

2017

Een bundel met vooral korfbal specifieke oefeningen die geschikt zijn voor alle leeftijdscategorieën. De oefeningen zijn gecategoriseerd onder de korfbalbedoelingen vanuit het KNKV. Kort, maar krachtig beschreven oefeningen die zijn verduidelijkt d.m.v. foto's of plaatjes en waarbij er rekening wordt gehouden met niveauverschillen.



0

Jeroen Euser en Tim van den Berg

© Tim van den Berg en Jeroen Euser, 2016

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.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Voorwoord |

Veel clubs hebben een opleidingsplan of een beleidsplan, maar in de praktijk blijkt dat het moeilijk is om dit als trainer vorm te geven en te vertalen naar de praktijk. Trainers zijn jong, soms onervaren en het ontbreekt hen vaak aan uitdagende oefenstof. Ook ervaren trainers blijven vaak binnen een bepaalde comfort zone. Mee ontwikkelen met het huidige korfbal en de huidige regels is spannend en moeilijk.

Spelenderwijs Verbeteren is een bedrijf dat een oefenstofbundel heeft ontwikkeld voor korfbal, die aansluit bij de visie op het spelonderwijs: Teaching Games for Understanding (TGfU). Het zijn oefeningen die geschikt zijn voor de gehele jeugdopleiding en is met enkele aanpassingen te gebruiken tot en met de senioren!

De bundel is een duidelijk en gestructureerd aanbod van gecategoriseerde korfbal specifieke oefeningen die kort en krachtig zijn beschreven.

Ter ondersteuning van de oefenstofbundel heeft Spelenderwijs Verbeteren een applicatie ontwikkeld met filmpjes van de oefeningen. Deze oefeningen worden ondersteund met een voice-over om de korfbalbedoeling van de spelvormen uit te leggen. De filmpjes zijn terug te vinden onder dezelfde categorieën en kleuren als in deze bundel. Voor meer informatie omtrent de applicatie verwijzen wij u graag naar pagina 6.

Indien er nog vragen zijn over het bedrijf en de diensten als clinics, presentaties en de vervolgbegeleiding van de trainers, stuur dan een e-mail bericht naar info@spelenderwijsverbeteren.nl of bezoek onze website www.spelenderwijsverbeteren.nl.

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



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Inhoudsopgave |

Voorwoord.....	Pag. 2
Inhoudsopgave.....	Pag. 3
Inleiding.....	Pag. 4
Zeven basisregels.....	Pag. 5
Applicatie Spelenderwijs Verbeteren.....	Pag. 6

Essenties leeftijdskenmerken

Tips voor de jeugdtrainers.....	Pag. 7
Leeftijdskenmerken F & E Jeugd (5-10 jaar).....	Pag. 8
Leeftijdskenmerken D & C Jeugd (10-16 jaar).....	Pag. 9
Succesbeleving creëren.....	Pag. 10

1. Aanval – scoren

1.1 Aanval – schieten om te scoren.....	Pag. 12
1.2 Aanval – assist om te scoren.....	Pag. 19
1.3 Aanval – vrijlopen om te scoren.....	Pag. 29
1.4 Aanval – in balbezit blijven om te scoren.....	Pag. 38

2. Verdedigen

2.1 Verdedigen – voorkomen van schieten.....	Pag. 46
2.2 Verdedigen – voorkomen van de assist.....	Pag. 53
2.3 Verdedigen – onderscheppen (steals maken).....	Pag. 58
2.4 Verdedigen – in balbezit komen.....	Pag. 69

3. Vaardigheden

3.1 Balvaardigheden.....	Pag. 77
3.2 Schieten.....	Pag. 82
3.3 Gooien en vangen.....	Pag. 86
3.4 Vrijlopen.....	Pag. 90

4. Beginspellen.....	Pag. 93
----------------------	---------



Inleiding |

"We laten techniek niet los, maar het is geen doel meer op zich"

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 leefstijl ¹. De trainingsvisie van trainers sluit hier mooi bij aan, maar is meer gericht om spelers meer spelcompetent te maken. Een speler is spelcompetent wanneer hij enthousiast en gemotiveerd is om te spelen, mee kan spelen, inzicht heeft in het spelen en samen met anderen binnen de 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.

Spelenderwijs Verbeteren sluit zich hier niet bij aan en is geïnspireerd door een 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"

4

De meer spelgerichte, spelgecentreerde benadering kenmerkt zich door de overtuiging dat succesvolle deelname aan een spel gebaseerd is op het beheersen van spelcompetenties en niet op het leren en ontwikkelen van technieken ². 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).

In het kort: de oefeningen op de trainingen zo inrichten dat de spelers korfbal leren spelen, zonder dat de trainer teveel verbaal aanwezig is. Een trainer laat de spelers leren en is niet aan het lesgeven. Op deze manier komt een leerling erachter 'waarom?' een bepaalde handeling uitgevoerd moet worden i.p.v. 'hoe!'. Aan de hand van dit uitgangspunt hebben Jeroen Euser en Tim van den Berg 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 handvat voor alle korfbal(jeugd)trainers die mee willen met de huidige ontwikkelingen!

'Er zit een verschil in lesgeven en laten leren'

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

'Spelen, spelen, spelen'. Spelenderwijs kennis maken met het spel. Spelen is veel doen! Hoge intensiteit, veel ballen, veel herhalingen.

2. Gewoon korfballen

Veel spelvormen waarbij er korfbal specifieke 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

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

Speel veel kleine overtal- of ondertalsituaties. Meer of minder aanvallers dan verdedigers. 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 een speler veel laat ervaren en voorbeelden geeft zorg je ervoor dat het kind de training herbeleeft.



Applicatie Spelenderwijs Verbeteren

Om de bundel visueel te maken, heeft Spelenderwijs Verbeteren een applicatie ontwikkeld voor zowel Apple als Android. De applicatie is m.n. bedoeld voor mobiele telefoons. Op deze manier is een training voorbereiden nog makkelijker!

De applicatie kan gratis gedownload worden uit de Playstores voor Apple (vanaf versie IOS8) en Android (vanaf versie 4.4).

Daarna kan de gebruiker inloggen met een inlogcode die gebonden is aan de betreffende vereniging. Deze inlogcode kan worden opgevraagd via de website van Spelenderwijs Verbeteren of door een e-mail te sturen naar info@spelenderwijsverbeteren.nl. De betreffende inlogcode is een kalenderjaar lang geldig vanaf de datum van aanvragen.

In de applicatie zijn de oefeningen te vinden onder dezelfde categorieën en kleuren als in de bundel. De filmpjes worden ondersteund met een voice-over die de achterliggende gedachte van de oefening uitlegt.

De filmpjes kunnen online bekeken worden met een draadloze netwerkverbinding, maar kunnen ook in de applicatie gedownload worden waarna ze offline te bekijken zijn. Dus wanneer de gebruiker de filmpjes eenmalig download hebben met een WIFI verbinding, kost hierna het bekijken van de filmpjes géén dataverkeer meer!

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

De vereniging inventariseert hoeveel inlogcodes er nodig zijn en leggen deze aanvraag 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.



6

De applicatie is ingedeeld onder de korfbalbedoelingen die opgezet zijn vanuit het KNKV. Zie onderstaand overzicht.

Aanval - scoren	Verdedigen – in balbezit komen zonder tegendoelpunt
Schieten om te scoren	Voorkomen van schieten
Assist geven om te scoren	Voorkomen van de assist
Vrijlopen om te scoren	Onderscheppen (steals maken)
In balbezit blijven om te scoren	In balbezit komen

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



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Tips voor jou als jeugdtrainer!

Jullie hebben het erg druk. Lange dagen op school, soms nog een bijbaantje, zelf nog actief binnen de korfbalsport en ook nog trainen geven! Je wordt gewaardeerd! Om die reden is deze bundel aangeschaft door jouw vereniging. Om jou te helpen!

Je bent een voorbeeld!

Zorg ervoor dat je op tijd bent, geen kauwgom eet, niet tegen ballen aanschopt of er op gaat zitten etc. Ze kopiëren namelijk veel van wat jij doet!

Denk taakgericht!

Kinderen zijn nog niet taak bewust. Zorg er als trainer voor dat je duidelijk bent in je uitleg. Wat moet jouw speler doen, hoe moet jouw speler dan doen en wat moet hij daarna doen?

Gebruik jouw talent!

Je bent beter in korfbal, je bent sterker etc. Dat vinden de spelers leuk en gaaf! Gebruik dit tijdens jouw trainingen door mee te spelen en de kinderen beter te maken. Niet om jouw kwaliteiten te tonen.

Uur is (te) kort!

Kijk altijd waar je kunt bijsturen of waar je aanwijzingen kunt geven. Telefoons en gezellige gesprekken onderling zijn voor later.

Wedstrijdjes zijn eerlijk!

Niet opeens strafpunten uitdelen, een korf verplaatsen of zelf meedoen

Korte uitleg!

Kinderen hebben een zeer korte concentratieboog en zijn snel afgeleid. Zorg ervoor dat je jouw oefeningen in een paar korte zinnen kan uitleggen. Zie het kopje: 'opdracht' in de bundel. Wees duidelijk, kort, en heel krachtig!

Denk aan de veiligheid!

Kinderen zien weinig gevaar. Let als trainer op de veiligheid. Ruim alles op, zorg dat er geen dingen liggen waar ze over kunnen struikelen of waar ze zich aan kunnen stoten.

Wees consequent

Zorg dat je consequent bent. Als iets niet mag, dan geldt dat voor alle kinderen en ook na een paar keer zeuren. Hoe klein ze ook zijn, kinderen kunnen al heel goed onderhandelen.

Denk vooruit!

Zorg ervoor dat je weet wat je volgende oefening is en wat je daarvoor nodig hebt en uit moet leggen. Kun jij of een ander de volgende oefening al klaarzetten?

Wees enthousiast!

Daar bereik je HEEL veel mee

Ze willen bewegen!

Kinderen hebben een grote bewegingsdrang. Zorg er als trainer voor dat je de kinderen zo veel mogelijk en op veel verschillende manieren laat bewegen.

Geef voorbeelden!

Kinderen zijn visueel ingesteld. Zorg er daarom als trainer voor dat je oefeningen goed voor doet. Het 'plaatje' is vaak belangrijker dan wat je vertelt.

Breng ze niet op gedachten!

Gebruik positieve woorden om iets te zeggen; als iemand valt, zeg je 'gaan we weer verder?' in plaats van 'heb je pijn?' en 'doe je weer mee' in plaats van 'heb je geen zin vandaag?'

Wees flexibel!

Bereid oefeningen voor die ook met 2-tallen of 3-tallen gedaan kan worden. Je weet vaak niet hoeveel kinderen er komen. En wat doe je als de oefening te makkelijk of te moeilijk is? Zie de bundel!

Aandacht voor iedereen!

Ook voor de stillere spelers...



Leeftijdskenmerken

F & E Jeugd (5-10 jaar)

Kinderen zijn snel moe, maar herstellen ook snel. Probeer als trainer je oefeningen aan te passen door de kinderen kortdurende inspanningen te laten doen met korte rustmomenten. Liever 5 keer 1 minuut activiteit, dan 1 keer 5 minuten lang.

Kracht

Kinderen hebben weinig kracht. Probeer als trainer hierop in te spelen door afstanden van het schieten en van het gooien klein te houden en dit op te bouwen naar grotere afstanden. Zorg ervoor dat ze niet gaan forceren tijdens het gooien en schieten.

Concentratie

Kinderen zijn snel afgeleid en de concentratieboog is laag. Zorg er als trainer voor dat je de aandacht van de kinderen hebt als je ze iets vertelt. Probeer ervoor te zorgen dat kinderen bezig blijven en dus niet teveel stilstaan.

We willen bewegen!

Kinderen hebben een grote bewegingsdrang. Zorg er als trainer voor dat er weinig tijd zit tussen de oefeningen en laat de kinderen zoveel mogelijk op verschillende manieren bewegen.

Denk taakgericht

Kinderen zijn nog niet taak bewust. Zorg er als trainer voor dat je duidelijk bent in je uitleg. Wat de speler moet doen, hoe hij dit moet doen en wat hij daarna moet doen.

Invloed van buitenaf

Kinderen leren door de omgeving (bv. vriendjes, teamgenoten en de trainer). Zorg er als trainer voor dat je het goede voorbeeld geeft en corrigeer ongewenst gedrag.

Geef voorbeelden

Kinderen zijn visueel ingesteld. Zorg er daarom als trainer voor dat je oefeningen goed voor doet. Het 'plaatje' is belangrijk!

8

Balgevoel bij F- en E-jeugd

Kinderen hebben over het algemeen weinig balgevoel. Probeer er als trainer voor te zorgen dat elk kind over een bal beschikt. Laat de kinderen veel doen!

Leergierig

Kinderen zijn erg leergierig. Zorg er als trainer voor dat je de oefeningen goed voordoet. Corrigeer de kinderen in grote lijnen en probeer dit steeds verder te verfijnen. Veel herhalen van oefeningen.

Ontdekken

Kinderen hebben behoefte aan veel bewegen. Geef de kinderen hierbij ruimte voor eigen ontdekkingen.

Zelfstandigheid

Kinderen worden zelfstandiger. Betrek de kinderen bij de organisatie van de training en geef kinderen taken.

Gevoelige complimenten

Iedereen is gevoelig voor complimenten, maar kinderen in het extreme! Een simpele duim is vaak al voldoende. Let op: strooi niet met complimenten, dan komen ze niet meer aan.

Positieve benadering!

'Kijk eens hoe netjes Pietje zit en luistert naar mij zonder een bal of het gras aan te raken?!'. Werkt vaak heel goed om een grote groep te benaderen. Elke kind wil ook zo'n compliment ontvangen.

Herhalen, herhalen, herhalen!

Soms moet je iets 4 keer vertellen aan een kind op een training en de volgende training weer. Wees geduldig! Dit geldt ook voor afspraken die je maakt. En zeker voor de oefeningen



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Leeftijdskenmerken

D & C Jeugd (10-15 jaar)

Bij de kinderen van deze leeftijd zie je vaak snelle lengtegroei, wat grote invloed heeft op de motoriek. Durf als trainer kinderen hier de tijd voor te geven en de goede balans te vinden tussen de belastbaarheid van de kinderen en de belasting op jouw trainingen.

We willen leren

Kinderen willen leren. Op het moment dat ze voelen dat ze iets (nieuws) leren, zorgt dat voor een succeservaring. Zorg ervoor dat kinderen het 'juiste' aanleren. Corrigeer eerst in grote lijnen en verfijn dit daarna individueel.

Feedback geven

Elke speler heeft zijn eigen benadering. Sommige vinden veel feedback fijn en sommige spelers juist niet. Die worden daar zelfs onzeker van. Houdt hier rekening mee tijdens jouw training!

TEAM

Together Everyone Achieves More. Samen presteer je beter. Zorg ervoor dat je een aanvoerd(st)er aanstelt die dit proces in de gaten kan houden.

Reflecteren

De spelers van deze leeftijd zijn goed in staat om te evalueren. Zorg ervoor dat je dit gebruikt. Vragen als: 'wat kan beter?' werkt vaak beter omdat je dan samen afspraken kan maken i.p.v. dat de trainer (nieuwe) opdrachten geeft.

We willen doen

Kinderen willen actief bezig zijn. Het liefst in wedstrijdvormpjes. Zorg ervoor dat je veel wedstrijdelementen inbouwt of veel speelt (in spelvormen). Zorg voor voldoende rustmomenten. Veel spelen is meer intensiteit en vraagt om meer rustmomenten.

Impliciet leren

Er zijn verschillende onderzoeken naar impliciet leren die uitwijzen dat spelers die minder technische aanwijzingen krijgen (impliciet leren), beter presteren onder druk dan spelers die veel technische aanwijzingen krijgen (expliciet leren). Spelenderwijs vindt beide manieren van leren belangrijk voor de spelers, maar het is wel iets om mee te nemen.

Consequent en duidelijkheid

Probeer (samen) afspraken te maken omtrent gedrag, te laat komen, niet trainen en formuleer consequenties. Houdt je als trainer aan deze consequenties. Ze zijn met elkaar afgesproken!

Groepsfeer

Bij de groep horen is belangrijk voor deze kinderen. Je kan niet iedereen aardig vinden, maar je gaat wel normaal met elkaar om. Denk hierbij aan de kleedkamer. Kinderen moeten zich hier veilig voelen. Ga regelmatig eens langs in de kleedkamer om de sfeer te proeven of vraagt dit aan jouw spelers.

Strijd

Kinderen van deze leeftijd kunnen kritiek gaan leveren op anderen. Vaak staat dit in relatie tot wat thuis wordt verteld of gezegd. Zorg dat je als trainer veel samen traint en let op deze onderlinge competitie van kinderen. Hoofdboodschap: 'kom met oplossingen i.p.v. problemen naar elkaar toe'.

Verantwoordelijkheid

Om het moment dat kinderen ervaren dat het mogelijk is om mee te denken en iets in te kunnen brengen ontstaat er een gevoel van autonomie. Deze leeftijdsgroep is in staat om mee te denken en dit vergroot de motivatie. 'Wat spreken we zaterdag af?'.



