voor de verdediger:

Zie bovenste tekening: zonder als blok fungerende speler onder de korf.

Zie onderste tekening: speler onder de korf mag ook helpen voorverdedigen.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

De cirkel van pionnen verkleinen voor de aanvaller.

Voor de verdediger:

Zie onderste tekening: speler onder de korf helpt aanvaller om in de steun te komen door verdediger een klein beetje te hinderen.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E

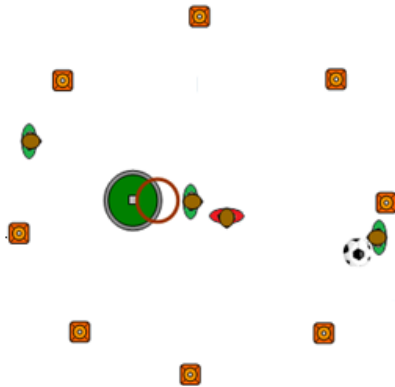


Voorverdedigen | Stap 3

Steunen of wegtrekken?

Omschrijving | Er komen veel zaken tegelijkertijd kijken bij één van de aspecten van het verdedigen: voorverdedigen oftewel de steun eruit proberen te halen. Je tegenstander in de gaten houden en tegelijkertijd de balverplaatsingen (het spel) volgen. Creëer een situatie waarbij deze 2 aspecten veel voor zullen komen.

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 1 hesje
- 8 pionnen
- 1 afvanger onder de korf
- 1 voorverdediger onder de korf
- 2 aanvallers om de korf

Opdracht |

Probeer als afvanger onder de korf de bal te volgen en op het juiste moment te stappen vanuit de korf in de steun. Lukt dat niet, trek je naar achteren weg voor een korte kans.

Probeer als voorverdediger onder de korf de bal te volgen en de steun er ten alle tijden uit proberen te halen. Probeer daarna ook de korte kans te hinderen.

Probeer als aanvallers om de korf zo gevarieerd mogelijk rond te spelen, met een technisch goede uitvoering (links en rechts gooien etc.). Probeer te reageren door de bal te plaatsen op de uitstappende (steun) of wegtrekkende (korte kans) speler onder de korf.

Basisregels |

- 1) Aanvallers om de korf moeten de bal verplaatsen binnen 1 of 3 seconden met een technisch goede uitvoering. Ze hebben immers geen tegenstander.
- 2.1) Vanaf minimaal 3 passes van de aanvallers mag de afvanger onder de korf proberen om in de steun te stappen.
- 2.2) Vanaf minimaal 3 passes van de aanvallers mag de afvanger onder de korf proberen om in de steun te stappen én proberen weg te trekken voor een korte kans.
- 3) De steun moet minimaal binnen de cirkel van 2 meter om de korf worden gecreëerd. Anders telt deze niet als steun.
- 4) De afvanger krijgt max. 3 pogingen (of ballen). Daarna wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lukt het de aanvaller om in de steun te komen, mag de aanvaller bepalen binnen 2 seconden welke aanvaller de bal krijgt en schiet.
- 6) Na een schot gaan de twee spelers onder de korf het rebound duel aan om de bal te pakken.
- 7) Werk met een puntensysteem dat uitdaagt jouw spelprobleem op te lossen. Bijvoorbeeld de steun eruit halen: steun creëren = 2 punten en schot achter de korf raken = 1 punt.

Aanwijzingen |

Aanvallers om de korf:

Links en rechts gooien - lange ballen - diagonale ballen - oogcontact houden met de afvanger onder de korf - snel reageren op een stappende steun en na een steun allemaal bewegen om de bal te ontvangen voor het schot.

Voorverdediger onder de korf:

Pak een halve meter tot een meter afstand t.o.v. de afvanger – probeer de bal en de afvanger tegelijkertijd te zien en te blijven zien – bal volgen – reageren op de afvanger zijn bewegingen en probeer zo min mogelijk korte kansen tegen te krijgen.

Afvanger onder de korf:

Probeer de bal te volgen en op het juiste moment te stappen in de steun – een juist moment is het moment als de voorverdediger de bal of de afvanger even kwijt is – hou oogcontact met de aanvallers - laat duidelijk zien wanneer je stapt in de steun en zorg ervoor dat de voorverdediger er nooit meer voor kan komen als je in de steun staat.

Te moeilijk?

Voor de afvanger om te in de steun te komen:

De voorverdediger alleen naar de bal proberen te laten kijken. Of alleen naar de afvanger.

Voor de aanvallers, die om de kof staan:

Als het te moeilijk is om de bal te plaatsen in de steun er een aanvaller toevoegen. De aanvallers hoeven op deze manier minder grote afstanden te gooien tijdens het rondspelen.

Te makkelijk?

