

## Meer schieten op een training, hoe en waarom?

Hoe vaker je spelers iets doet, des te beter ze er in worden. Probeer meer te doen en korter uit te leggen, lekker laten ervaren en ontdekken. Soms iets expliciet vertellen, maar ze moeten het toch echt ZELF doen, zelf leren door te doen. Jij helpt ze ontdekken. Natuurlijk kan je veel verschillende manieren (technieken) gebruiken.

Hoe meer de spelers schieten, des te meer ze ook bezig zijn met de 3 andere aspecten van korfbal:

1. Balbezit, ballen afvangen
2. Aangeven
3. Vrijlopen

Doe je dit ook nog eens met een verdediger af en toe, dan leren ze ook vrijlopen.

### Daarom is schieten PRIO nr 1 bij Korfbal.

We kunnen nog veel meer schieten op training → uitdaging!! TIPS hiervoor:

- Warming-up, pak een bal erbij
- Rondjes rennen? Geef een bal en scoor op alle korfen
- Doe je tikkertje? Zet er dan korfen bij. Getikt = scoren
- Doe je lummelspel? Zet er dan een korf bij
- Ga je rennen of ladders gebruiken, zet op het einde een korf neer
- Gaan ze rekken strekken? Laat ze tegelijkertijd overgooien
- Is iemand met een spel af, laat hem dan veel schieten
- Doe je iets waar de wachtrij meer dan 1 is? Laat de 2<sup>e</sup> in de rij dan lekker op een korf schieten.
- Staat er iemand door een oneven aantal naast het veld, laat hem/haar NIET zitten maar laat die persoon 30 maken en dan mag deze persoon inwisselen bij de partij voor iemand anders.

Wat kan jij als trainer doen?!

- Op tijd beginnen, zorg dat de palen klaar staan, zodat het schiet-festijn kan beginnen.
- Staat er nog maar 1 paal, dan al op 1 paal gaan schieten
- Geef complimenten op alles wat je ziet wat ze goed doen
- Jouw houding: stimuleer iedereen zoveel als je kan: schiet! Draai in! Heel goed! En weer! En door! En ... ..
- Positief en complimenteer: dat nodigt uit. Dus doe dat de HELE training
- Laat je horen!
- Doe mee en Activeer
- Daag ze uit!
- Niet te moeilijk, dat vergt weer uitleg
- Niet te veel praten
- Bereid voor! Dat weet je wat er komt, en blijft het tempo hoog!

Kortom: Meer schieten, daag je de komende weken uit om eens tussen de 80 en 100 kansen per speler te komen. Vraag een ouder om te turven per onderdeel