Succesbeleving creëren |

De hoofddoelstelling van de trainingen is dat de spelers plezier ervaren. We zorgen voor plezier door succesbeleving te creëren. Dit kan door complimenten te geven of door veel wedstrijdje te spelen op niveau. Als een speler ervaart dat het succesvol kan deelnemen aan een spelvorm of oefening is de doelstelling geslaagd. Om elke individuele speler succesvol deel te laten nemen aan een spel kunnen onderstaande mogelijkheden gebruikt worden. Onder het kopje: 'te makkelijk of te moeilijk?' staat bij elke oefening mogelijkheden in onderstaande kleur omschreven waarin het spel aangepast kan worden.

Spelers

- Start met weinig weerstand en bouw deze rustig op. Van minder naar meer verdedigers. En uiteindelijk naar gelijke aantallen- of de eindvorm (4 tegen 4).
- Maak gebruik van de verschillen binnen jouw team. Gebruik een langere speler om jouw spelers met de juiste hand te laten gooien. Gebruik een snellere speler om ballen te onderscheppen.



Doelen

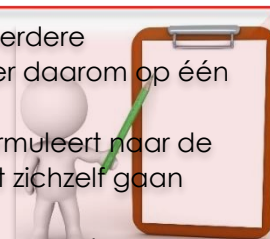
- Start met meerdere doelen om de succesbeleving te vergroten. Begin een spelvorm leuk!
- Introduceer steeds minder doelen en werk dus op deze manier naar de eindvorm toe: 1 korf om op te scoren.
- Meer doelen biedt voor zowel de aanvaller als de verdediger uitdagingen. Vrije ruimtes zoeken en overzicht nemen!



10

Spelregels of speelregels

- Het grootste voordeel aan spelen is dat er meerdere zaken tegelijk getraind wordt. Focus je als trainer daarom op één aspect wat je wilt trainen.
- Zorg dat je jouw wensen zo helder mogelijk formuleert naar de kinderen en richt een situatie zo in dat ze het uit zichzelf gaan doen!
- Werk bijvoorbeeld met punten of een secondenregel.



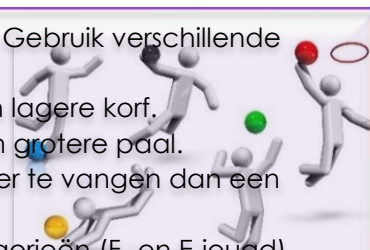
Ruimte

- Speel met de ruimte die je hebt! Denk je dat jouw spelvorm te makkelijk is voor de aanvallers, kan het speelveld verkleint worden. Denk je dat het te makkelijk is voor de verdedigers, dan kan het speelveld vergroot worden.
- Probeer na de uitleg te kijken of het spel loopt en welke aanpassingen je nog meer binnen de ruimte kunt maken.



Materiaal

- De korfbaltrainingen moeten leuk zijn! Gebruik verschillende materialen.
- Een hogere korf is makkelijker dan een lagere korf. Een kleinere paal is makkelijker dan een grotere paal. Een grotere of zachtere bal is makkelijker te vangen dan een kleinere of hardere bal.
- Dit geldt vooral voor de jongere categorieën (F- en E-jeugd).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Aanvallen | Schieten om te scoren

In dit hoofdstuk komt de aanvallende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



Scoren op 3
korven

3 tegen 1

3 tegen 2
met 3 ballen

1 tegen 1,
lopen met bal

1 tegen 1,
schieten is lopen

3 tegen 2

3 tegen 2 + 1

11

Stel vragen aan de aanvallers als:

Wat is er nodig om goed te schieten? Welke keuzes heb je (doorloopbal, schot, één hand)?
Wanneer maak je welke keuze om te scoren? Wat is daarvoor nodig? Hoe doe je dat?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

A



Schieten om te scoren | Scoren op 3 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op schieten om te scoren. Door middel van verschillende vormen kan je de aanvaller of aanvallers laten ervaren wat het is om te schieten onder een variabele druk van verdedigers. Speel vormen met een steun (individuele focus) of zonder steun (focus samenspel). Creëer een situatie die jij als trainer graag wilt zien. Focus je als trainer op het schieten. Complimenteer goede doelpogingen, stel vragen om spelers na te laten denken.

Opdracht schieten om te scoren |

Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen de verdediger(s) op de 3 korven met behulp van de steunende spelers onder de korf of jouw medespelers in het veld. Probeer zoveel mogelijk goede kansen te creëren en zoveel mogelijk te scoren.

Materiaal |

Afhankelijk van de vorm:
3 korven
1 of meer ballen
1 of meer hesjes
1 pion

Basisregels |

- 1) Je mag op alle korven scoren zoveel als je wilt.
- 2) Na elke doelpoging komt de aanvaller eerst terug naar het midden alvorens de aanvaller nog een keer mag doelen (keuze van de trainer, de aanvaller mag ook direct doorgaan).
- 3) Verdedigd doelen is toegestaan (keuze van de trainer).
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

12

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvaller laten lopen met de bal.

Speelregel: het is toegestaan om meerdere keren achter elkaar op een korf te doelen.

Ruimte: korven dicht naar elkaar toe zetten

Te makkelijk om te schieten?

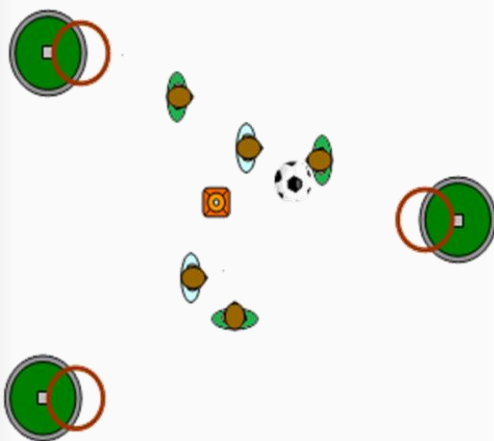
Voor de aanvaller

Aantal spelers: voer meer verdedigers in de gekozen spelvorm.

Speelregel: voer de regel in dat verdedigd doelen niet is toegestaan.

Aantal doelen: minder korven (scoren op 2 korven).

Organisatietekening |



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

A



Schieten om te scoren | 3 tegen 1

Focus | De focus in deze oefening ligt op schieten om te scoren. Deze oefening is met name geschikt voor de jeugd. In een overtal situatie staat of staan er altijd spelers vrij. Je creëert hiermee een situatie waarin de aanvallers snel en veel kunnen schieten. Speel vanaf een lijn om het omschakelen binnen éénvakskorfbal te trainen of begin rondom de korf. Geef complimenten of stel vragen aan de spelers.

Organisatietekening voor de korf |



Opdracht |

Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen zoveel mogelijk te scoren in de korf tegen 1 verdediger, zonder dat de verdediger de bal onderschept of dat de bal uitgaat.

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vrijstaande aanvallers.

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) De aanvaller mag verdedigd doelen (keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau).
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Speelregel: verdediger 1 hand op de rug laten houden.

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren!

Te makkelijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: aanvaller minder (2 tegen 1).

Speelregel: aanvaller heeft 5 (of 3) seconden om te beslissen (schieten of passen).

Speelregel: verdedigd doelen is niet toegestaan.

Ruimte: speelveld voor de aanvallers verkleinen.





C

B

A



Schieten om te scoren | 3 tegen 2 met 3 ballen

Focus | De focus in deze oefening ligt op schieten om te scoren. De aanvallers mogen lopen met de bal om het scoren te vereenvoudigen. De aanvallers ervaren succesbeleving doordat we een aantal handelingen hebben weggenomen. Denk hierbij aan het gooien, vangen en verwerken van de bal. De aanvallers kunnen snel en veel schieten. Elke doelpoging is anders, omdat de verdediger de kans van de aanvaller bepaald.

Organisatietekening |



Opdracht schieten om te scoren |

Probeer al lopend met de bal te scoren op de korf zonder dat je daarbij buiten de cirkel komt of de bal kwijt raakt aan een verdediger. Na elke doelpoging, eerst naar een pion! Wie is er als eerst bij de 4 punten?

Optie 1: er wordt pas gewisseld van functie na 30 seconden.

Optie 2: aanvaller wordt verdediger als hij geblokt wordt door de verdediger.

Optie 3: aanvaller wordt verdediger als hij vanaf een pion niet binnen 3 seconden beslist.

14

Basisregels |

- 1) Verdedigd doelen toestaan is afhankelijk van jouw wens als trainer en het niveau van de spelers.
- 2) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 3) De aanvaller moet binnen 4 seconden een keuze hebben gemaakt, anders wordt hij verdediger.
- 4) Na een doelpoging moet de aanvaller eerst een pion hebben aangeraakt om vervolgens weer te doelen.
- 5) Jij wordt verdediger als je de bal kwijt bent door een onderschepping na een schot óf als je buiten de cirkel komt.

Materiaal |

voor 5-tal
1 korf
3 ballen
5 spelers
6 pionnen

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Ruimte: cirkel van pionnen kleiner maken, zodat aanvallers sneller kunnen schieten.

Speelregel: verdedigd doelen is toegestaan

Aantal doelen: één korf erbij introduceren (scoren op 2 korven).

Te makkelijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: een 3 tegen 3 situatie creëren, waarbij iedereen elkaar mag verdedigen óf een vaste tegenstander heeft.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



Schieten om te scoren | 1 tegen 1, lopen met de bal

Focus | De focus in deze oefening ligt op schieten om te scoren. De aanvaller mag lopen met de bal, waardoor de aanvaller meteen kan doelen als hij vrij staat. Laat de spelers zoveel mogelijk aspecten van het schieten ervaren. De speler zal bijvoorbeeld ervaren dat hij de bal in schotpositie moet houden om snel te kunnen schieten. Zo niet, stel vragen aan de spelers. En geef complimenten voor goed gecreëerde genomen kansen.

Organisatietekening |



Materiaal | voor 2-tal

1 korf, 1 bal en 5 pionnen

Opdracht schieten om te scoren |

Probeer als aanvaller lopend met de bal en binnen het speelveld, zoveel mogelijk keer te scoren in de korf tegen 1 verdediger die de aanvaller alleen kan hinderen.

Verdedigd schieten toestaan is een keuze van de trainer en afhankelijk van de doelgroep.

Basisregels |

- 1) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 2.1) Onderschept de verdediger de bal, dan moet hij eerst 3 keer (vrij) stuiten voordat hij mag aanvallen.
- 2.2) Onderschept de verdediger de bal, dan mag hij direct gaan aanvallen (omschakelen).
- 3) Verdedigd doelen is toegestaan. De verdediger moet dus de doelpoging hinderen.
- 4) Intensieve oefening. Veel pauzes, maar wel veel herhalen.

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Speelregel: laat de verdediger 1 of 2 handen op de rug houden. De aanvaller kan hierdoor de mindere kant van de verdediger opzoeken.

Aantal doelen: twee korven introduceren waarbij de aanvaller op mag scoren.

Te makkelijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: één lopende aanvaller tegen twee verdedigers!

Ruimte: speelveld verkleinen om in vrij te lopen.



F

E

D

C

B

A

Schieten om te scoren | 1 tegen 1, schieten is lopen

Focus | De focus in deze oefening ligt op scoren. De aanvaller mag bij stap 1 lopen met de bal, waardoor de aanvaller meteen kan doelen als hij vrij staat. De speler zal veel ervaringen op doen. Hij zal bijvoorbeeld ervaren dat de bal in schotpositie gehouden moet om snel te kunnen schieten. In de tweede vorm mag de aanvaller niet lopen de bal. De verdediger speelt net als in de eerste vorm op onderscheppen, waardoor de aanvaller slim moet lopen om te kunnen schieten.

Organisatiekening stap 1 |



Organisatiekening stap 2 |



Opdracht schieten om te scoren |

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 onder de korf.

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.

16

Basisregels |

- 1) De aanvaller mag alles doen, maar probeert m.n. te schieten.
- 2) Na het schot kijkt de verdediger mee om de bal af te vangen. Lukt dat? Dan is het wissel
- 3) Lukt het de verdediger niet om de bal af te vangen na het schot, dan probeert hij de pass van de aangever en het 2^e schot te voorkomen.
- 4) Na het tweede schot is het einde poging voor de aanvaller.
- 5) De aanvaller heeft maximaal 3 pogingen en schiet dus maximaal 6 keer (of minder).
- 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 gegoid worden.

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvaller mag lopen met de bal om vrij te komen voor het schot (stap 1).

Aantal spelers: aanvaller erbij introduceren (2 aanvallers tegen 1 verdediger).

Speelregel: de verdedigers één of twee handen op de rug te laten houden.

Te makkelijk om te schieten?

Voor de aanvallers

Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan.

Ruimte: het speelveld steeds kleiner maken.

Speelregel: aanvaller mag niet lopen met de bal (stap 2).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F



A



Schieten om te scoren | 3 tegen 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op schieten om te scoren. Deze oefening is met name geschikt voor de jeugd. In deze overtal situatie staat er altijd een speler vrij. Je creëert hiermee een situatie waarin de aanvallers snel en veel kunnen schieten. Speel vanaf een lijn om het omschakelen binnen éénvakskorfbal te trainen of begin rondom de korf. Geef complimenten of stel vragen aan de spelers om spelproblemen op te lossen.

Organisatietekening |



Opdracht schieten om te scoren |

Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen zoveel mogelijk te scoren in de korf tegen 2 verdedigers, zonder dat de verdedigers de bal onderschept of dat de bal uitgaat.

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vrijstaande aanvallers.

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) De aanvaller mag verdedigd doelen (keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau).
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Speelregel: verdedigers 1 hand op de rug laten houden.

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren!

Aantal spelers: 1 verdediger eraf (3 tegen 1).

Te makkelijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: aanvaller minder (2 tegen 1).

Speelregel: aanvaller heeft 5 (of 3) seconden om te beslissen (schieten of passen).

Speelregel: verdedigd doelen is niet toegestaan.



F

E

D

C

B

A

Schieten om te scoren | 3 tegen 2 + 1 op één korf

Focus | De focus in deze oefening ligt op schieten om te scoren. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat je een verdediger als vaste rebounder onder de korf laat fungeren. Door een overtal situatie kunnen aanvallers sneller en veel tot schot komen. Je dwingt de aanvallers om op zoek te gaan naar de vrijstaande speler en het schot, omdat er een verdediger onder de korf staat.

Organisatietekening |



Materiaal | per 5-tal

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

Opdracht om te schieten |

Je speelt met 3 aanvallers tegen 3 verdedigers, waarvan 1 verdediger fungeert als rebounder! 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 rebounder onder de korf.

18

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wissel.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.

Te moeilijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvallers mogen na elke balontvangst, 1 keer lopen met de bal tot hij stilstaat.

Aantal spelers: een extra aanvaller: 4 aanvallers tegen 3 verdedigers (inclusief 1 rebounder).

Ruimte: de afvangzone onder de korf groter maken.

Te makkelijk om te schieten?

Voor de aanvaller

Ruimte: het speelveld kleiner maken of de afvangzone onder de korf kleiner maken.

Speelregel: scoor je een doelpunt in de afvangzone is dat 2 punten!



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Aanvallen | Assist om te scoren

In dit hoofdstuk komt de aanvallende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



3 tegen 1

3 tegen 2

2 tegen 2
omschakelen

1 tegen 1
op 2 korven

2 - 2, schieten
passen of lopen

3 tegen 2 + 1
op 2 korven

2 tegen 2 + 1
assist binnen

2 tegen 2 + 1
assist buiten

3 tegen 3

19

Stel vragen aan de aanvallers als:

Wat is een (goede) assist? Wat is er nodig om een goede assist te geven? Hoe ga je dat doen? Wat is mijn favoriete gooihand? Hoe ga je een assist trainen? Welke aanvaller staat in beste scoringspositie?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

A



Assist om te scoren | 3 tegen 1

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. De aanvallers moeten proberen binnen zo min mogelijk passes te komen tot scoren. Elke pass is een risico. De weerstand van 1 verdediger ten opzichte van 3 aanvallers biedt de mogelijkheid om als trainer speelregels toe te passen. Binnen minder dan 3 passes een doelpunt of doelpoging = 2 punten. Of daag jouw spelers uit om met beide handen te passen.

Organisatietekening |



Opdracht voor de assist |

Probeer als aanvallers binnen zo min mogelijk passes kansen te creëren en te scoren in de korf tegen 1 verdediger, zonder dat de verdediger de bal onderschept of dat de bal uitgaat. Na 3 pogingen is het wisselen.

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vrijstaande aanvallers.

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) De aanvaller mag verdedigd doelen (keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau).
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvaller

Speelregel: verdediger 1 hand op de rug laten houden.

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren!

Te makkelijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: verdediger erbij (3 tegen 2).

Speelregel: aanvaller heeft 3 seconden om te beslissen (schieten of passen).

Speelregel: verdedigd doelen is niet toegestaan.

Ruimte: speelveld voor de aanvallers verkleinen.



F



A



Assist om te scoren | 3 tegen 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. De aanvallers moeten proberen binnen zo min mogelijk passes te komen tot scoren. De weerstand van 2 verdedigers ten opzichte van 3 aanvallers zorgt ervoor dat de assist speler een goede keuze kan maken om de vrij staande spelers te vinden. Daarnaast kan je als trainer in deze situatie speelregels toe passen en jouw spelers uit te dagen om met beide handen te gooien.

Organisatietekening |



Opdracht voor de assist |

Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen zoveel mogelijk te scoren in de korf tegen 2 verdedigers zonder dat de verdedigers de bal onderschept of dat de bal uitgaat.

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vrijstaande aanvallers.

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) De aanvaller mag verdedigd doelen (keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau).
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvaller

Speelregel: verdedigers 1 hand op de rug laten houden.

Aantal doelen: 2 korven om te scoren waardoor er ruimtes ontstaan om de assist te geven.