Voor de afvanger om in de steun te komen:

Een kleine cirkel om de korf maken als ruimte om in de steun te komen.

Voor de aanvallers om de korf:

Een verdediger toevoegen (lummelspelen).

Ruimte voor aantekeningen |

F

E

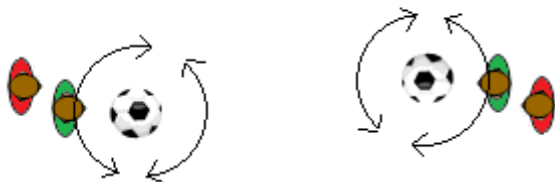


Afvangen | Stap 1

Uitblokken

Omschrijving | Er komen veel zaken tegelijkertijd kijken een afvang in de aanval. Als afvanger moet je de bal volgen om te kijken wanneer er geschoten wordt, moet je reageren op wat jouw tegenstander doet door hem uit te blokken. Maar wat is uitblokken nou eigenlijk en waarom is dit noodzakelijk? Uitblokken: je mag ervan uitgaan dat de bal na een schot in een straal van 1 meter rond de korf terecht komt. Het zou dan mooi zijn als je de verdediger uit deze straal kan houden en dus makkelijker het duel aan kunt gaan onder de korf.

Organisatietekening |



Materiaal | per 2-tal

- 1 bal
- 1 uitblokker die de aanvaller hindert om de bal aan te tikken.
- 1 aanvaller die de bal probeert aan te tikken.

Opdracht |

Probeer als aanvaller (rode speler) de bal zo snel mogelijk aan te tikken. Lukt dat? Dan wordt jij de verdediger (groene speler) en ga jij iedereen van de bal af houden. Probeer als verdediger (groene speler) de aanvaller uit te buurt van de bal te houden. Door zicht op de bal te houden en met de rug de aanvaller uit te blokken.

Basisregels |

- 1) De bal moet blijven liggen!
- 2) Als aanvaller (rode speler) de bal aangetikt? Dan wordt de aanvaller verdediger.
- 3) De aanvaller mag niet tussen de benen van de verdediger door de bal aanraken.

Stap 1: de verdediger raakt met 1 hand de bal aan en blokt de aanvaller uit.

Stap 2: de verdediger raakt geen bal uit, maar blokt de aanvaller alsnog uit

Aanwijzingen |

Verdediger:

Als verdediger voelen wat tegenstander doet.

Breed en stevig aan de grond gaan staan, zodat je niet makkelijk wordt weggeduwd.

Probeer 1 meter aan te houden tussen jou en de bal, en niet boven de bal te staan.

Aanvaller:

Probeer schijnbewegingen te maken

Te moeilijk voor de verdediger:

Bal mag bewegen en van haar plek afkomen.

Te makkelijker voor de verdediger:

Verdediger probeert geen bal aan te raken. Stap 2 in basisregels.

Te moeilijk voor de aanvaller:

Bal mag tussen de benen ook aangetikt worden.

Te makkelijk voor de aanvaller:

1 hand op de rug van de aanvaller.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E



Afvangen | Stap 2

Positie behouden in spelvorm

Omschrijving | Wat is een juiste positie onder de korf? Een positie waarbij minimaal een meter tussen de aanvaller en de paal zit waarbij de aanvaller de tegenstander in de rug heeft, ziet en/of voelt en daarnaast de bal kan volgen. De positie hebben is één ding, je positie behouden is een tweede. We zorgen in deze oefening ervoor dat de kinderen z.s.m. hun positie willen innemen en behouden, waarbij er een spel ontstaat na een gevangen bal. Een spel waarbij keuzes moeten worden gemaakt.

Organisatietekening |



Materiaal | per 3-tal

- 1 bal
- 1 korf
- 1 aanvallende afvanger onder de korf
- 1 verdedigende afvanger onder de korf
- 1 schutter voor de korf

Opdracht |

Voor de korf staat een schutter die de ballen ontvangt van het 2-tal onder de korf. Meestal van de steunende speler die staat 'voor te verdedigen'. Je probeert onder de korf een zo goed mogelijke positie in te nemen om zoveel mogelijk ballen af te vangen. Nadat je hebt afgevangen voer je de onderstaande opdrachten (van de trainer) uit.

Basisregels |

- 1) Na het schot van de schutter probeert het 2-tal onder de korf z.s.m. de bal af te vangen.
- 2.1) De speler die de bal afvangt wordt automatisch de steun en neemt niet als eerste de positie in onder de korf, maar gaat zogenaamd steunen en plaatst de bal uit naar de schutter. Na uitgeplaatst te hebben gaat hij z.s.m. het duel aan onder de korf.
- 2.2) Er is geen regel wie als eerste de positie onder de korf in mag nemen. Nadat de bal afgevangen is start het duel voor de beste positie onder de korf direct.
- 3) Heb je de bal afgevangen heb je één punt.
- 4) De schutter voor de korf schiet vijf keer. Kijken wie van de spelers onder de korf wint.