Aantal spelers: 1 verdediger eraf (3 tegen 1).

Te makkelijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: aanvaller minder (2 tegen 1).

Speelregel: aanvaller heeft 5 (of 3) seconden om te beslissen (schieten of de assist).

Speelregel: binnen 4 passes kansen creëren, anders einde poging.





D

C

B

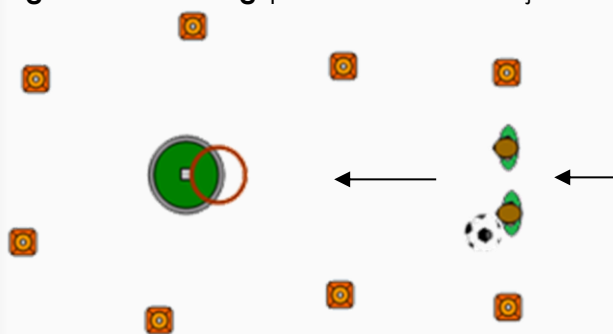
A



Assist om te scoren | 2-2 omschakelen

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. Doordat de aanvallers in het voordeel zijn t.o.v. de verdedigers, omdat die achter of naast de aanvallers staan, dienen de aanvallers zo snel mogelijk op zoek te gaan naar de assist. De oefening is geschikt voor éénvakskorfbal waarbij de snelle omschakeling van verdedigen naar aanvallen getraind wordt. Complimenteer goede passes of stel vragen om spelers na te laten denken.

Organisatietekening |



'Partij!'

Materiaal | per 4-tal

1 korf
1 bal
2 lijnen (1 voor de twee aanvaller en 1 voor de twee verdedigers)

De lijn van de verdedigers ver weg introduceren en daarna steeds dichterbij de aanvallers zetten.

22

Opdracht voor de assist |

Probeer als aanvallers te scoren tegen de verdedigers die achter, naast of voor jou klaar staan. Probeer direct op zoek te gaan naar een goede pass (assist) zodat iemand anders kan schieten. Je begint als de trainer 'partij!' roept! De verdedigers komen er direct aan!

Basisregels |

- 1) Zowel de aanvallers als de verdedigers starten op hun eigen lijn.
- 2) Als de aanvallers (of de trainer) 'partij' roept, beginnen de aanvallers met aanvallen. De verdedigers mogen gaan verdedigen!
- 3) De bal mag niet op de grond komen, want dan moeten de aanvallers terug naar hun lijn. Als de bal na een schot op de grond komt, is er niets aan de hand.
- 4) De aanvallers hebben 3 pogingen. Een poging eindigt pas bij een onderschepping van de verdedigers, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt.
- 5) Verdedigd mag er geschoten worden, want een 2 tegen 2 situatie (als de verdedigers bij de korf aangekomen zijn) is een lastige oefening!
- 6) Aanvallers hebben 5 (of 3) seconden als ze de bal in hun handen hebben

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvallers

Ruimte: verdedigers op grotere afstand achter de aanvallers zetten.

Doelen: scoren op 2 korven. Meer kans om een medespeler in scoringspositie te zetten.

Aantal spelers: minder verdedigers (2 aanvallers tegen 1 verdediger).

Te makkelijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: verdedigers voor of naast de aanvallers laten beginnen.

Speelregel: 3 of 2 seconden regel. Stimuleer de snelle beslissingen: schieten of passen.

Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!





Assist om te scoren | 1 tegen 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. In de eerste vorm starten de twee assist spelers met een bal onder de korf. De assist speler zorgt ervoor dat de bal bij de aanvaller komt. De aanvaller mag schieten of een doorloopbal nemen. In de tweede vorm wordt er gespeeld met 1 bal en dienen de assist spelers onder de korf binnen 1 of 2 passes de aanvaller in scoringspositie te brengen.

Organisatietekening vorm 1 | 2 ballen



Opdracht voor de assist |

Vorm 1: probeer zo snel mogelijk de aanvaller vrij te passen. Als de aanvaller scoort uit jouw assist, 1 punt voor jou. Wissel na 30 seconden.

Organisatietekening vorm 2 | 1 bal, samenspel vereist



Vorm 2: probeer samen met de andere assist speler de aanvaller z.s.m. in scoringspositie te zetten. Kan de aanvaller direct door jouw assist doelen of via de assist van de andere assist speler?

Basisregels |

- 1) Lopen met de bal is toegestaan bij de F en E-jeugd.
- 2) Je mag maximaal 1 keer op dezelfde korf een kans nemen, daarna moet je eerst de middenlijn over zijn geweest om weer op dezelfde korf aan te vallen.
- 3) Verdedigd doelen is niet toegestaan, uitgezonderd voor de F-jeugd. Blijft een keuze van de trainer en afhankelijk van niveau.

Materiaal | voor 4 tal

2 korven
maximaal 2 ballen
min. 2 spelers (vorm 1)
min. 4 spelers (vorm 2)

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvaller

Doelen: zet er nog een korf bij. 1 tegen 1 op 3 korven.

Ruimte: zet de korven verder uit elkaar zodat de aanvaller meer de ruimte (tijd) heeft.

Te makkelijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvaller

Ruimte: zet de korven dicht bij elkaar, zodat het moeilijker wordt om de verdediger in een kleinere ruimte te passeren.

Speelregel: voer de regel in dat verdedigd doelen niet is toegestaan.

Doelen: aanvallen op 1 korf met nog steeds 2 assist spelers



F

E

D

C

B

A

Assist om te scoren | 2-2 schieten, passen of lopen!

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. Doordat de aanvallers mogen lopen met de bal kunnen ze zichzelf vrijspelen en direct een keuze maken. Ze zijn op dat moment namelijk niet afhankelijk van een balaanname of medespelers. Ze kunnen zichzelf vrijspelen om te scoren of om de assist te geven. In dit geval richt je jezelf als trainer vooral op de assist. Stel vragen wat er nodig is voor een assist. En complimenteer de goede

Organisatietekening |



Opdracht 1 voor de assist | Probeer als aanvallers jezelf zo snel mogelijk vrij te spelen door te lopen met de bal of de ander zo snel mogelijk vrij te spelen door een goede assist. Je mag onbeperkt lopen met de bal.

Opdracht 2 voor de assist | Dezelfde opdracht als 1. Maar je bent nu beperkt in het lopen met de bal. 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 terug, mag je weer maar één keer lopen met de bal totdat je stilstaat.

Basisregels |

- 1) de aanvallers hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping telt als één poging.
- 2) **Stap 1:** de aanvallers mogen onbeperkt lopen met de bal in de handen om zichzelf vrij te spelen om te scoren of door een ander vrij te spelen met een assist
Stap 2: éénmaal gelopen met de bal en stil gaan staan, moeten zij schieten of passen.

Materiaal |

- per 4-tal
- 1 korf
 - 1 bal
 - 2 hesjes
 - 8 pionnen
 - 2 aanvallers
 - 2 verdedigers

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: aanvallers de mogelijkheid geven om te blijven lopen met de bal (stap 1).

Ruimte: speelveld om de korf vergroten!

Te makkelijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: aanvallers beperken in het lopen met de bal (stap 2 en daarna stap 3)

Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan.

Speelregel: aanvallers uitdagen om korte kansen te creëren. Een doelpunt of doelpoging binnen 2 meter is 2 punten. Een doelpunt of doelpoging buiten 2 meter is 1 punt.

Speelregel: secondenregel invoeren. De aanvallers hebben 3 sec. om een keuze te maken





A



Assist om te scoren | 3 – 2 + 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat elke rebound speler in balbezit mee mag aanvallen, maar bij balverlies naar zijn eigen zone onder de korf moet. Door een overtal situatie kunnen aanvallers sneller en makkelijker de assist verzorgen. Doordat je de oefening op 2 korven speelt biedt de omschakeling mogelijkheden voor de assist.

Organisatietekening | op 2 korven met afvangzone



Opdracht voor assist I

Probeer als aanvallers binnen zo min mogelijk passes kansen te creëren op de korf van de tegenstander. Bij balbezit mag iedereen mee scoren. Bij balverlies moet er 1 speler onder de korf blijven.

Materiaal | per 6-tal

- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- voldoende pionnen

25

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) In balbezit mag de reboundspeler mee aanvallen. Bij balverlies moet hij onder de korf staan.
- 3) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 4) 1 of 2 minuten spelen, daarna rust. Er wordt tevens gewisseld van vaste rebound speler.

Te moeilijk om de assist te geven / te krijgen?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvallers mogen na elke balontvangst, 1 keer lopen met de bal tot hij stilstaat.

Aantal spelers: een extra aanvaller in balbezit introduceren: 4 tegen 2 + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken. Rebounder is daardoor beperkt!

Te makkelijk om de assist te geven / te krijgen?

Voor de aanvaller

Ruimte: het speelveld groter maken of weghalen. Rebounder heeft dan meer de vrijheid om de verdedigers te helpen.

Speelregel: kansen dichtbij creëren. Scoor je een doelpunt in de afvangzone is dat 2 punten!



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

Assist om te scoren | 2-2 vaste assist binnen de korfzone

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. Elke pass heeft een bedoeling. De vrijstaande assist speler onder de korf zal veelvuldig gebruikt gaan worden, omdat elke aanvaller bij een assist van onder de korf ingedraaid staat. Dat is de reden waarom we gewend zijn een steun onder de korf creëren. Deze assist speler wordt getraind. De aanvallers moeten elkaar ook vrij willen spelen. Dit is moeilijker, maar net zo belangrijk! Verbindt hier een puntensysteem aan: 1 punt assist vanuit de korf, 2 punten assist van elkaar.

Organisatietekening 1 | Op 1 korf



Opdracht voor de assist |

Probeer binnen zo min mogelijk passes kansen te creëren. Hierbij mag de assist speler onder de korf veelvuldig gebruikt worden. Er wordt gewisseld na 3 pogingen. Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een goal telt als één poging.

Materiaal | per 4-tal

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

26

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 seconden regel van 5 (of 3) om een keuze te maken tussen assist of scoren.
- 3) De vaste steun mag wel ballen afvangen. Dit is overigens een keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau van de spelers.

4.1) Stap 1: de steun mag onbeperkt gebruikt worden. Elke aanvaller mag de bal terug ontvangen.

4.2) Stap 2: 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.

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: één verdediger of beide met één hand op de rug laten verdedigen.

Doelen: op twee korven spelen. De omschakeling biedt kansen voor de aanvallers.

Speelregel: assistspeler onder de korf mag ook afvangen en hoort bij de aanvallers.

Aantal spelers: een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

Te makkelijk om de assist te geven/ krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: binnen 5 passes een doelpunt of doelpoging: 2 punten. Binnen 5 of meer: 1 punt.

Ruimte: speelveld op 1 korf verkleinen of de afstand tussen twee korven verkleinen.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Assist om te scoren | 2-2 vaste assist buiten de korfzone

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. De vrijstaande assist speler mag niet in de korfzone komen, maar wel spelen. De assist speler mag veelvuldig gebruikt worden en wordt daardoor uitgedaagd en heeft de tijd om goede assists te blijven geven. De aanvallers kunnen elkaar ook vrij spelen. Moeilijker, maar net zo belangrijk. De aanvallers hebben een vaste verdediger en moeten onder druk zichzelf of elkaar vrij te zien spelen. Complimenteer goede assists en stel vragen naar mogelijke oplossingen.

Organisatietekening 1 | Op 1 korf



Opdracht voor de assist | Probeer binnen zo min mogelijk passes kansen te creëren. Hierbij mag de assist speler buiten de korfzone gebruikt worden. Het is een soort van 3 tegen 2, alleen mag de assist speler niet scoren. Die gaat alleen op zoek naar de assist en mag niet afvangen. Er wordt gewisseld na 3 pogingen. Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een goal is een poging.

Materiaal | per 4-tal
- 1 korf, 1 bal, 2 hesjes en 6 pionnen.

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 seconden regel van 5 (of 3) om een keuze te maken tussen assist of scoren.
- 3) De vaste steun mag geen ballen afvangen. Dit is overigens een keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau van de spelers.
- 4) De steun mag onbeperkt gebruikt worden. Elke aanvaller mag de bal terug ontvangen.
- 5) doelpunt na assist van vrijstaande assist speler: 1p. Doelpunt na assist van medespeler: 2ptn

Te moeilijk om de assist te geven / krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: één verdediger of beide met één hand op de rug laten verdedigen.

Doelen: op twee korven spelen. De omschakeling biedt kansen voor de aanvallers.

Speelregel: assistspeler onder de korf mag ook meehelpen afvangen na een doelpoging.

Aantal spelers: een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

Speelregel: de verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal.

Te makkelijk om de assist te geven/ krijgen?

Voor de aanvallers

Speelregel: bij <5 passes een doelpunt of doelpoging: 2 punten. Bij >5 passes: 1 punt.

Ruimte: speelveld op 1 korf verkleinen of de afstand tussen twee korven verkleinen.





Assist om te scoren | 3 tegen 3

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. Dit is een uitdagende vorm omdat het lijkt op een wedstrijd met minder spelers. De timing van de pass en de aanvallende actie is van essentieel in voor een goede assist en kan verduidelijk worden in deze oefening. De aanvaller is afhankelijk van zijn medespelers voor een goede assist. De opdracht van de aanvallers is binnen zo min mogelijk passes te komen tot scoren.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht voor de assist |

Probeer als aanvallers binnen zo min mogelijk passes zoveel mogelijk kansen te creëren en te scoren in de korf tegen 3 verdedigers zonder dat de verdediger de bal onderschept of dat de bal uitgaat. Na 4 pogingen is het wisselen. Elke pass heeft een bedoeling en om de assist te stimuleren: binnen 4 passes doelpoging: 2 punten. Daarna alles 1 punt.

Materiaal | per 6-tal

1 korf, 1 bal, 3 lintjes of hesjes en 7 pionnen

28

Basisregels |

- 1) Er wordt gespeeld met uitballen, die gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 (of 3) seconden in de handen houden.
- 3) Zonder verdedigd doelen (is een keuze van de trainer en afhankelijk van de spelers).
- 4) Bij vier onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lopen met de bal is niet toegestaan (aanpassen wanneer nodig).
- 5) F-jeugd: iedereen mag elkaar verdedigen en de voorkeur is op 2 korven spelen.

Te moeilijk om de assist te geven/ krijgen?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: speel in een overtalsituatie.

Doelen: spelen op 2 korven (omschakelen).

Te makkelijk om de assist te geven/ krijgen?

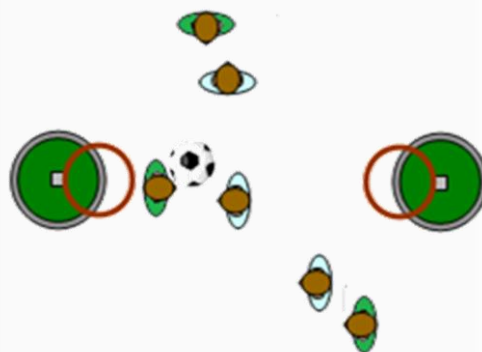
Voor de aanvaller

Speelregel: probeer in een 3 tegen 3 situatie de 3-seconden regel toe te passen.

Ruimte: speelveld kleiner maken.

Speelregel: binnen zo min mogelijk passes tot schot komen of scoren betekent meer verdiende punten.