Opdrachten |

- 1) Zoals eerder beschreven. Bal afgevangen na het schot? Jij wordt de voorverdediger en plaatst de bal uit naar de schutter. Bal niet afgevangen? Jij mag als eerst de positie onder de korf innemen.
- 2) Pakken = schieten. Bal afgevangen? Zelf schieten! Lukt dat niet, wordt je steunende speler.
- 3) Pakken = schieten of delen. Bal afgevangen? Zelf schieten! Lukt dat niet, dan deel je de bal z.s.m. op een lopende schutter. Wanneer de bal geplaatst wordt richting de schutter, mag de verdediger dit schot proberen te blokken.

Aanwijzingen |

- Probeer je tegenstander in de rug te houden.
 - Tegenstander buiten een denkbeeldige cirkel van 1 meter om de korf proberen te houden.
 - Geef je positie pas weg als de bal boven je is of de korf raakt, en niet eerder!
- Inschatten. Waar komt de bal (op de korf) en reageren op de lijn van de bal.
- Durf je lichaam te gebruiken!

Te moeilijk:

Om de ballen te pakken | om de beurt nemen de spelers als eerst de positie in.
Om zelf het schot te pakken onder de korf | verdedigd schieten toestaan.

Te makkelijker:

Te vaak de bal onder de korf vanwege lichaamsbouw of lengte | De bal moet eerst 1 keer stuiteren onder de korf alvorens de bal gepakt mag worden.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E



Steunen | Vrijplaatsen

1 aanvaller tegen 2 verdedigers

Omschrijving | Steunen is een kunst. Het is vaak lastig om een bal met de juiste snelheid, langs alle obstakels als armen en tegenstanders, in de handen te krijgen van jouw aanvallende medespeler. Daarnaast hoeft iemand niet vrij te staan alvorens jij de bal plaatst. Je kunt als steunende speler iemand vrijplaatsen door simpel wat non-verbaal contact te hebben d.m.v. oogcontact of signalen. In deze oefening maken we het de steunende speler extra moeilijk, maar wel haalbaar.

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

- 1 bal
- 1 korf
- 1 lintje of hesje voor de aanvaller
- 1 aangever met de bal onder de korf
- 1 aanvaller
- 2 verdediger

Opdracht aanvaller | Probeer als aanvaller binnen vijf schoten zoveel mogelijk keer te scoren tegen de twee verdedigers. Stap 1: Op het moment dat je de bal ontvangt mag je vrij schieten. Stap 2: Vrij schieten is niet meer van toepassing.

Opdracht steunende speler | Probeer een gaatje te vinden tussen de 4 armen en 2 tegenstanders waarbij je hoog naar hoog plaatst (= de meeste kans van slagen).

Opdracht verdedigers | Probeer de aanvaller geen bal te laten ontvangen. Stap 1: indien de aanvaller de bal heeft, mag hij vrij schieten. Stap 2: alles 100% verdedigen!

Basisregels |

- 1.1) Ontvangt de aanvaller de bal, mag de aanvaller vrij schieten.
- 1.2) 100% verdedigen. Ontvangt de aanvaller de bal wordt er dus niet vrij geschoten.
- 2) Raakt de verdediger de bal vanuit de steun aan is er niets aan de hand. Dezelfde regels blijven van toepassing.
- 3) Onderschept de verdediger de bal vanuit de steun is er een poging (van de vijf) weg.
- 4.1) De verdedigers in eerste instantie 100% 1 tegen 1 laten verdedigen.
- 4.2) De verdedigers in tweede instantie meer overzicht te laten nemen om de bal. En proberen de bal vanuit de steun weg te tikken of te onderscheppen.

Leuke variatie |

Laat na het schot de twee verdedigers tegen de 2 aanvallers (steun en schutter) het duel aangaan met elkaar voor de afvang. Pakken de verdedigers de bal, verdienen zij 1 punt en begint het spel opnieuw. Pakken de aanvallers de bal, gaat het spel gewoon door.

Basisregel: de steunende speler mag niet schieten.

Aanwijzingen steunende speler |

Plaats de bal van hoog naar hoog. Boven je hoofd met 2 handen richting de aanvaller zijn of haar handen.

Aanwijzingen aanvaller |

Groot bewegen, veel meters maken tegen de twee verdedigers.
Veel tempoverschillen!

Te moeilijk voor de steunende speler:

De verdedigers meer overzicht te laten nemen op de bal.

Te makkelijk voor de verdedigers:

De verdedigers met één hand op de rug laten verdedigen.

De verdedigers meer overzicht laten nemen om de bal. En wellicht met de rug naar de tegenstander toe te laten verdedigen.

Te moeilijk voor de verdedigers:

Bal aantikken met de armen is al een poging minder voor de aanvaller. Er mag dan ook niet meer geschoten worden.

Ruimte voor aantekeningen |

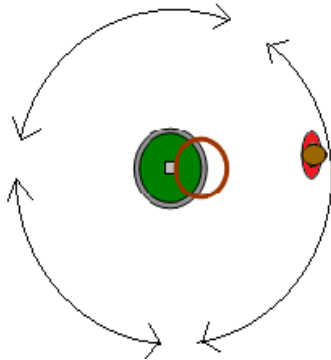
F

E

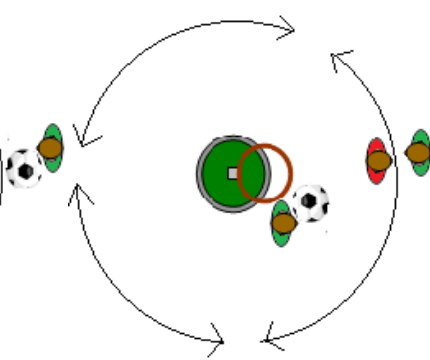


Basistechniek | Doorloopbal Met weerstand

Organisatietekening stap 1:



Organisatietekening stap 2:



Materiaal stap 1 | per 2-tal

1 bal
1 korf
1 verdediger en 1 aanvaller

Materiaal stap 2 | per 3-tal

1 bal
1 korf
1 verdediger en 1 aanvaller
1 steunende speler

Opdracht stap 1 |

Probeer al lopend met de bal zo goed mogelijk een doorloopbal te nemen tegen jouw tegenstander, zonder dat je daarbij verdedigd wordt. Je mag om de korf bewegen, maar op het moment dat je één stap naar binnen (de korf) zet, mag je alleen nog maar naar voren bewegen. Lukt het niet om een doorloopbal te nemen, wijk je uit voor het schot met de bal in jouw handen. Doorloopbal niet toelaten, schot in eerste instantie wel.

Opdracht stap 2 |

Probeer zonder te lopen met de bal zo lang mogelijk te bewegen voor en om de korf, waarbij je een punt of moment opzoekt om keihard naar binnen te knallen voor een doorloopbal. Lukt het niet om een doorloopbal te nemen, wijk je uit voor het schot, ontvang je de bal en kom je tot schot. Doorloopbal niet toelaten, schot in eerste instantie wel.

Regels |

- 1) Als aanvaller mag je bewegen voor de korf net zo lang tot je één stap richting de korf zet, dan mag je als aanvaller alleen nog maar naar voren bewegen voor een doorloopbal.
- 2) Als verdediger moet je op armafstand blijven. Dat wil zeggen dat je met je vinger de aanvaller kan aanraken. Deze armafstand moet je proberen te behouden.
- 3) Als de aanvaller een stap naar de korf toe zet, mag je als verdediger snel naar achteren lopen om de doorloopbal eruit proberen te halen.
- 4) Lukt het de aanvaller niet om een doorloopbal te nemen, mag de aanvaller uitwijken voor het schot. Het schot wordt in eerste instantie toegelaten, maar in tweede instantie niet meer.

Stap 1: de aanvaller mag lopen met de bal in de handen en probeert een doorloopbal te nemen.

Stap 2: de aanvaller mag niet lopen met de bal, maar maakt gebruik van de steunende speler.

Te moeilijk voor de aanvaller:

Verdediger één hand op de rug laten verdedigen

Doorloopbal toelaten op het laatste moment.

Te makkelijk voor de aanvaller:

Stap 2 toepassen. En de aanvaller steeds dichterbij de korf laten beginnen. Zo wordt de afstand t.o.v. de korf steeds kleiner en dus moeilijker om een goede actie te maken.

Te moeilijk voor de verdediger:

De verdediger de mogelijkheid te geven om met het hele lichaam te verdedigen. Een handje of een duwtje is toegestaan om de aanvaller van de doorloopbal af te houden.

Te makkelijk voor de verdediger:

De verdediger met één hand of met beide handen op de rug laten verdedigen. De doel poging mag wel verdedigd worden.

Aanwijzingen |Aanvaller:

Als je naast de verdediger loopt, probeer je ervoor te gaan lopen: 'afsnijden!'.

Goed kijken of je moet uitwijken voor het schot of nog een doorloopbal kan nemen.

Afstoppen en schieten is ook een prima alternatief.

Hoe dichterbij de korf uitkomt, hoe groter de kans wordt dat je de doorloopbal met één hand moet afmaken. Opmerking: buik blijft richting de korf wijzen.

Verdediger:

Bal verdedigen!

Gewicht op het achterste been.