Organisatietekening | op 2 korven

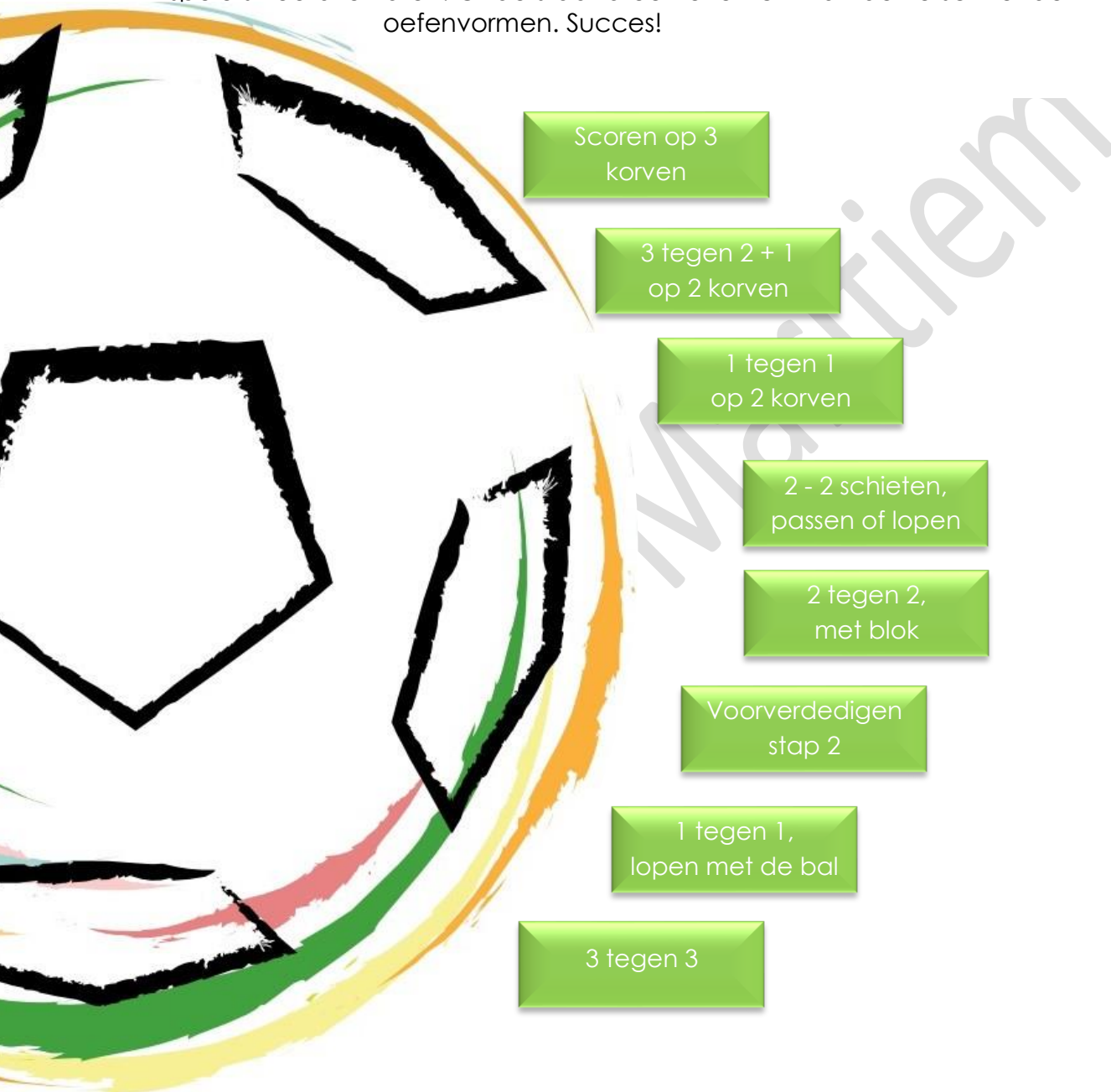


Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Aanvallen |

Vrijlopen om te scoren

In dit hoofdstuk komt de aanvallende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



29

Stel vragen aan de aanvallers als:

Wat is er nodig om jezelf vrij te spelen? Waarvoor is het nodig om goed vrij te lopen? Hoe ga je dat doen? Hoe ga je dat vrijlopen trainen? Waarvan ben je afhankelijk om goed vrij te lopen? Wanneer loop je vrij? Kan je nog ergens gebruik van maken om vrij te komen?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

A



Vrijlopen om te scoren | Scoren op 3 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op het vrijlopen om te scoren. Deze oefening is geschikt om de spelers succeservaring op te laten doen op het moment dat ze een vrije ruimte gevonden hebben. De spelers ervaren dat ze worden beloond voor hun loopactie om zichzelf vrij te spelen in relatie tot de tegenstander. Richt je als trainer vooral op het vrijlopen en geef complimenten voor de goede keuzes. Als trainer kan je verschillende vormen toepassen. Daag de aanvallers uit om de kansen dichtbij de korf te creëren.

Opdracht vrijlopen om te scoren |

Probeer zo snel en zo goed mogelijk vrij te lopen en te scoren tegen de verdediger(s) op de 3 korven met behulp van de steunende spelers onder de korf of jouw medespelers in het veld. Probeer zoveel mogelijk goede kansen (dicht bij de korf) te creëren en zoveel mogelijk

Materiaal |

Afhankelijk van de vorm:
3 korven
1 of meer ballen
1 of meer hesjes
1 pion

Basisregels | voorbeeld 3 tegen 2

- 1) Je mag op alle korven scoren zoveel als je wilt.
- 2) Na elke doelpoging komt de aanvaller eerst terug naar het midden alvorens de aanvaller nog een keer mag doelen (keuze van de trainer: de aanvaller mag ook direct doorgaan).
- 3) Verdedigd doelen is toegestaan (keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau).
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

30

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvaller laten lopen met de bal zodat ze direct kunnen doelen nadat ze vrijstaan.

Aantal spelers: introduceer (nog) meer aanvallers.

Speelregel: het is toegestaan om meerdere keren achter elkaar op een korf te doelen.

Ruimte: korven dicht naar elkaar toe zetten zodat ze nog beter moeten vrijlopen maar ook direct kunnen doelen.

Te makkelijk om vrij te lopen?

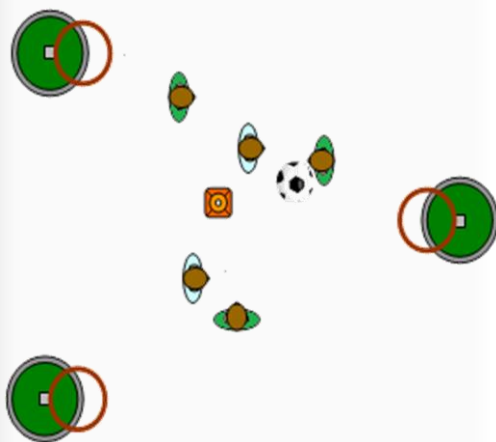
Voor de aanvaller

Aantal spelers: voer meer verdedigers in de gekozen spelvorm.

Speelregel: voer de regel in dat verdedigd doelen niet is toegestaan.

Aantal doelen: scoren op 2 korven

Organisatietekening |



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



A



Vrijlopen om te scoren | 3 – 2 + 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op het vrijlopen om te scoren. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat elke rebound speler in balbezit mee mag aanvallen, maar bij balverlies naar zijn eigen zone onder de korf moet. Door een overtal situatie kunnen aanvallers sneller en makkelijker vrijlopen. Doordat je de oefening op 2 korven speelt biedt de omschakeling mogelijkheden om jezelf zo dicht mogelijk bij de korf vrij te spelen.

Organisatietekening | op 2 korven met afvangzone



Opdracht vrijlopen I

Probeer als aanvallers zo snel mogelijk vrij te lopen en kansen te creëren op de korf van de tegenstander. Tip: bij een steal of onderschepping liggen er kansen om jezelf vrij te spelen! Hoe? Succes!

Materiaal | per 6-tal

- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- voldoende pionnen

31

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wissel.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvallers mogen na elke balontvangst, 1 keer lopen met de bal tot hij stilstaat.

Aantal spelers: een extra aanvaller in balbezit introduceren: 4 tegen 2 + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken. Rebounder is daardoor (meer) beperkt!

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Ruimte: het speelveld van de rebounder vergroten of zelfs helemaal weghalen. Rebounder heeft dan meer de vrijheid om de verdedigers te helpen. Aanvallers moeten zich beter vrijspelen.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



Vrijlopen om te scoren | 1 tegen 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om te scoren. In de eerste vorm heeft de aanvaller de mogelijkheid om op beide korven direct aan te vallen. De aanvaller moet na een doelpoging eerst naar het midden alvorens hij zichzelf weer vrij mag spelen voor een volgende doelpoging. In de tweede vorm wordt er gespeeld met 1 bal en moet de aanvaller zich vrij spelen in samenwerking met de assistspelers onder de korf.

Organisatietekening vorm 1 | 2 ballen



Organisatietekening vorm 2 | 1 bal, samenspel vereist



Opdracht vrijlopen |

Vorm 1: probeer als aanvaller jezelf z.s.m. vrij te spelen door goede keuzes te maken. Kijk goed naar de verdediger om te kijken waar jij heen loopt. Wissel na 30 seconden.

Vorm 2: probeer als aanvaller jezelf z.s.m. vrij te spelen door goede keuzes te maken. Kijk nu goed naar waar de bal wordt heen geplaatst en reageer daarop. Wissel na 30 seconden.

Basisregels |

- 1) Lopen met de bal is toegestaan bij de F en E-jeugd.
- 2) Je mag maximaal 1 keer op dezelfde korf een kans nemen, daarna moet je eerst de middenlijn over zijn geweest om weer op dezelfde korf aan te vallen.
- 3) Verdedigd doelen is niet toegestaan, uitgezonderd voor de F-jeugd. Blijft een keuze van de trainer en afhankelijk van niveau.

Materiaal |

voor 4 tal
2 korven
maximaal 2 ballen
min 2 spelers (lopen met de bal) en max 4 spelers (vorm 1 en 2).

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Doelen: zet er nog een korf bij. 1 tegen 1 op 3 korven. Complimenteer goede loopacties.

Speelregel: doelpoging is al één punt. Doelpunt 2 punten.

Ruimte: zet de korven verder uit elkaar zodat de aanvaller meer de ruimte (tijd) heeft.

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Ruimte: zet de korven dicht bij elkaar, zodat het moeilijker wordt om de verdediger in een kleinere te passeren.

Speelregel: voer de regel in dat verdedigd doelen niet is toegestaan.

Doelen: aanvallen op 1 korf met nog steeds 2 assist spelers



F

E

D

C

B

A

Vrijlopen om te scoren | 2-2 schieten, passen of lopen!

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om te scoren. Doordat de aanvallers mogen lopen met de bal, stimuleer je de aanvallers om zichzelf vrij spelen met de bal om uiteindelijk te scoren. In de 2^e vorm mag er niet meer gelopen worden en stimuleer je de aanvallers om zichzelf vrij te lopen voordat ze de bal ontvangen. Als trainer richt je jezelf met deze focus vooral op het vrijlopen om te scoren. Stel vragen en geef complimenten!

Organisatietekening | op 1 korf 2-2



Opdracht 1 vrijlopen | Probeer als aanvallers jezelf zo snel mogelijk vrij te spelen door te lopen met de bal of de ander zo snel mogelijk vrij te spelen door een goede assist. Je mag onbeperkt lopen met de bal.

Opdracht 2 vrijlopen | Dezelfde opdracht als 1. Maar je bent nu beperkt in het lopen met de bal. 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 terug, mag je weer maar één keer lopen met de bal totdat je stilstaat.

Basisregels |

- 1) de aanvallers hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping telt als één poging.
- 2) **Stap 1:** de aanvallers mogen onbeperkt lopen met de bal in de handen om zichzelf vrij te spelen om te scoren of door een ander vrij te spelen met een assist

Stap 2: eenmaal gelopen met de bal en stil gaan staan, moeten zij schieten of passen.

Materiaal |

- per 4-tal
- 1 korf
 - 1 bal
 - 2 hesjes
 - 8 pionnen
 - 2 aanvallers
 - 2 verdedigers

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Speelregel: aanvallers de mogelijkheid geven om te blijven lopen met de bal (stap 1).

Ruimte: speelveld om de korf vergroten voor meer bewegingsvrijheid. Stimuleer de kinderen wel om dichtbij de korf blijven.

Speelregel: verdediger één hand op de rug houden (zwakke kant van de verdediger).

Aantal spelers: meer aanvallers introduceren (3-2).

Doelen: spelen op 2 korven, waarbij de omschakeling mogelijkheden biedt voor vrijlopen.

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Speelregel: aanvallers beperken in het lopen met de bal (stap 2 en daarna stap 3)

Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan, dus nog beter vrijlopen en of passen.

Speelregel: aanvallers uitdagen om korte kansen te creëren en dus efficiënter vrij te lopen. Een doelpunt (of poging) < 2 meter is 2 punten. Een doelpunt (of poging) > 2 meter is 1 punt.



Vrijlopen om te scoren | 2-2, vrijkomen door 'blok'

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om te scoren. In deze oefening biedt je de spelers de mogelijkheid om zichzelf vrij te spelen door gebruik te maken van een obstakel of blok onder de korf. Daag de aanvallers uit om kansen zo dicht mogelijk bij de korf te creëren. Probeer de aanvallers inzichtelijk te maken hoe zij het beste gebruik kunnen maken van het blok. In stap 2 kan er meer gebruik gemaakt worden van spelers die als blok fungeren. Stel vragen over het vrijkomen m.b.v. het blok of speler en geef complimenten!

Organisatietekening | Obstakel als blok



Organisatietekening | Speler als blok



Opdracht vrijlopen | Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen en binnen het speelveld zoveel mogelijk te scoren tegen twee verdedigers door snel en efficiënt vrij te komen m.b.v. het blok onder de korf.

Materiaal | per 4-tal

- 1 korf, 1 bal, 2 hesjes en 8 pionnen
- Een blok (speler of obstakel)
- 2 aanvallers gericht op korte kansen
- 2 verdedigers gericht op onderscheppen

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen (een goal, een uitbal of een onderschepping is 1 poging).
- 2) mogen gebruik maken van het blok om zichzelf vrij te spelen
- 3) Verdedigd doelen is in eerste instantie toegestaan (makkelijker beginnen).

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Speelregel: steun creëren binnen 2 meter is ook één punt. Verdedigers nemen overzicht!

Speelregel: verdedigers mogen alleen passes onderscheppen en niet mee vangen.

Materiaal: groter blok of bewegende spelers gebruiken als blok

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Ruimte: speelveld verkleinen,

Materiaal: kleiner blok gebruiken of het blok weghalen



F

E

D

C

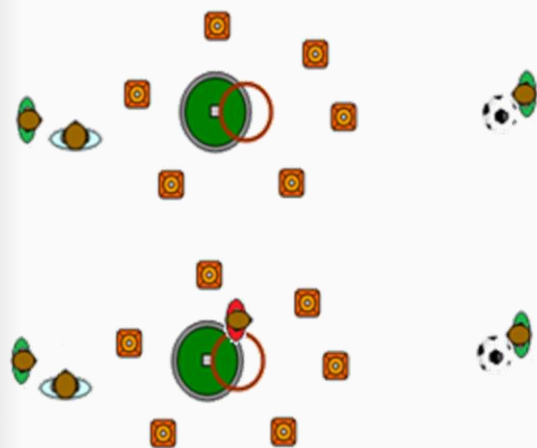
B

A

Vrijlopen om te scoren | Voorverdedigen stap 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om te scoren. De oefening is in eerste instantie bedoeld om een aansteun onder de korf te creëren. Maar als trainer ligt de focus op het zichzelf vrijspelen van de aanvaller rond de korf. Er zijn verschillende manieren om vrij te lopen om te scoren. Laat de aanvaller ervaren wanneer je het beste kan vrijlopen in verhouding tot de houding en de plaats van de verdediger. Stel vragen en complimenteer!

Organisatietekening | met en zonder speler onder de korf



Opdracht vrijlopen |

Probeer als aanvaller te kijken wat jou de beste optie lijkt. Een steun creëren of jezelf vrijspelen voor een korte kans. Kijk goed naar de plaats en de houding van de verdediger en maak jouw keuze! Je speelt samen met de assist speler voor de korf. Na elke poging start je weer op de 'achterlijn'. Na 4 pogingen is het wissel.

Materiaal | voor 3-tal
1 korf en 1 bal.
5 pionnen
1 hesje voor de verdediger

35

Basisregels |

- 1) Steun is 2 punten. Kans achter de korf maken is 1 punt. Wat is makkelijker? Steunen! Dus als verdediger geen steun toelaten!
- 2) De bal wordt bij elke poging eerst naar de aanvaller achter de korf verplaatst. Deze aanvaller gooit de bal terug waarna het spel begint.
- 4) De aanvaller krijgt 1 of 2 ballen gedurende het spel (keuze van de trainer).
- 5) De aanvaller heeft in totaal 4 pogingen. Een steun, korte kans is een poging.
- 6) Doe het met of zonder speler onder de korf. Deze speler mag alles doen op zijn eigen plek!

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Aantal spelers: Niet één, maar twee aanvallers die mogen bepalen wanneer ze gaan steunen door te kijken naar de verdediger, die overzicht moet houden op beide aanvallers.

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

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Aantal spelers: zet een aanvaller (rebounder) en verdediger (voorverdediger) onder de korf die mee mogen doen om de steun te creëren of te onderscheppen.

Ruimte: cirkel van pionnen verkleinen

Organisatietekening | 2-2



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



A

Vrijlopen om te scoren | 1 tegen 1

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om te scoren. De aanvaller mag lopen met de bal, waardoor de aanvaller ervaart wat er nodig is om zichzelf vrij te spelen. Een aanvaller wordt beloond voor zijn loopactie, omdat hij direct kan doelen en dus niet afhankelijk is van een assist. De oefening is met name geschikt voor de jeugd, maar is aan te passen voor alle categorieën. Stimuleer de spelers om de kansen dicht bij de korf te creëren,

Organisatietekening |



Opdracht vrijlopen om te scoren |

Probeer als aanvaller lopend met de bal en binnen het speelveld zo goed mogelijk vrij te lopen en zoveel mogelijk goede kansen te nemen. Er wordt pas gedoeld als de aanvaller écht vrij staat. Verdedigd schieten is niet toegestaan om het vrijlopen van de aanvaller te stimuleren. Na 3 pogingen of 30 seconden is het rust en of wisselen.

Materiaal | voor 2-tal
1 korf, 1 bal en 6 pionnen

Basisregels |

- 1) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 2.1) Onderschept de verdediger de bal, dan moet hij eerst 3 keer (vrij) stuiten voordat hij mag aanvallen.
- 2.2) Onderschept de verdediger de bal, dan mag hij direct gaan aanvallen (omschakelen).
- 3) Verdedigd doelen is toegestaan. De verdediger moet dus de doelpoging hinderen.
- 4) Intensieve oefening. Veel pauzes, maar wel veel herhalen.

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Speelregel: laat de verdediger 1 hand op de rug houden. De aanvaller kan hierdoor de mindere kant van de verdediger opzoeken en sneller schieten.

Aantal doelen: twee korven introduceren waarbij de aanvaller op mag scoren.

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: één lopende aanvaller tegen twee verdedigers!

Ruimte: speelveld verkleinen om in vrij te lopen.





Vrijlopen om te scoren | 3 tegen 3

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om de scoren. Deze vorm is een uitdagende vorm omdat elke aanvaller zijn eigen vaste verdediger heeft. De timing van de loopactie op de assist is essentieel in deze oefening. Spelers kunnen zichzelf vrij spelen door gebruik te maken van de korf of van elkaar. De opdracht van de aanvallers is om binnen zo min mogelijk passes te komen tot scoren.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht voor de assist |

Probeer als aanvallers binnen zo min mogelijk passes zoveel mogelijk kansen te creëren en te scoren tegen 3 verdedigers, zonder dat de verdediger de bal onderschept of dat de bal uitgaat. Na 4 pogingen is het wisselen. Verdedigd schieten is niet toegestaan. Zo stimuleer je de aanvallers om écht goed vrij te lopen.

Materiaal | per 6-tal

1 korf, 1 bal, 3 lintjes of hesjes en 7 pionnen

Basisregels |

- 1) Er wordt gespeeld met uitballen, die gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 (of 3) seconden in de handen houden.
- 3) Zonder verdedigd doelen (is een keuze van de trainer en afhankelijk van de spelers).
- 4) Bij vier onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lopen met de bal is niet toegestaan (aanpassen wanneer nodig).
- 5) F-jeugd: iedereen mag elkaar verdedigen en de voorkeur is op 2 korven spelen.

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: speel in een overtalsituatie.

Doelen: spelen op 2 korven (omschakelen).

Te makkelijk om vrij te lopen?

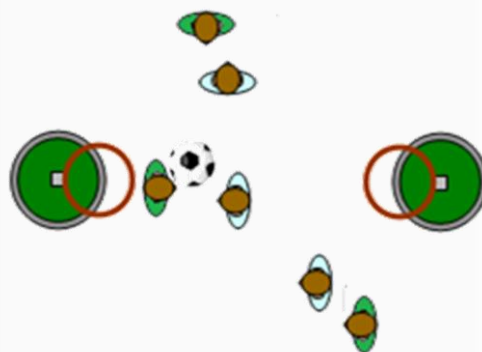
Voor de aanvaller

Speelregel: probeer in een 3 tegen 3 situatie de 3-seconden regel toe te passen.

Ruimte: speelveld kleiner maken.

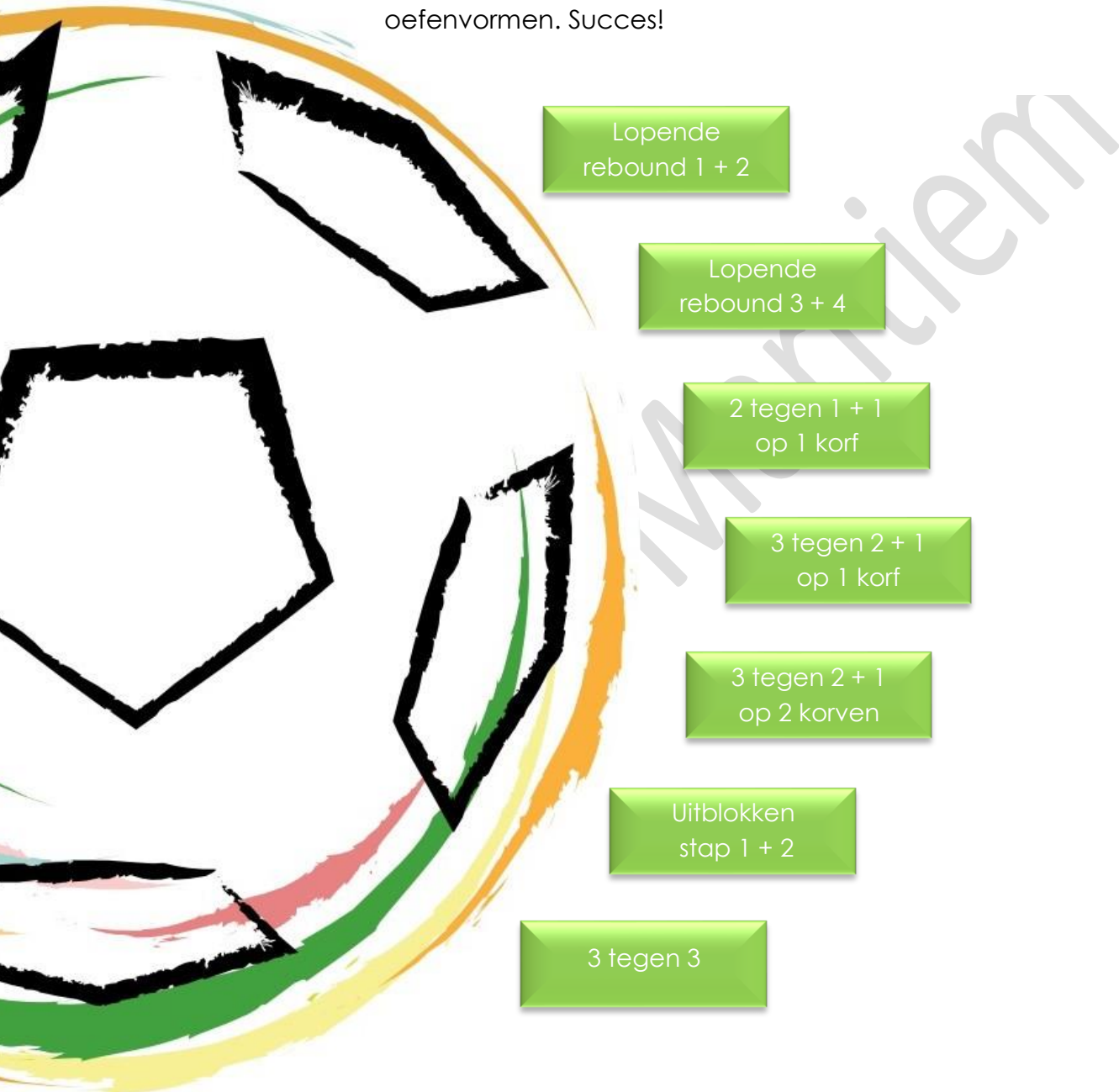
Speelregel: binnen zo min mogelijk passes tot schot komen of scoren betekent meer verdiende punten.

Organisatietekening | op 2 korven



Aanvallen | In balbezit blijven

In dit hoofdstuk komt de aanvallende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



38

Stel vragen aan de aanvallers als:

Wat is er nodig om in balbezit te blijven? Wat moet je doen om in balbezit te blijven? Wat moet je doen voordat er geschoten wordt? Wat moet je doen nadat er geschoten wordt? Waarvoor doe je dat dan?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

In balbezit blijven om te scoren | Lopende afvang vorm 1 en 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit blijven om te scoren. Om in balbezit te blijven dienen spelers zich bewust te zijn van het bewegen na een schot. Toeschouwer worden is geen optie! Als trainer laat je de spelers ervaren dat bewegen na een schot kan leiden tot balbezit blijven. Deze oefening is vooral geschikt voor de jeugd. Eventuele beloning: als de speler in balbezit blijft, dan mag de speler vrij (of onder druk) nog een keer schieten van de plek waar er gevangen is. Complimenteer goede loopacties!

Organisatietekening | vorm 1



Organisatietekening | vorm 2



Materiaal | per 3 of 4-tal

1 korf
1 bal of meer ballen
4 pionnen
1 of 2 hesjes voor de verdedigers

Opdracht in balbezit blijven |

Probeer als aanvallers zo snel mogelijk na het (vrije) eerste schot in balbezit te komen door de bal direct af te vangen. Ga het duel aan met jouw medespeler(s), want als je de bal hebt gevangen of in balbezit bent gekomen mag je als beloning nog een keer schieten. Scoor je een doelpunt, dan krijg je automatisch de bal weer terug als beloning. Als een speler drie keer achter elkaar geschoten heeft, dan is iemand anders.

Basisregels |

- 1) Je mag pas lopen om in balbezit te blijven als er geschoten is.
- 2) je mag schieten als je de bal hebt afgevangen.
- 3) Je mag nog een keer schieten als je de bal hebt of scoort.
- 4) Maximaal 3 keer achter elkaar schieten. Daarna is er een andere speler aan de beurt.

Te moeilijk om in balbezit te komen of te blijven?

Voor de aanvallers

Ruimte: spelers dichterbij zetten

Materiaal: met meer ballen werken

Te makkelijk om in balbezit te komen of te blijven?

Voor de aanvallers

Ruimte: goede spelers die scoren moeten een stap achteruit

Aantal spelers: zet een verdediger onder de korf (vorm 3)



Tip: kinderen willen de bal z.s.m. hebben en vergeten goed te blijven schieten. 'Landen naast het dopje of 'de bovenkant van de korf raken'. Daarnaast: 'scoren is nog een keer'.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

In balbezit blijven om te scoren | Lopende afvang vorm 3 en 4

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit blijven om te scoren. Een belangrijk aspect om in balbezit te blijven is het bewegen na een schot. Toeschouwer worden is geen optie! De verdediger onder de korf zal de aanvallers stimuleren om na het schot te lopen op de bal. De oefening stopt wanneer de verdediger de bal onderschept. De beloning voor de aanvallers is dat ze mogen blijven aanvallen als ze in balbezit blijven. In vorm 4 wordt er gespeeld in een 2 tegen 2 situatie. Dezelfde regels, alleen start elke speler nu bij een pion.

Organisatietekening | vorm 3

Start met meer ballen in de jeugd



Introduceer steeds minder ballen tot 1 bal.

Organisatietekening | vorm 4



40

Opdracht in balbezit blijven |

Probeer na het eerste vrije schot van één van de aanvallers in balbezit te blijven. Lukt dat niet en pakt de verdediger de bal, is het einde poging. Lukt dat wel, dan mag je vrij spelen (3 tegen 1 of 2 tegen 2). Als er een goal gemaakt wordt of de bal wordt onderschept is het einde poging. Na elke poging, starten de aanvallers bij een pion en schiet er een andere aanvaller het eerste schot. Na 3 pogingen is het wissel

Basisregels |

- 1) Het eerste schot van de aanvallers is 'vrij'. Die mag niet verdedigd worden.
- 2) Na het eerste schot, probeert elke aanvaller in balbezit te blijven/ te komen.
- 3) Pakt de verdediger de bal na het eerste schot is de poging voorbij.
- 4) Pakt de verdediger de bal niet na het eerste schot, dan moet de verdediger het tweede schot z.s.m. proberen te voorkomen.
- 5) Pakken de aanvallers de bal na het eerste schot, dan mogen zij vrij spelen (3-1 of 2-2).
- 6) De aanvaller heeft, na het eerste schot dus twee keuzes: zelf schieten of de assist.
- 7) Bij alle vormen hebben duurt de oefening maximaal 10 sec. Dwingt tot snel handelen

Te moeilijk om in balbezit te komen of te blijven?

Voor de aanvallers

Aantal spelers: speel met meer aanvallers in het begin (3 -1 of 4 -1). Trainer doet mee?

Ruimte: aanvallers starten dichterbij, is makkelijker schieten en sneller bij de bal.

Te makkelijk om in balbezit te komen of te blijven?

Voor de aanvallers

Ruimte: na een doelpunt zet de betreffende speler een stap naar achteren! Op deze manier worden de betere schutters beloond, maar is het moeilijker in balbezit te blijven.

Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!





C

B

A



In balbezit blijven | 2 tegen 1 + 1 op één korf

Focus | De focus in deze oefening ligt op – in balbezit blijven. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 2 aanvallers tegen 2 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat er een verdediger als vaste rebounder fungeert. Door de vaste rebounder onder de korf dwing je de aanvallers om te bewegen na het schot om in balbezit te blijven. Door een overtal situatie kunnen aanvallers sneller en veel tot schot komen, waardoor in balbezit blijven nog belangrijker wordt.

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

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

Opdracht in balbezit blijven om te scoren |

Je speelt met 2 aanvallers tegen 1 verdediger, waarvan 1 verdediger fungeert als rebounder! Aanvallers proberen zo snel en zo veel mogelijk goede kansen te creëren. De focus ligt op in balbezit blijven. Het team met de meest gecreëerde kansen per poging, krijgt 2 bonuspunten op de gescoorde doelpunten!

41

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wissel.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.

Te moeilijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Speelregel: de verdediger onder de korf wordt een vaste verdediger (2 tegen 2).

Aantal spelers: een extra aanvaller: 4 aanvallers tegen 2 verdedigers + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de kleiner maken.

Te makkelijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Ruimte: de afvangzone onder de korf groter maken!

Speelregel: scoor je een doelpunt in de afvangzone is dat 2 punten!



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

In balbezit blijven | 3 tegen 2 + 1 op één korf

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit blijven. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat je een verdediger als vaste rebounder laat fungeren. Door de vaste rebounder onder de korf dwing je de aanvallers te bewegen na het schot om in balbezit te blijven. Door een overtal situatie kunnen aanvallers sneller en veel tot schot komen, waardoor in balbezit blijven nog belangrijker wordt. Complimenteer goede loopacties na het schot en stel vragen!

Organisatietekening |



Materiaal | per 6-tal

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

Opdracht in balbezit blijven om te scoren |

Je speelt met 3 aanvallers tegen 3 verdedigers, waarvan 1 verdediger fungeert als rebounder! Aanvallers proberen zo snel en zo veel mogelijk goede kansen te creëren. De focus ligt op in balbezit blijven. Het team met de meest gecreëerde kansen per poging, krijgt 3 bonuspunten op de gescoorde doelpunten!

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wissel.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.

Te moeilijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Speelregel: de verdediger onder de korf wordt een vaste verdediger (3 tegen 3).

Aantal spelers: een extra aanvaller: 4 aanvallers tegen 2 verdedigers + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken.

Te makkelijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Ruimte: de afvangzone onder de korf groter maken!

Speelregel: scoor je een doelpunt in de afvangzone is dat 2 punten!





A



In balbezit blijven om te scoren | 3 – 2 + 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit blijven. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen: 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat elke rebound speler van elk 3 tal in balbezit mee mag aanvallen, maar bij balverlies naar zijn eigen zone onder de korf moet. Door de vaste rebounder onder de korf dwing je de aanvallers om te bewegen na het schot om in balbezit te blijven. Door een overtal situatie kunnen aanvallers veel tot schot komen, waardoor in balbezit blijven belangrijker wordt.

Organisatietekening | op 2 korven met afvangzone



Opdracht in balbezit blijven

Probeer als aanvallers zo snel mogelijk vrij te lopen en kansen te creëren op de korf van de tegenstander. Veel kansen wil zeggen goed lopen op de bal. Tip: tegenstander binden voor een schot. Hoe? Succes!

Materiaal | per 6-tal

- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- voldoende pionnen

43

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) In balbezit mag de reboundspeler mee aanvallen. Bij balverlies moet hij onder de korf staan.
- 3) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 4) 1 of 2 minuten spelen, daarna is er rust. Er wordt tevens gewisseld van vaste rebound speler.

Te moeilijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: een extra aanvaller in balbezit introduceren: 4 tegen 2 + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken. Rebounder is daardoor (meer) beperkt!

Te makkelijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Ruimte: het speelveld groter maken of weghalen. Rebounder heeft dan meer de vrijheid om de bal te pakken en in balbezit te komen. Aanvallers moeten dan nog beter lopen!

Speelregel: Verdedigers blijven bij hun eigen tegenstander. Assist speler mag niet scoren. Dus in balbezit zijn er 2 spelers die mogen scoren en 1 assistspeler die alleen mee mag spelen.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

In balbezit blijven om te scoren | Uitblokken stap 1 en 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit blijven. Een vaste aanvallende rebounder heeft een grote kans om in balbezit te blijven na een doelpoging, maar een goede positie onder de korf is wel een voorwaarde. In de eerste vorm wordt de positie van de rebounder op een speelse manier getraind.

In de tweede vorm worden de rebounders gestimuleerd om de reboundpositie zo snel mogelijk in te nemen na een doelpoging. Deze vorm is meer wedstrijd gerelateerd. Welke aspecten zijn belangrijk voor een statische rebound? Laat ze deze aspecten veel ervaren.

Organisatietekening | stap 1



Materiaal | per 2-tal

- 1 bal
- voldoende ruimte

Opdracht in balbezit blijven | stap 1

Probeer de bal zo snel mogelijk aan te tikken. Lukt dat? Dan wordt jij de aanvaller (groene speler) en ga jij andere spelers van de bal afhouden. De bal kan worden gezien als de korf. En het afhouden als uitblokken.

Basisregels |

- 1) De bal moet blijven liggen!
- 2) Wordt de bal aangetikt, dan is het wisselen.
- 3) De aanvaller mag niet tussen de benen van de verdediger door de bal aanraken.
- 4) Zowel de verdediger als de aanvaller moet op de grond blijven staan!

Stap 1: de bal moet blijven liggen op de grond en het liefst niet bewegen.

Stap 2: de speler die de bal verdedigt moet de bal stuiten en de aanvaller weghouden.

Organisatietekening | stap 2



Materiaal | per 2-tal

- korf
- 1 bal
- 1 hesje

Opdracht in balbezit blijven | stap 2

Je probeert onder de korf een zo goed mogelijke positie in te nemen om zoveel mogelijk ballen af te vangen. Nadat je hebt afgevangen gooi je de bal naar schutter voorin en neem je jouw positie in.

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.





In balbezit blijven om te scoren | 3 tegen 3

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit blijven om te scoren. Deze vorm is een uitdagende vorm omdat elke aanvaller zijn eigen vaste verdediger heeft. De tegenstanders binden en niet naar de bal te laten kijken is van essentieel belang in deze oefening. De opdracht van de aanvallers is om zo veel mogelijk goede kansen te creëren, maar zo lang mogelijk in balbezit te blijven. Tegenstanders binden en lopen na het schot. Hoe? Succes!