Benen staan niet achter elkaar, en niet naast elkaar: schredestand.

Probeer te reageren op de aanvaller.

Jouw borst tussen de aanvaller en de paal houden!

Probeer net zo lang door te lopen als de aanvaller doet, en probeer dus niet af te remmen.

Ruimte voor aantekeningen |

F



Basistechniek | Schot In de lijn schieten

Omschrijving | Als Spelenderwijs Verbeteren zijn wij altijd op zoek geweest naar aanwijzingen die meerdere technische aanwijzingen in één bevatten. Daarnaast proberen we een balans te vinden tussen interne focus (binnen het lichaam) en een externe focus (buiten het lichaam). Ben Crum heeft het fenomeen in de lijn schieten geïntroduceerd in één van zijn boeken. Het is een samenvattende aanwijzing!

Organisatietekening |

X Plek van raken betekent in de lijn geschoten.

— Denkbeeldige lijn.

Optie 1: zonder tegenstander



Optie 2: met tegenstander



Materiaal | per 2-tal

Een korf en een bal per tweetal.

In de lijn schieten kan op elke schotoefening of opdracht van toepassing zijn.

Een ideale tip om gedurende de hele training in de gaten te houden.

Opdracht |

Trek een denkbeeldige lijn vanaf de plek waar de schutter staat door de paal en korf heen. Op het moment dat de bal op de korf komt in die denkbeeldige lijn, hoeft er niet gewisseld te worden en heeft de schutter het goed gedaan. Gaat de bal uit de betreffende lijn of raakt de bal de korf niet, dan wordt er gewisseld. Men telt het aantal doelpunten.

Tevens wordt er gekeken naar het lichaam zelf. Het lichaam mag op het moment van schieten alleen bewegen in de betreffende lijn na het schot, maar niet naar achteren. Schiet de schutter uit balans, schiet men dus uit de lijn en wordt er weer gewisseld.

De steunende speler of de speler onder de korf bepaalt wanneer er gewisseld wordt.

Regels |

- 1) Een denkbeeldige rechte lijn vanaf de plek waar de schutter staat doortrekken door de paal en korf heen. Elke keer weer!
- 2) Wordt er uit de lijn geschoten als we alleen kijken naar waar de bal de korf raakt, dan wordt er gewisseld. Dat wil zeggen aan de zijkanten van de denkbeeldige lijn of als de bal de korf niet raakt.
- 3) Wordt er uit de lijn geschoten als we alleen kijken naar het lichaam, dan wordt er gewisseld. Dat wil zeggen dat het lichaam na het schot uit de lijn beweegt (uit balans of naar achteren).
- 4) Een combinatie van regel 2 en regel 3.
- 5) Het aantal doelpunten wordt geteld. Optie: het aantal schoten wordt geteld.

Te moeilijk?

De schutter gaat dichterbij staan.

De schutter schiet uit stilstaande positie en niet uit beweging.

De schutter schiet minimaal vier keer, daarna wordt er gewisseld (als men uit de lijn schiet).

Te makkelijk?

De schutter schiet uit beweging.

De schutter schiet met een tegenstander die 50% druk geeft (volgen met een hoge hand)

75% druk geeft (volgen en soms het schot verdedigen en soms toelaten) en 100% druk geeft.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E



Basistechniek | Schot

Lopende rebound 'De 2^e bal'

Omschrijving | Het korfbalspel wordt doelgerichter en dynamischer. Spelers kunnen het zich niet of nauwelijks meer veroorloven om stil te blijven staan na het schot. Lopen na het schot doen we om 2 redenen: de bal pakken uit een lopende rebound en tegelijkertijd vrij te staan voor het schot. Deze oefening is vooral gericht op ons regeltje: 'pakken = (vrij)gooien naar iemand die vrijstaat of vrijloopt'.

Organisatietekening overtal situatie |
Meerdere opties mogelijk: 3-1 of 3-2.



Organisatietekening gelijke teams |
Onze voorkeur heeft: max. 2 tegen 2.



Opmerking |
Het is van te voren duidelijk afgesproken of te zien d.m.v. hesjes of lintjes wie de verdediger(s) is (of zijn) en wie de aanvallers zijn.
Regeltje: 'Schieten= lopen om de bal te pakken'.

Opmerking |
Het is afhankelijk wie van welke team de bal afvangt om te bepalen wie er aanvaller of verdediger wordt. Het omschakelen van de spelers wordt dus belangrijk na het schot. **Regeltje:** 'Pakken= gooien naar iemand die vrijstaat'.

Organisatie |
Iedereen start om de korf op een afstand die door de kinderen of de trainer is bepaald. Onder de korf staat één of meer verdedigers (afhankelijk van het niveau van de kinderen).
Opdracht aanvaller | Probeer als aanvallers zoveel mogelijk schoten te scoren. Na het schot hebben jullie de mogelijkheid om de bal te pakken (schieten = lopen). Indien je de bal hebt moet je de bal 'pakken en delen'. Delen naar één van jouw teamgenoten. Het is de bedoeling om deze gedeelde bal z.s.m. te schieten zonder dat je verdedigd wordt. Na het 2^e schot is het einde van de poging. Per poging schiet je dus maximaal 2 keer, tenzij de verdediger de bal na het eerste schot onderschept. Dan schiet je maar één keer.
Opdracht verdediger | Het eerste schot is vrij, dus tijdens het eerste schot sta jij ter hoogte van de paal om het 1^e schot z.s.m. af te vangen. Lukt het om het eerste schot af te vangen, is er één poging klaar. Lukt het niet om het eerste schot af te vangen (dan pakt en deelt de aanvaller de bal naar een medespeler), probeer je dat 2^e schot z.s.m. te verdedigen. Indien dat lukt, is het einde poging.

Regels |

- 1) Het eerste schot van de aanvallers is 'vrij'. Die mag niet verdedigd worden.
- 2) Probeer met de aanvallers om de beurt het 1^e schot te nemen.
- 3) Na het eerste schot, moet iedereen lopen anders pakt de verdediger de bal.
- 4) Pakt de verdediger de bal na het eerste schot is de poging voorbij.
- 5) Pakt de verdediger de bal niet na het eerste schot, dan moet de verdediger het tweede schot z.s.m. verdedigen.
- 6) Pakken de aanvallers de bal na het eerste schot, dan hebben zij één pass om tot een tweede schot te komen.
 - 7.1) Pakt een aanvaller de bal na het eerste schot, dan moet de aanvaller de bal pakken en delen naar een medespeler. Het tweede schot mag verdedigd niet geschoten worden.
 - 7.2) Pakt een aanvaller de bal na het eerste schot, dan mag de aanvaller de bal zelf schieten of hij moet de bal 'pakken en delen' naar een medespeler. Het tweede schot mag niet verdedigd geschoten worden.
- 8) Per poging kun je dus maximaal twee keer schieten, tenzij de verdediger de bal onderschept na het eerste schot. Dan wordt er maar één keer geschoten door de aanvallers.

Te moeilijk?

Voor de aanvallers:

Probeer in de opbouw van de oefening deze eerst zonder verdedigers te doen. Zie lopende afvang uit de F en E categorie.

Probeer daarna te starten met 1 verdediger tegen meerdere (drie of vier) aanvallers.

Doe desnoods zelf als trainer eerst mee als aanvaller om het te verduidelijken.

Voor de verdedigers:

Als je ziet dat het te moeilijk is voor de verdedigers, stop je er een verdediger bij.

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

De afgevangen bal na het eerste schot mag niet geschoten worden. Deze bal moet gepakt en gedeeld worden.

Voor de verdedigers:

Verdedigd mag er geschoten worden! De verdedigers moeten het tweede schot dus zoveel en zo goed mogelijk hinderen.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E



Basistechniek | Schot 'Schieten = lopen'

Omschrijving | Aanvallende spelers kunnen het zich niet of nauwelijks meer veroorloven om stil te blijven staan na het schot. Lopen na het schot doen we om twee redenen: de bal pakken uit een lopende rebound en tegelijkertijd vrij te staan voor het schot. Deze oefening is vooral gericht op het vrijlopen na het schot. We stimuleren de verdedigers om mee te kijken na het schot.

Organisatietekening stap 1 |



Organisatietekening stap 2 |



Opdracht | Probeer als aanvaller vrij te komen tegen de verdediger en vervolgens tot schot te komen. Probeer na het schot direct vrij te lopen, want jouw verdediger probeert de bal te pakken.

Stap 1: Aanvaller mag lopen met de bal

Stap 2: Aanvaller mag niet lopen met de bal, maar werkt samen met de aangever.

Lukt het de verdediger om de bal te pakken is het einde van de poging.

Lukt het de aangever om de bal te pakken, deelt hij hem direct op de vrijlopende schutter.

Aanwijzingen aanvaller |

- Schieten = lopen om vrij te komen.
- Reageer op wat de verdediger doet. Heeft hij de bal niet, loop dan over de rugkant van de verdediger weg om vrij te komen voor het tweede schot.

Aanwijzingen verdediger |

- Volle bak het duel onder de korf aangaan!

Aanwijzingen aangever |

- Eenmaal bal afgevangen: **Stap 1:** pakken en delen op vrijstaande speler/ schutter.