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht om in balbezit te blijven |

Probeer als aanvallers binnen zo min mogelijk passes zoveel mogelijk kansen te creëren. Probeer na elke doelpoging in balbezit te blijven door de verdediger te binden en geen overzicht te laten nemen op de bal. Na een doelpoging lopen om in balbezit te blijven. Het is wisselen na 3 onderscheppingen. Welk 3-tal blijft het langst in balbezit en creëert meeste kansen?

Materiaal | per 6-tal

1 korf, 1 bal, 3 lintjes of hesjes en 7 pionnen

45

Basisregels |

- 1) Er wordt gespeeld met uitballen, die gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 (of 3) seconden in de handen houden.
- 3) Zonder verdedigd doelen (is een keuze van de trainer en afhankelijk van de spelers).
- 4) Bij vier onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lopen met de bal is niet toegestaan (aanpassen wanneer nodig).
- 5) F-jeugd: iedereen mag elkaar verdedigen en de voorkeur is op 2 korven spelen.

Te moeilijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Aantal spelers: speel in een overtalsituatie.

Doelen: spelen op 2 korven (omschakelen).

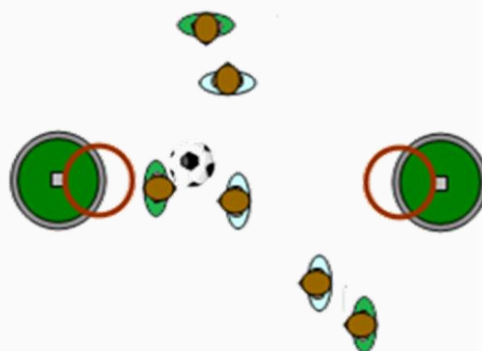
Te makkelijk om in balbezit te blijven?

Voor de aanvaller

Ruimte: speelveld kleiner maken, zodat verdedigers sneller bij de bal kunnen zijn.

Speelregel: binnen zo min mogelijk passes tot schot komen of scoren betekent meer verdiende punten. Sneller schieten resulteert in meer risico op balverlies.

Organisatietekening | op 2 korven



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

In balbezit komen zonder tegendoelpunt | Voorkomen van schieten

In dit hoofdstuk komt de verdedigende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



1 tegen 1
lopen met de bal

1 tegen 1
schieten is lopen

2-2, schieten,
passen of lopen

3 tegen 2
met 3 ballen

1 tegen 1
op 2 korven

Scoren op 3
korven

Stel vragen aan de verdediger als:

Wat is er nodig om het schot van de aanvallers te voorkomen? Hoe ga ik dat doen?
Met welke hand verdedigen? Waarvoor? Met welk been voor verdedigen? Waarvoor?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



A

Voorkomen van schieten | 1 tegen 1 lopen met de bal

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van schieten. De aanvaller heeft de bal in zijn handen, waardoor het voor de verdediger van essentieel belang is om het schieten moeilijk te maken of te hinderen door er dichtbij te blijven. De verdediger moet erachter komen wat er nodig is om het schot te voorkomen of te hinderen. Deze oefening is geschikt voor verschillende niveaus met wat aanpassingen (één hand op de rug?).

Organisatietekening |



Opdracht vrijlopen om te scoren |

Probeer als verdediger het schot te voorkomen of zoveel mogelijk te hinderen. De aanvaller mag lopen met de bal en dus direct schieten wanneer hij vrij staat. Hoe kan je het beste de bal blokkeren? Wat verdedig je? Vragen de spelers na laten denken over wat er nodig is om het schieten te voorkomen. Na 30 sec. is het wisselen.

Materiaal | voor 2-tal
1 korf, 1 bal en 6 pionnen

47

Basisregels |

- 1) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 2.1) Onderschept de verdediger de bal, dan moet hij eerst 3 keer (vrij) stuiten voordat hij mag aanvallen.
- 2.2) Onderschept de verdediger de bal, dan mag hij direct gaan aanvallen (omschakelen).
- 3) Verdedigd doelen is toegestaan. De verdediger kan dus alleen de doelpoging hinderen.
- 4) Intensieve oefening. Veel pauzes, maar wel veel herhalen.

Te moeilijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdediger

Ruimte: speelveld verkleinen om in vrij te lopen.

Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan.

Te makkelijk om het schot te voorkomen?

Voor de aanvaller

Speelregel: laat de verdediger 1 hand op de rug houden. Verdediger moet alsnog tussen de aanvaller en de korf proberen te blijven staan.

Aantal doelen: twee korven introduceren waarbij de aanvaller mag scoren

Aantal spelers: 2 aanvallers introduceren (2 tegen 1).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Voorkomen van schieten | 1 tegen 1, schieten is lopen

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van schieten. In de eerste vorm heeft de aanvaller de bal in zijn handen en mag hij lopen met de bal, waardoor het voor de verdediger nog belangrijker is om het schieten te hinderen. In de tweede vorm mag de aanvaller niet meer lopen, maar mag hij onbeperkt aangespeeld worden. De eerste doelstelling van de verdediger is het schot van de aanvaller voorkomen. Daag de verdediger uit om na het schot mee te kijken, maar daarna weer aan te sluiten.

Organisatietekening | stap 1



Organisatietekening | stap 2



Opdracht schieten om te scoren |

Probeer als verdediger het schot te voorkomen. We dagen de verdedigers uit, doordat de aanvaller mag lopen met de bal en dus direct kan schieten als hij vrij staat. **Stap 1:** aanvaller mag lopen met de bal. **Stap 2:** aanvaller mag niet lopen met de bal, maar werkt samen met de aangever onder de korf. Na het schot daag je de verdediger uit om mee te vangen en te spelen op onderscheppen. 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. Na 3 pogingen is het wisselen.

Basisregels |

- 1) De aanvaller mag alles doen, maar probeert m.n. te schieten.
- 2) Na het schot kijkt de verdediger mee om de bal af te vangen. Lukt dat? Dan is het wissel
- 3) Lukt het de verdediger niet om de bal af te vangen na het 1^e schot, dan probeert hij de assist voor de 2^e bal of het 2^e schot te voorkomen. Elke poging kan dus bestaan uit 2 schoten.
- 4) Na het tweede schot is het einde poging voor de aanvaller.
- 5) De aanvaller heeft maximaal 3 pogingen (en schiet dus maximaal 6 keer of minder).
- 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 gegoid worden.

Te moeilijk om het schieten te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan.

Ruimte: het speelveld steeds kleiner maken.

Speelregel: aanvaller mag niet meer lopen met de bal (stap 2).

Te makkelijk om het schieten te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de aanvaller mag lopen met de bal om vrij te komen voor het schot (stap 1).

Aantal spelers: aanvaller erbij introduceren (2 aanvallers tegen 1 verdediger).

Speelregel: de verdedigers één hand op de rug te laten houden.



F

E

D

C

B

A

Voorkomen van schieten | 2-2 schieten, passen of lopen!

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van schieten. Doordat de aanvallers mogen lopen met de bal, daag je de verdedigers uit om het schot te voorkomen en de aanvaller te dwingen tot een pass. Als trainer richt je je vooral op het voorkomen van het schot. Omdat er maar één medespeler is wordt het voor de verdediger makkelijker in te schatten waar de bal vandaan komt. Het verdedigen wordt dan makkelijker.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht 1 | voorkomen van schieten

Probeer als verdediger zo min mogelijk schoten binnen 30 seconden toe te staan door aan de grond te blijven en goed te blijven verdedigen. Aanvaller mag lopen met de bal.

Opdracht 2 | voorkomen van schieten

Dezelfde opdracht als 1 voor de verdediger. Alleen wordt het vereenvoudigd doordat de aanvaller niet meer onbepaald mag lopen met de bal. Aanvaller mag maar één keer lopen na iedere balontvangst tót hij weer stil staat. Wissel na 5 schoten of na 1 minuut.

Basisregels |

- 1) Er wordt gewisseld na 5 schoten of 1 minuut spelen.
- 2) **Stap 1:** de aanvallers mogen onbepaald lopen met de bal in de handen om zichzelf vrij te spelen om te scoren of door een ander vrij te spelen met een assist
Stap 2: eenmaal gelopen met de bal en stil gaan staan, moeten de aanvallers schieten of passen.
Stap 3: aanvallers mogen niet meer lopen. 2-2 is de moeilijkste vorm!

Materiaal |

- per 4-tal
- 1 korf
 - 1 bal
 - 2 hesjes
 - 8 pionnen
 - 2 aanvallers
 - 2 verdedigers

Te moeilijk het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers beperken in het lopen met de bal (stap 2) of niet meer lopen (stap 3).
Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan, dus is al voldoende om het schot te voorkomen. Dit stimuleert de verdedigers extra om erbij te blijven.

Te makkelijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers de mogelijkheid geven om te blijven lopen met de bal (stap 1).
Ruimte: speelveld om de korf vergroten voor meer bewegingsvrijheid. Stimuleer de kinderen wel om dichtbij de korf blijven of kansen te creëren.
Aantal spelers: meer aanvallers introduceren (3-2).
Doelen: spelen op 2 korven, waarbij de omschakeling mogelijkheden biedt voor vrijlopen. De verdedigers zullen zich elke keer aan moeten passen.





C

B

A



Voorkomen van schieten | 3 tegen 2 met 3 ballen

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van schieten. Elke aanvaller start met een bal. De aanvallers mogen lopen met de bal om het scoren te vereenvoudigen en zijn ook nog in overtal. Voor de verdedigers is dit dus een uitdagende oefening. De verdedigers proberen om die reden de aanvallers te dwingen om de kansen zo ver mogelijk van de korf te nemen. Hoeveel schoten zijn er gescoord door de aanvallers na 30 sec.?

Organisatietekening |



Opdracht voorkomen van schieten |

Probeer als verdedigers de aanvallers te dwingen de kansen zo ver mogelijk van de korf te laten nemen. De aanvallers mogen lopen met een bal en na een doelpoging eerst terug naar een pion. Hoeveel goals scoren de aanvallers binnen 30 seconden?

Optie 1: er wordt pas gewisseld van functie na 30 seconden.

Optie 2: aanvaller wordt verdediger als hij geblokt wordt door de verdediger.

Optie 3: aanvaller wordt verdediger als hij vanaf een pion niet binnen 3 seconden beslist.

50

Basisregels |

- 1) Verdedigd doelen toestaan is niet toegestaan.
- 2) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 3) De aanvaller moet binnen 4 seconden een keuze hebben gemaakt, anders wordt hij verdediger.
- 4) Na een doelpoging moet de aanvaller eerst een pion hebben aangeraakt om vervolgens weer te doelen.
- 5) Jij wordt verdediger als je de bal kwijt bent door een onderschepping na een schot óf als je buiten de cirkel komt.

Materiaal |

voor 5-tal

- 1 korf
- 3 ballen
- 5 spelers
- 6 pionnen

Te moeilijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: probeer er nog een 3 tegen 3 situatie te creëren, waarbij iedereen elkaar mag verdedigen of een vaste tegenstander heeft.

Te makkelijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Ruimte: cirkel van pionnen kleiner maken, zodat aanvallers sneller gevaarlijk zijn.

Speelregel: verdedigd doelen is toegestaan. Schoten moeten dus worden geblokkeerd.

Aantal doelen: een korf erbij introduceren (scoren op 2 korven).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



A



Voorkomen van schieten | 1 tegen 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van schieten. In de eerste vorm start elke assist speler met een bal onder de korf. De verdediger zal moeten proberen de eventuele doorloopbal te hinderen of te voorkomen. Daarnaast zal de verdediger moeten proberen de aanvaller te dwingen naar een schot. In de tweede vorm is de aanvaller mede afhankelijk van de assist spelers waardoor het voor de verdediger makkelijker wordt.

Organisatietekening vorm 1 | 2 ballen



Organisatietekening vorm 2 | 1 bal, samenspel vereist



Opdracht schieten voorkomen |

Vorm 1: probeer als verdediger het schot te voorkomen. De aanvaller heeft 2 aanspeelpunten met een bal onder de korf. Probeer de aanvaller te dwingen naar een schot i.p.v. een doorloopbal.

Vorm 2: met 1 bal is samenspel vereist. Hou de bal goed in de gaten zodat het 1 tegen 1 verdedigen makkelijker wordt. Wissel na 30 seconden!

Basisregels |

- 1) Lopen met de bal voor de jongere jeugd. Zonder steun. Hier is geen tekening van gemaakt.
- 2) Je mag maximaal 1 keer op dezelfde korf een kans nemen, daarna moet je eerst de middenlijn over zijn geweest om weer op dezelfde korf aan te vallen.
- 3) Verdedigd doelen is niet toegestaan, uitgezonderd F-jeugd.

Materiaal | voor 4 tal

2 korven
maximaal 2 ballen
min. 2 spelers (vorm 1)
min. 4 spelers (vorm 2)

Te moeilijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Ruimte: zet de korven dicht bij elkaar, zodat het moeilijker wordt om de verdediger in een kleinere ruimte te passeren.

Speelregel: verdedigd doelen is niet toegestaan. Dat is dus voldoende om het schot te voorkomen.

Doelen: aanvallen op 1 korf met nog steeds 2 assist spelers één onder de korf en één aan de zijkant van de korf.

Te makkelijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Doelen: zet er nog een korf bij. 1 tegen 1 op 3 korven.

Ruimte: zet de korven verder uit elkaar zodat de aanvaller meer de ruimte (tijd) heeft.



met goede hand verdedigen





C

B

A



Voorkomen van schieten | Scoren op 3 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van schieten. Door middel van verschillende vormen kan je de verdedigers laten ervaren wat het er nodig is om het schieten te voorkomen. Speel vormen met een steun (1-1 verdedigen) of zonder steun (open verdedigen). Creëer een situatie die jij als trainer graag wilt zien. Focus je als trainer op het voorkomen van het schot. Complimenteer de verdedigende acties als: verdedigde schoten of wanneer de aanvaller geen mogelijkheid ziet om voor de doorloopbal te kiezen.

Opdracht voorkomen van schieten |

Probeer als verdediger zo goed mogelijk om jou heen te kijken en te zien wat er gebeurd en welke opties de aanvallers heeft. De hoofdoopdracht: het schot proberen te voorkomen of te hinderen. Hoe doe je dat? En wat verdedig je? Wisselen na 30 seconden.

Materiaal |

Afhankelijk van de vorm:
3 korven
1 of meer ballen
1 of meer hesjes
1 pion

Basisregels |

- 1) Je mag op alle korven scoren zoveel als je wilt.
- 2) Na elke doelpoging komt de aanvaller eerst terug naar het midden alvorens de aanvaller nog een keer mag doelen (keuze van de trainer, de aanvaller mag ook direct doorgaan).
- 3) Verdedigd doelen is niet toegestaan (stimuleert de verdedigers).
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

52

Te moeilijk om het schot te voorkomen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: voer meer verdedigers in de gekozen spelvorm.

Speelregel: voer de regel in dat verdedigd doelen niet is toegestaan.

Aantal doelen: minder korven (op 2 korven).

Te makkelijk om het schot te voorkomen?

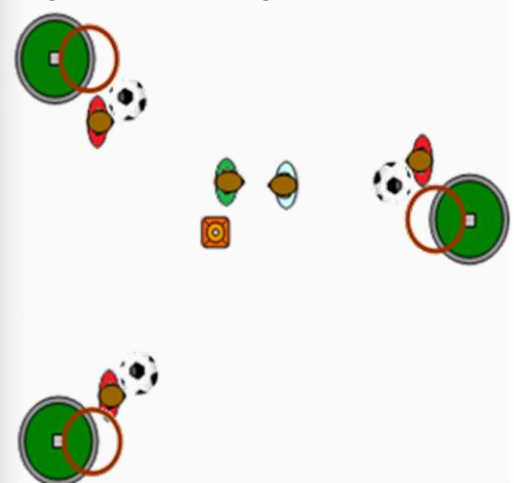
Voor de verdedigers

Speelregel: de aanvaller laten lopen met de bal.

Speelregel: het is toegestaan om meerdere keren achter elkaar op een korf te doelen.

Ruimte: korven dicht naar elkaar toe zetten

Organisatietekening | 1-1 met steun



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

In balbezit komen zonder tegendoelpunt | Voorkomen van de assist

In dit hoofdstuk komt de verdedigende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



2 tegen 2
omschakelen

3 tegen 2 + 1
op 2 korven

3 tegen 3

2 – 2, schieten,
passen of lopen

53

Stel vragen aan de verdediger als:

Wat is er nodig om de assist te hinderen of te voorkomen? Hoe ga ik de assist voorkomen? Waar en wanneer moet je de assist voorkomen? Hoe kan je elkaar helpen om de assist te voorkomen? Kun je een tegenstander dwingen tot foutieve assists?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



D

C

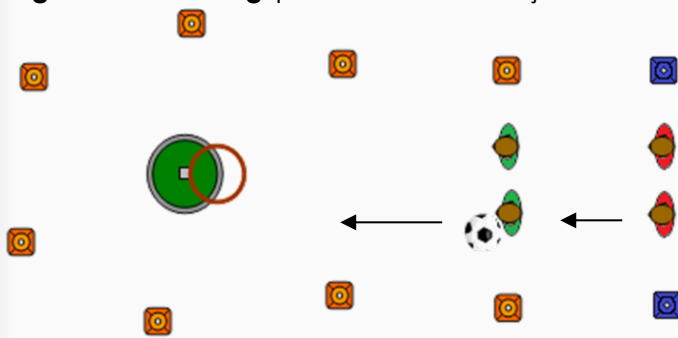
B

A

Voorkomen van de assist | 2-2 omschakelen

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van de assist. Doordat de aanvallers in het voordeel zijn ten opzichte van de verdedigers die achter of naast de aanvaller staan, dienen de verdedigers zo snel mogelijk te reageren om de assist te voorkomen. De oefening is alleen geschikt voor éénvakskorfbal waarbij de snelle omschakeling van verdedigen naar aanvallen getraind wordt.

Organisatietekening |



'Partij!'

Materiaal | per 4-tal

1 korf
1 bal

2 lijnen (1 voor de twee aanvallers
en 1 voor de twee verdedigers)

*De lijn van de verdedigers ver
weg introduceren en steeds
dichterbij de aanvallers zetten.*

54

Opdracht voor het voorkomen van de assist |

Probeer als verdediger z.s.m. te reageren op de aanvallers. Of je nou achter, naast of voor de aanvaller staat. De verdedigers mogen bewegen als één van de aanvallers beweegt of 'partij' roept. Er wordt net zo lang doorgespeeld tot een goal, onderschepping of tot de 30 seconden. Daarna start iedereen weer op zijn of haar eigen lijn. Probeer de assist te voorkomen gedurende 30 seconden.

Basisregels |

- 1) Zowel de aanvallers als de verdedigers starten op hun eigen lijn.
- 2) Als de aanvallers (of de trainer) 'partij' roept of starten met bewegen, beginnen de aanvallers met aanvallen. De verdedigers mogen dan proberen de assist te voorkomen.
- 3) Bal op de grond is een waarschuwing. Na 3 waarschuwingen moeten de aanvallers terug.
- 4) De aanvallers hebben 3 pogingen. Een poging eindigt pas bij een onderschepping van de verdedigers, een uitbal via de aanvallers, een doelpunt of na 30 seconden.
- 5) Verdedigd mag er geschoten worden, want een 2 tegen 2 situatie (als de verdedigers bij de korf aangekomen zijn) is een lastige oefening!

Te moeilijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdedigers

Ruimte: verdedigers voor of naast de aanvallers laten beginnen.

Speelregel: bal moet in de handen komen. Op de grond na een pass, betekent terug.

Te makkelijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdedigers

Ruimte: verdedigers op grotere afstand achter de aanvallers zetten.

Doelen: scoren op 2 korven. Meer kans om een medespeler in scoringspositie te zetten.

Aantal spelers: minder verdedigers (2 aanvallers tegen 1 verdediger).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



A



Voorkomen van de assist | 3 – 2 + 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van de assist. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. De trainer creëert een ondertal situatie, omdat er een speler van de verdediging onder de korf moet blijven staan. Daardoor kunnen de aanvallers snellers tot schot kunnen komen en zal je jezelf als verdediger moeten richten op het voorkomen van de assist. Daarnaast biedt de omschakeling mogelijkheden voor de aanvallers en zal je nog scherper moeten zijn als verdediging.

Organisatietekening | op 2 korven met afvangzone



Opdracht voorkomen assist |

Probeer als verdedigers gefocust te zijn op het voorkomen van de assist. Wat is een handige manier om tegendoelpunten te voorkomen in een ondertal situatie? Hoe voorkom je de assist? Speel de vorm 2 min.

Materiaal | per 6-tal
- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- voldoende pionnen

55

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: geen cirkel. De rebounder is vrij, maar blijft zo veel mogelijk onder de korf.
Stap 2: Iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wisselen.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.
- 5) Na 30 seconden (of anders) is het einde van de poging voor de aanvallers.

Te moeilijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdedigers

Ruimte: het speelveld kleiner maken of weghalen. Rebounder heeft dan minder de vrijheid om de verdedigers te helpen. En de aanvallers hebben minder de vrijheid om zichzelf vrij te spelen.

Speelregel: kansen alleen dichtbij creëren. Scoor je een doelpunt binnen 3m is dat 2 punten!

Te makkelijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de aanvallers mogen na elke balontvangst, 1 keer lopen met de bal om zich vrij te spelen voor de assist. Eén keer lopen tot hij stilstaat.

Aantal spelers: een extra aanvaller in balbezit introduceren: 4 tegen 2 + 1 rebounder.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



Voorkomen van de assist | 3 tegen 3

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van de assist. Deze vorm is een wedstrijd gerelateerde vorm omdat elke verdediger zijn eigen vaste tegenstander heeft. Laat de spelers ervaren dat het verdedigen van de bal essentieel is om de assist te voorkomen. Door vragen te stellen laat je de verdedigers nadenken. Richt je als trainer vooral op de verdedigers die de assists verdedigen of storen. Complimenteer deze acties.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht voorkomen van de assist |

Probeer als verdediger gefocust te zijn op jouw tegenstand(st)er die geen assist mag geven. Aanvallers moeten proberen binnen het speelveld en binnen zo min mogelijk passes te komen tot doelpogingen of doelpunten. Hoe ga je hier als verdediger mee om? Er wordt gewisseld van functie na 1 minuut.

Materiaal | per 6-tal

1 korf	- 1 bal
3 lintjes of hesjes	- 7 pionnen

56

Basisregels |

- 1) Uitballen via de aanvallers gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 (of 3) seconden in de handen houden (beslissen).
- 3) Zonder verdedigd doelen (is een keuze van de trainer en afhankelijk van de spelers).
- 4) Bij vier onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lopen met de bal is niet toegestaan (aanpassen wanneer nodig).
- 5) F-jeugd: iedereen mag elkaar verdedigen en de voorkeur is om op 2 korven te spelen.

Te moeilijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdediger

Ruimte: speelveld kleiner maken, zodat verdedigers sneller bij de bal kunnen zijn.

Speelregel: aanvaller moeten binnen 5 passes kansen creëren. Anders telt dat als een onderschepping.

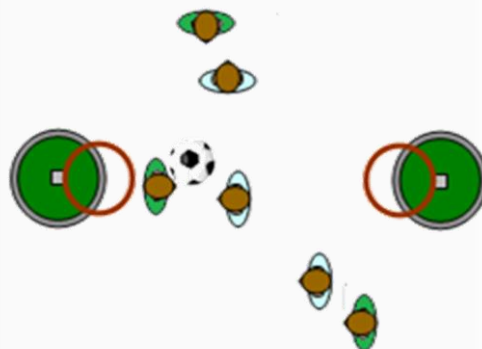
Te makkelijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdediger

Aantal spelers: speel in een overtalsituatie.

Doelen: spelen op 2 korven (omschakelen).

Organisatietekening | op 2 korven



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

Voorkomen van de assist | 2-2 schieten, passen of lopen!

Focus | De focus in deze oefening ligt op het voorkomen van de assist. Doordat de aanvallers mogen lopen met de bal, daag je de verdedigers uit om het schot te voorkomen en de aanvaller te dwingen tot een assist. Dát is het moment voor de verdedigers om de bal te verdedigen. Als trainer richt je je vooral op het voorkomen van de assist. Dwing de aanvallers om binnen zo min mogelijk passes te komen tot doelpogingen of doelpunten.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht 1 | voorkomen van assist

Probeer als verdediger 1 minuut lang te voorkomen dat jouw tegenstand(st)er een assist kan verzorgen. Hoe voorkom je dat zonder zelf een tegendoelpunt te krijgen?

Opdracht 2 | voorkomen van assist

Dezelfde opdracht als 1 voor de verdediger. Alleen wordt het vereenvoudigd doordat de aanvaller niet meer onbepaald mag lopen met de bal. Aanvaller mag maar één keer lopen na iedere balontvangst tót hij weer stil staat. Wissel na 1 minuut.

Basisregels |

- 1) de aanvallers hebben maximaal 3 pogingen, waarbij een goal, een uitbal via de aanvallers of een onderschepping telt als één poging.
- 2) **Stap 1:** de aanvallers mogen onbepaald lopen met de bal in de handen om zichzelf vrij te spelen om te scoren of door een ander vrij te spelen met een assist
- Stap 2:** eenmaal gelopen met de bal en stil gaan staan, moeten zij schieten of passen.

Materiaal |

- per 4-tal
- 1 korf
 - 1 bal
 - 2 hesjes
 - 8 pionnen
 - 2 aanvallers
 - 2 verdedigers

Te moeilijk de assist te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers beperken in het lopen met de bal (stap 2) of niet meer lopen (stap 3).
Speelregel: verdedigd schieten is niet toegestaan, dus is al voldoende om het schot te voorkomen. Dit stimuleert de verdedigers extra om erbij te blijven.

Te makkelijk om de assist te voorkomen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers de mogelijkheid geven om te blijven lopen met de bal (stap 1).
Ruimte: speelveld om de korf vergroten voor meer bewegingsvrijheid. Stimuleer de kinderen wel om dichtbij de korf blijven of kansen te creëren.
Speelregel: verdediger één hand op de rug houden
Aantal spelers: meer aanvallers introduceren (3-2).
Doelen: spelen op 2 korven, waarbij de omschakeling mogelijkheden biedt voor vrijlopen.



In balbezit komen zonder tegendoelpunt | Onderscheppen

In dit hoofdstuk komt de verdedigende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



2 tegen 2 ,
met blok

2 tegen 2 + 1
assist binnen

2 – 2 + 1

2 tegen 2 + 1
assist buiten

2-2 schieten,
passen of lopen

3 tegen 2

3 – 2 + 1
op 1 korf

Voorverdedigen
stap 1

Voorverdedigen
stap 2

3 tegen 3

58

Stel vragen aan de verdediger als:

Wat is er nodig om te kunnen onderscheppen? Wat is gesloten verdedigen en wat is open verdedigen? Wat is het gevaar van verdedigen op onderscheppen? Wat zijn ballijnen? Hoe kan je jouw tegenstander dwingen om het onderscheppen makkelijker te maken? Kan je elkaar helpen als verdedigers?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

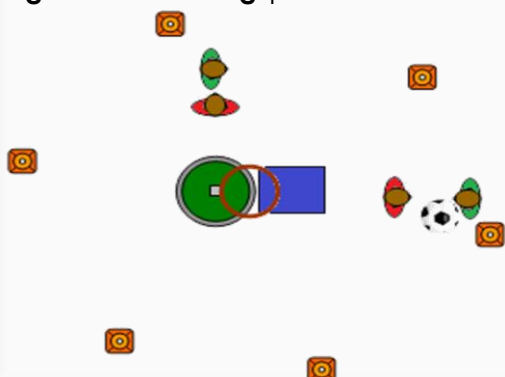
B

A

Underscheppen | 2-2 vrijkomen door 'blok'

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Omdat de aanvallers een extra mogelijkheid kunnen gebruiken om zichzelf vrij te spelen met behulp van het blok, is het voor de verdedigers van extra belang dat de bal wordt onderschept. Dwing de aanvallers om kansen zo ver mogelijk van de korf af te nemen. Wanneer je als verdediger voelt dat de tegenstander gebruik kan maken van het blok, ligt de focus nog steeds op onderscheppen. Hoe je dat het beste kunt doen? Wat daarvoor nodig is? Laat de spelers het ervaren.

Organisatietekening | Obstakel als blok



Organisatietekening | Speler als blok



Opdracht onderscheppen | Probeer als verdediger z.s.m. de bal te onderscheppen. Ook als een aanvaller weg probeert te trekken of in de steun probeert te komen ligt de opdracht nog steeds op onderscheppen. Kijk je mee na het vangen of niet? Na 3 onderscheppingen is het wisselen.

Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 2 hesjes en 8 pionnen
- Een blok (speler of obstakel)
- 2 aanvallers gericht op korte kansen
- 2 verdedigers gericht op onderscheppen

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen (een goal, een uitbal of een onderschepping is 1 poging).
- 2) mogen gebruik maken van het blok om zichzelf vrij te spelen
- 3) Verdedigd doelen is niet toegestaan.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Ruimte: speelveld verkleinen voor de aanvallers.

Materiaal: kleiner blok gebruiken.

Speelregel: spelers mogen elkaar gebruiken (de verdedigers tegen elkaar op laten botsen).

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: assist onder de korf creëren is ook één punt. Verdedigers nemen overzicht!

Speelregel: verdedigers mogen alleen passes onderscheppen en niet mee vangen.

Materiaal: groter blok of bewegende spelers gebruiken als blok



F

E

D

C

B

A

Underscheppen | 2-2 vaste assist binnen de korfzone

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. De vrijstaande assist speler onder de korf mag veelvuldig gebruikt worden. Het voordeel van de vrijstaande assist onder de korf is dat de aanvallers hoogstwaarschijnlijk al ingedraaid staan als ze een bal ontvangen. Om die reden is het voor de verdediger nóg belangrijker om er voor te zorgen dat de aanvaller de bal niet ontvangt. Laat verdedigers ervaren dat het onderscheppen makkelijker wordt als ze weten waar de bal vandaan komt. En wanneer kijk je mee na een schot?

Organisatietekening 1 | Op 1 korf



Opdracht voor onderscheppen |

Zorg er al verdediger voor dat de aanvallers moeite hebben om elkaar te vinden, omdat je overal tussen probeert te zitten. Als de bal vanuit de assist komt, probeer je te storen. Hoe kun je dat het beste doen? Hoe zorg je ervoor dat je weet waar de bal vandaan komt? Underschepping: 1 punt. Doelpunt: 2 punten. 1 minuut lang een wedstrijd!

Materiaal | per 4-tal

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

60

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 seconden regel van 5 (of 3) om een keuze te maken tussen assist of scoren.
- 3) De vaste steun mag wel ballen afvangen. Dit is overigens een keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau van de spelers.

4.1) Stap 1: de steun mag onbeperkt gebruikt worden. Elke aanvaller mag de bal terug ontvangen.

4.2) Stap 2: 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.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers uitdagen om binnen 3 of 5 passes kansen creëren.

Ruimte: speelveld verkleinen voor de aanvallers.

Speelregel: assistspeler onder de korf mag afvangen en hoort bij de verdedigers.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Doelen: op twee korven spelen. De omschakeling biedt kansen voor de aanvallers.

Aantal spelers: een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

Speelregel: de verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

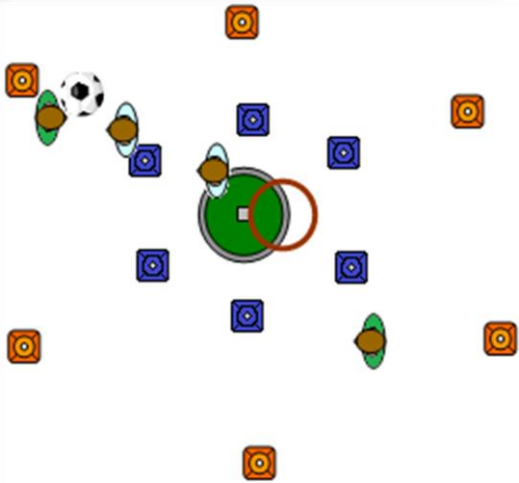
A



Onderscheppen | 2 tegen 1 + 1 op één korf

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 2 verdedigers tegen 2 aanvallers. Maar toch creëer je als trainer een ondertal situatie, omdat er een verdediger als vaste rebounder fungeert. De verdedigende rebounder onder de korf kan zijn medespeler helpen door ballen af te vangen en te storen in de passing. De andere verdediger zal overzicht moeten nemen op de bal, omdat deze verdediger 2 aanvallers moet verdedigen. Overzicht is een voorwaarde om steals te kunnen maken.

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

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

Opdracht voor onderscheppen |

Probeer als verdedigers met zijn tweeën samen te werken om de bal zo snel mogelijk te onderscheppen. De vaste rebounder gaat de rebound duels aan met de aanvallers. En daarnaast proberen beide verdedigers te spelen op onderscheppen. Na 3 onderscheppingen is het wisselen. Hou het aantal doelpunten/ de stand bij!

61

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: geen cirkel. De rebounder is vrij, maar blijft zo veel mogelijk onder de korf.
Stap 2: Iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wisselen.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.
- 5) Na 30 seconden (of anders) is het einde van de poging voor de aanvallers.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de verdediger onder de korf wordt een vaste verdediger (2 tegen 2).

Ruimte: de afvangzone onder de korf groter maken. Zo heeft de rebounder meer vrijheid.

Speelregel: aanvallers uitdagen om kansen dichtbij te creëren (binnen afvangzone: 2 punten).

Ruimte: speelveld voor de aanvallers kleiner maken.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: een extra aanvaller: 4 aanvallers tegen 2 verdedigers + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken. Verdediger onder de korf meer beperken.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Onderscheppen | 2-2 vaste assist buiten de korfzone

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. De vrijstaande assist speler mag niet in de korfzone komen. De assist speler mag veel gebruikt worden door de aanvallers, maar mag niet scoren. Er ontstaat voor de aanvallers dus een extra aan- en afspel mogelijkheid, waardoor de verdedigers moeten weten waar de bal vandaan kan komen. De verdedigers moeten proberen de aanvallers zo ver mogelijk te laten afronden. Richt je als trainer op de verdedigers die de onderschepping proberen te maken.

Organisatietekening 1 | Op 1 korf



Opdracht voor onderscheppen |

Probeer als verdedigers zo snel mogelijk de bal te onderscheppen. Ondanks het ondertal heeft elke verdediger wel zijn eigen tegenstander, omdat de vrijstaande assistspeler niet mag scoren en niet in de korfzone mag komen. Wat is er nodig om te spelen op onderscheppen? Kan je meekijken na een schot?