Materiaal |

- 1 korf
- 1 bal
- 1 hesje voor de verdediger

- 1 aangever/ afvanger

- 1 aanvaller

- 1 verdediger

Regels |

- 1) In principe gaat de aanvaller alleen voor de schoten. Hoeft natuurlijk niet!
- 2) Na het schot gaat de verdediger meekijken om de bal af te vangen. Lukt dat? Dan is het einde poging voor de aanvaller.
- 3) Lukt het de verdediger niet om de bal af te vangen in het duel tegen de aangever, dan probeert de aangever de bal z.s.m. te delen op de (vrij)lopende schutter.
- 4) De verdediger probeert het tweede schot er 100% uit te halen.
- 5) Na het tweede schot is het einde poging voor de aanvaller.
- 6) De aanvaller heeft maximaal 3 pogingen en schiet dus maximaal 6 keer (of minder).

Vervolg regels volgende bladzijde

Vervolg regels |

7) Pakt de aangever de bal na het eerste schot, dan heeft de aangever één pass om te delen naar de aanvaller. Daarna mag er niet nog een keer gegooid worden.

8) Het tweede schot mag niet verdedigd geschoten worden, keuze van de trainer.

9) Per poging kun je als aanvaller dus maximaal twee keer schieten, tenzij de verdediger de bal onderschept na het eerste schot. Dan wordt er maar één keer geschoten door de aanvaller.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller:

De aanvaller mag lopen met de bal in de handen om vrij te komen voor het schot (stap 1).

Verdedigd schieten is toegestaan.

Voor de verdedigers:

Bal aanraken is al een onderschepping en dus een poging minder voor de aanvallers.

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

Er mag verdedigd niet geschoten worden.

Voor de verdedigers:

De verdedigers uit te dagen door met één of twee handen op hun rug te laten verdedigen.

De aangever onder de korf mag de afgevangen bal ook schieten. Op die manier moet de verdediger twee aanvallers verdedigen.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E



Schot | Doelgerichtheid

Balbaar inschatten

Organisatietekening |



Materiaal |

per 2-tal

1 bal

1 korf

1 aangever

1 schutter

Opdracht | Per tweetal schiet je om de beurt. De aangever gooit de bal willekeurig ergens heen en de andere moet de bal z.s.m. proberen te pakken, zichzelf indraaien en tot schot komen.

Stap 1: de bal mag stuiten.

Stap 2: de bal mag niet stuiten.

Basisregels |

- 1) De aangever gooit de bal in een boogje willekeurige richting op. Probeert makkelijk te beginnen en de andere steeds meer uit te dagen.
- 2) De schutter probeert de bal z.s.m. te pakken, zichzelf in te draaien en tot schot te komen. Doelstelling: doelgerichtheid.
- 3) Doelpunt is één punt waard. Wedstrijdjes onderling (tot de vijf doelpunten) of op tijd.

Aanwijzingen |

Volledig ingedraaid tot schot komen!
Denk aan de stap naar achteren tijdens de balaanname.
Reageren op de bal.
Bal aannemen om te schieten!

Ruimte voor aantekeningen |

F



Schot | Schotspellen

Schutter versus afvanger

Organisatietekening stap 1 |



Organisatietekening stap 2 |



Materiaal |

per 2-tal
1 bal
1 korf

1 verdediger
1 aangever
1 schutter

Opdracht | Schutter voor de korf schiet (in beweging?) tegen een passieve tegenstander net zo lang tot hij 3 doelpunten heeft gescoord. Aangever onder de korf mag ballen die in 1 keer worden gevangen schieten. Aangever moet er 6 scoren. Wie wint er?

Basisregels |

- 1) De aangever gooit de bal goed en blijft dit doen net zo lang het eerste potje afgerond is.
- 2) Vangt de speler onder de korf (aangever) de bal na het schot zonder dat de bal op de grond komt, mag de aangever de bal zelf schieten.
- 3) De verdediger geeft 50% druk – 75% druk of 100% druk.
- 3) De aangever scoort er altijd twee keer zoveel als dat de schutter moet scoren.
- 4) De afstand van de schutters wordt bepaald door de trainer of door het tweetal zelf.
- 5) Er wordt binnen 2 seconden geschoten na balontvangst van beide spelers.
- 6) Na elke ronde vergroten het de schotafstand.

Ruimte voor aantekeningen |

F



Schot | Methodiek

Op één been schieten

Organisatietekening |



Materiaal |

per 2-tal

1 bal

1 korf

1 aangever

1 schutter

Opdracht |

Schutter voert de opdrachten in de juiste volgorde uit. Probeer op deze manier het schot op één been of de stap naar achteren te trainen.

Er wordt gewisseld van functie na 4 pogingen (op links en rechts).

Opdrachten op één been schieten |

We gaan er in deze opdrachten vanuit dat er op rechts geschoten wordt.

- 1) Met de bal in de handen het linker been over het rechter been plaatsen, waardoor het rechter been ernaast moet worden gezet waarna er op het rechter been geschoten wordt.
- 2) Bal omhoog beetje naar rechts omhoog gooien, de beweging zoals bij stap 1 beschreven maken, bal vangen en op rechts tot schot komen.
- 3) De beweging zoals bij stap 1 beschreven maken, waarna de schutter de bal ontvangt vanuit de steun en tot schot komt op het rechter been.

Opdrachten stap naar achteren |

- 1) Met de bal in de handen een stap naar achteren maken en schieten op één been.
- 2) Met de bal in de handen een hupje maken en in één beweging een stap naar achteren om uiteindelijk te schieten op één been.
- 3) Bal omhoog gooien, en in één beweging met een hupje de bal vangen een stap naar achteren te maken en vervolgens te schieten op één been.
- 4) Bal aangegooid krijgen van de aangever onder de korf en in één beweging met een hupje de bal vangen, stap naar achteren te maken en te schieten op één been.
- 5) Uit beweging (links en rechts) stap 4 uitvoeren. Let op: lichaam wordt geankerd en blijft in balans tijdens de aanneme van de bal en het schot.

Opmerking |

Bovenstaande opdrachten uiteindelijk met meer snelheid uitvoeren en- of met een passieve of actieve tegenstander ervoor.

Ruimte voor aantekeningen |

F

E

D

C

B

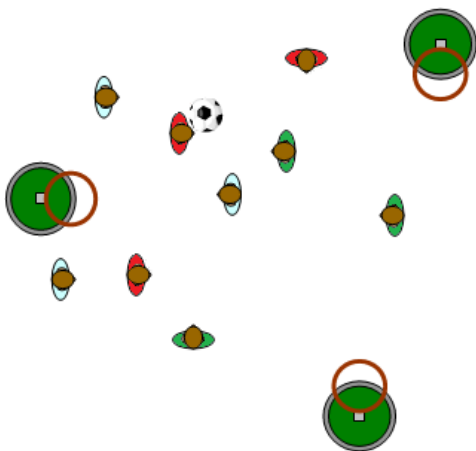
A

Ruimtes zoeken | op 3 korven

3 tegen 3 tegen 3

Omschrijving | De verdedigers stimuleren om overzicht te nemen op de bal + tegenstanders (split-vision) en de aanvallers stimuleren om medespelers vrij te spelen. Dit is de perfecte situatie om beide actiepunten te trainen. Het sleutelwoord is omschakeling, want bij balbezit speel je eigenlijk tegen 6 tegenstanders.

Organisatietekening |



Opdracht |

Probeer met jouw 3-tal tegen de andere 3-tallen te scoren op alle drie de korven, waarbij niemand een eigen korf heeft om te verdedigen. Bij balbezit speel je tegen 6 tegenstanders, dus snelle keuzes maken bij een onderschepping is van essentieel belang.

Materiaal |

3 korven
1 bal
6 lintjes of hesjes in twee kleuren
Voorkeur heeft hesjes!

Regels |

- 1) In totaal staan er 3 teams van 3 spelers in het veld met 3 korven.
- 2) Elke team mag op elke korf scoren en er is geen sprake van een eigen korf verdedigen.
- 3) De scores worden afzonderlijk van elkaar opgeteld, dus er is geen sprake van samenwerking tussen meerdere teams.
- 4) Verdedigd mag er geschoten worden, gezien de verhouding tussen aanvallers in balbezit en verdedigers.
 - 5.1) er mag zoveel keer gedoeld worden op dezelfde korf achtereenvolgend.
 - 5.2) Er mag maar één keer door hetzelfde team gedoeld worden op een korf.
- Optie: daarna moet het betreffende aanvallende team eerst richting de middenlijn.
- 6) Afhankelijk van jouw focus: doorloopballen zijn 2 punten en schoten zijn 1 punt waard.

Te makkelijk voor de aanvallers:

- De korven dicht tegen elkaar aan zetten, zodat de ruimtes kleiner worden waarin vrijgelopen of vrijgeplaatst moet worden.
- Na een schot moet er eerst 1 keer gegooid zijn, alvorens er een tweede doelpoging volgt.

Te makkelijk voor de verdedigers:

- Verdedigd schieten is toegestaan!
- Allemaal hun rechterarm (of linkerarm) op de rug houden tijdens het verdedigen. Ballen mogen wel onderschept worden met 2 handen.

Te moeilijk voor de aanvallers:

- 1 extra korf bij zetten. Scoren op 4 korven.
- Er mag meerdere keren achter elkaar gedoeld worden op dezelfde korf.

Te moeilijk voor de verdedigers:

- 1 korf weghalen. Scoren op twee korven.
- Verdedigd schieten is niet toegestaan.

Ruimte voor aantekeningen |