Er wordt gewisseld van functie na 3 pogingen. De score bijhouden van beide tweetallen.

Materiaal | per 4-tal

- 1 korf, 1 bal, 2 hesjes en 6 pionnen.

62

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 seconden regel van 5 (of 3) om een keuze te maken tussen assist of scoren.
- 3) De vaste steun mag geen ballen afvangen. Dit is overigens een keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau van de spelers.
- 4) De steun mag onbeperkt gebruikt worden. Elke aanvaller mag de bal terug ontvangen.
- 5) doelpunt na assist van vrijstaande assist speler: 1p. Doelpunt na assist van medespeler: 2ptn

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de twee aanvallers en de assistspeler moeten binnen 3 seconden beslissen.

Ruimte: speelveld verkleinen voor de aanvallers.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Doelen: op twee korven spelen. De omschakeling biedt kansen voor de aanvallers.

Speelregel: assistspeler mag ook meehelpen afvangen na een doelpoging.

Aantal spelers: een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

Speelregel: de verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal.

Speelregel: de aanvallers hebben maar 15 seconden de tijd



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

Underscheppen | 2-2 schieten, passen of lopen!

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Er is voor de aanvallers maar 1 aan- en afspel mogelijkheid. Om die reden wordt het voor de verdediger makkelijker om te weten waar de bal vandaan zal komen en naar toe zal gaan. Dat biedt mogelijkheden om te onderscheppen. De verdedigers moeten proberen de aanvallers zo ver mogelijk te laten afronden. Speel je na het schot op onderscheppen of is dat een te groot risico?

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht onderscheppen | stap 1

Probeer als verdediger 1 minuut lang te voorkomen dat jouw tegenstander de bal krijgt. Hoe voorkom je dat zonder zelf een tegendoelpunt te krijgen?

Opdracht onderscheppen | stap 2

Dezelfde opdracht als 1 voor de verdediger. Alleen wordt het vereenvoudigd doordat de aanvaller niet meer onbepaald mag lopen met de bal. Aanvaller mag maar één keer lopen na iedere balontvangst tót hij weer stil staat. Wissel na 1 minuut.

Basisregels |

- 1) de aanvallers hebben 1 minuut de tijd
- 2) **Stap 1:** de aanvallers mogen onbepaald lopen met de bal in de handen om zichzelf vrij te spelen om te scoren of door een ander vrij te spelen met een assist
- Stap 2:** eenmaal gelopen met de bal en stil gaan staan, moeten zij schieten of passen.
- Stap 3:** aanvallers mogen niet meer lopen. 2-2 is de moeilijkste vorm!

Materiaal |

- per 4-tal
- 1 korf
 - 1 bal
 - 2 hesjes
 - 8 pionnen
 - 2 aanvallers
 - 2 verdedigers

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers beperken in het lopen met de bal (stap 2) of niet meer lopen (stap 3).
Ruimte: speelveld verkleinen voor de aanvallers.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: aanvallers de mogelijkheid geven om te blijven lopen met de bal (stap 1).
Ruimte: speelveld om de korf vergroten voor meer bewegingsvrijheid. Stimuleer de kinderen wel om dichtbij de korf te blijven en daar kansen te creëren.
Speelregel: verdediger één hand op de rug houden (zwakke kant van de verdediger).
Aantal spelers: meer aanvallers introduceren (3-2).
Doelen: spelen op 2 korven, waarbij de omschakeling mogelijkheden biedt voor vrijlopen.





B

A



Underscheppen | 3 tegen 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. De weerstand van 2 verdedigers ten opzichte van 3 aanvallers zorgt ervoor dat de assist speler een goede keuze moet maken. De verdedigers proberen de balbezitter te dwingen de verkeerde keuze te maken, door in een ondertal situatie overzicht te nemen op de bal. De verdedigers hebben geen vaste tegenstander. Hoe zorg je ervoor dat je de ballen onderschept?

Organisatietekening |



Opdracht voor onderscheppen |

Probeer als verdedigers 3 ballen te onderscheppen of passfouten buiten het speelveld te forceren. De normale korfbalregels gelden, alleen wordt er verdedigd in een ondertal situatie.

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vrijstaande aanvallers.

64

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) Aanvallers mogen niet verdedigd doelen. Door deze overtalsituatie moeten zij écht vrij staan alvorens ze kunnen schieten. Dit kan anders zijn bij de jongere jeugdteams.
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: aanvaller minder (2 tegen 1).

Speelregel: aanvaller heeft 5 (of 3) seconden om te beslissen (schieten of passen).

Speelregel: verdedigd doelen is niet toegestaan.

Ruimte: speelveld voor de aanvallers verkleinen.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren (elke verdediger moet beide korven verdedigen).

Aantal spelers: 1 verdediger eraf (3 tegen 1).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D

C

B

A

Underscheppen | 3 tegen 2 + 1 op één korf

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 verdedigers tegen 3 aanvallers. Maar toch creëer je als trainer een ondertal situatie, omdat er een verdediger als vaste rebounder fungeert. De verdedigende rebounder onder de korf kan zijn medespeler helpen door ballen af te vangen en te storen in de passing. De andere verdedigers zullen overzicht moeten nemen op de bal, omdat deze verdedigers 3 aanvallers moet verdedigen. Overzicht is een voorwaarde om te onderscheppen.

Organisatietekening |



Opdracht onderscheppen |

Probeer als verdediger in samenwerking met de verdedigende rebounder onder de korf, in een ondertal situatie de balbezitters te dwingen tot verkeerde keuzes. Specifieke opdracht: z.s.m. onderscheppen. Na 3 onderscheppingen of pogingen van de aanvallers is het wisselen van functie. Houdt de stand maar bij!

Materiaal | per 5-tal

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

65

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: geen cirkel. De rebounder is vrij, maar blijft zo veel mogelijk onder de korf.
Stap 2: Iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wisselen.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.
- 5) Na 30 seconden (of anders) is het einde van de poging voor de aanvallers.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Ruimte: de afvangzone onder de korf groter maken, dan is de rebound speler minder beperkt.

Speelregel: aanvallers uitdagen om binnen de afvangzone te scoren: 2 punten!

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: een extra aanvaller: 4 aanvallers tegen 3 verdedigers (waaronder 1 rebounder).

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken.

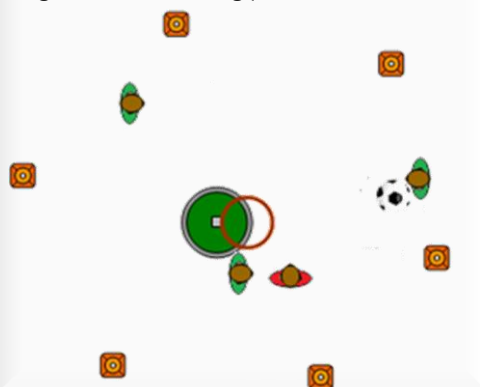


Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Underscheppen | Voorverdedigen stap 1

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Het voorkomen van een steun is hetzelfde als een bal willen onderscheppen. Voorverdedigen heeft namelijk als doel om te onderscheppen. Om te onderscheppen is overzicht op de bal wenselijk en is deze oefening een uitdaging. Het aanvallende spel bevindt zich rondom de korf en het maakt het om die reden lastiger voor de verdediger om de bal te volgen. Een leuke vorm om dit te trainen.

Organisatietekening | zonder weerstand



Materiaal | per 4-tal

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

Opdracht onderscheppen |

Probeer als verdediger z.s.m. de bal te onderscheppen. Let op de momenten dat een aanvaller zich aanbiedt bij aan balbezitter zich aan te bieden voor de steun. Wat is er nodig om deze bal te onderscheppen? Na 4 pogingen is het wissel.

Basisregels |

- 1) Aanvallers om de korf moeten de bal verplaatsen binnen 2 seconden.
- 2.1) Vanaf minimaal 2 passes van de aanvallers mag de rebounder onder de korf proberen om in de steun te stappen.
- 2.2) Vanaf minimaal 3 passes van de aanvallers mag de rebounder onder de korf proberen om in de steun te stappen óf proberen weg te trekken voor een korte kans.
- 3) De steun moet minimaal binnen de cirkel van 2 meter om de korf worden gecreëerd.
- 4) De rebounder krijgt max. 4 pogingen (of ballen). Daarna wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lukt het om in de steun te komen, beslist de aanvaller binnen 2 sec. naar wie de assist gaat
- 6) Na een schot gaan de 2 spelers onder de korf het rebound duel aan om de bal te pakken.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: verdedigers toevoegen bij de aanvallers rondom de korf.

Ruimte: een kleinere cirkel om de korf maken als ruimte om in de steun te komen.

Speelregel: onderschepping: 3punt. Goal: 1 punt

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de voorverdediger vooral naar de bal proberen te laten kijken.

Aantal spelers: 3 aanvallers rond de korf.

Organisatietekening | met weerstand



F

E

D

C

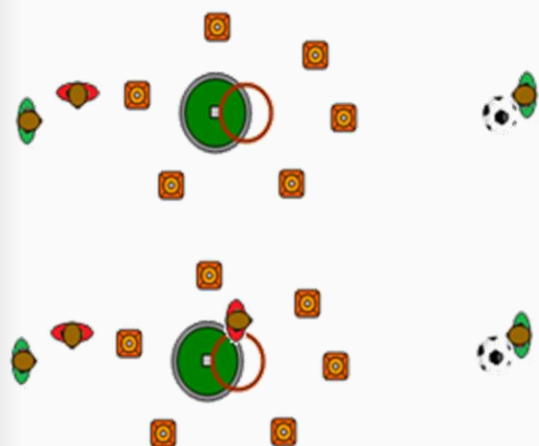
B

A

Onderscheppen | Voorverdedigen stap 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Het voorkomen van een steun is hetzelfde als een bal willen onderscheppen. Voorverdedigen heeft namelijk als doel om te onderscheppen. Om te onderscheppen is overzicht op de bal wenselijk en is deze oefening een uitdaging. In vorm 2 wordt een samenwerking of overname van verdedigers uitgedaagd. Probeer in beide vormen d.m.v. opdrachten gewenst gedrag uit te lokken.

Organisatietekening | met en zonder speler onder de korf



Opdracht onderscheppen |

Probeer als verdediger z.s.m. de bal te onderscheppen. En de korte kansen achter de korf eruit te halen door te storen in de passing naar de aanvaller. Wat is er nodig om deze bal te onderscheppen? De bal start in de handen van de aanvaller op de achterlijn. Deze gooit naar de assist speler voor de korf waarna de poging begint. Na 4 pogingen is het wissel. Steun binnen 2m is 2 punten. Een goal achter de korf is 2 punten.

Materiaal | per 3-tal

1 korf, 1 bal, 5 pionnen en 1 hesje

Basisregels |

- 1) Steun is 2 punten. Kans achter de korf maken is 2 punten. Wat is makkelijker?
- 2) De bal wordt bij elke poging eerst naar de aanvaller achter de korf verplaatst. Deze aanvaller gooit de bal terug waarna het spel begint.
- 4) De aanvaller krijgt 1 of 2 ballen gedurende het spel (keuze van de trainer).
- 5) De aanvaller heeft in totaal 4 pogingen. Een steun, korte kans is een poging.
- 6) Doe het met of zonder speler onder de korf. Deze speler mag alles doen op zijn eigen plek!

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: zet een aanvaller (rebounder) en verdediger (voorverdediger) onder de korf die mee mogen doen om de bal te onderscheppen (zie tekening -->).

Ruimte: cirkel van pionnen om binnen te steunen verkleinen.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: twee aanvallers die mogen bepalen wanneer ze gaan steunen door te kijken naar de verdediger, die overzicht moet houden op beide aanvallers.

Ruimte: cirkel van pionnen om binnen te steunen vergroten.

Organisatietekening | 2-2



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



Underscheppen | 3 tegen 3

Focus | De focus in deze oefening ligt op onderscheppen. Deze vorm is een wedstrijd gerelateerde vorm omdat elke verdediger zijn eigen vaste tegenstander heeft. Laat de spelers ervaren wat er nodig is om te onderscheppen (overzicht). De verdedigers moeten proberen de aanvallers van zo ver mogelijk te laten afronden. Richt je als trainer vooral op de verdedigers die onderscheppen zonder een tegendoelpunt te krijgen.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht voor het onderscheppen |

Probeer als verdedigers zo snel mogelijk een onderschepping te maken door jouw vaste tegenstander onder druk te zetten. Probeer de tegenstander zo weinig mogelijk ruimte te geven om zichzelf vrij te spelen (insluiten). Laat de spelers ervaren dat overzicht op de bal wenselijk is. Hoe pak je overzicht op de bal zonder een tegen-doelpunt te krijgen? Na 3 pogingen is het wisselen.

Materiaal | per 6-tal

1 korf, 1 bal, 3 lintjes of hesjes en 7 pionnen

68

Basisregels |

- 1) Er wordt gespeeld met uitballen, die gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 (of 3) seconden in de handen houden.
- 3) Zonder verdedigd doelen (is een keuze van de trainer en afhankelijk van de spelers).
- 4) Bij 3 onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5) Lopen met de bal is niet toegestaan (aanpassen wanneer nodig).
- 5) F-jeugd: iedereen mag elkaar verdedigen en de voorkeur is op 2 korven spelen.

Te moeilijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de 3-seconden regel om te beslissen voor de aanvallers toepassen.

Ruimte: het speelveld kleiner maken.

Speelregel: aanvallers moeten binnen zo min mogelijk passes kansen creëren. Of tijdslimiet(?).

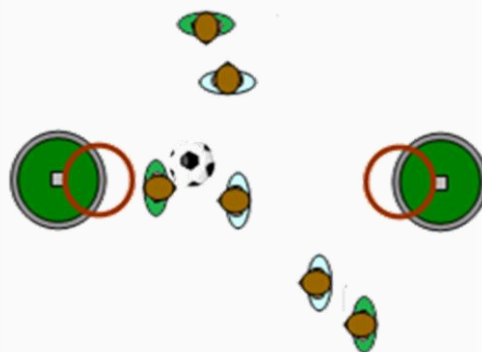
Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: speel in een overtalsituatie (4-3)

Doelen: spelen op 2 korven, de omschakeling biedt mogelijkheden voor de aanvallers (-->).

Organisatietekening | op 2 korven



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

In balbezit komen zonder tegendoelpunt | Verdedigende rebounds



In dit hoofdstuk komt de verdedigende korfbalbedoeling aan bod in een reeks van oefeningen. De oefeningen zijn geschikt om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben omschreven waar de trainer op kan letten. De oefenvormen laten de spelers vooral ervaren. Onderstaand een overzicht van de verschillende oefenvormen. Succes!



2 tegen 1 + 1

3 tegen 2 + 1
op 2 korven

Uitblokken
stap 1 + 2

2 tegen 2 + 1
assist buiten

1 tegen 1,
schieten is lopen

3 tegen 1

3 tegen 2

69

Stel vragen aan de verdediger als:

Wat is er nodig om in balbezit te komen? Wat zijn de gevaren als je speelt op in balbezit komen? Welke keuzes heb je in verdediging na een schot? Wanneer maak je welke keuzes? Waarvoor maak je die keuzes?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

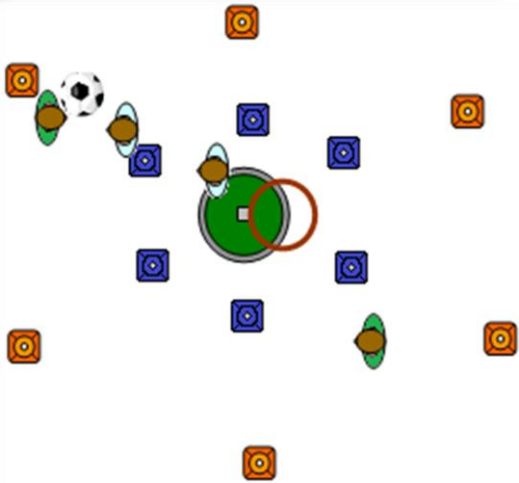
A



In balbezit komen | 2 tegen 1 + 1 op één korf

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 2 verdedigers tegen 2 aanvallers. Maar toch creëer je als trainer een ondertal situatie, omdat er een verdediger als vaste rebounder fungeert. De verdedigende rebounder onder de korf kan zijn medespeler helpen door volledig gericht te zijn op de rebounds oftewel in balbezit te komen. De andere verdediger zal een keuze moeten maken of hij gaat vangen of bij zijn tegenstander blijft. Hoe kom je in balbezit zonder een tegendoelpunt tegen te krijgen?

Organisatietekening |



Materiaal | per 4-tal

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

Opdracht in balbezit komen |

Probeer als verdedigers met zijn tweeën samen te werken om zo snel mogelijk in balbezit te komen na een doelpoging van de aanvallers. De vaste rebounder gaat de rebound duels aan met de aanvallers en speelt op onderscheppen. Na 3 steals is het wisselen. Punten worden bijhouden.

70

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: geen cirkel. De rebounder is vrij, maar blijft zo veel mogelijk onder de korf.
Stap 2: Iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wisselen.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.
- 5) Na 30 seconden (of anders) is het einde van de poging voor de aanvallers.

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Ruimte: de afvangzone onder de korf groter maken. Zo heeft de rebounder meer ruimte en tijd

Speelregel: aanvallers uitdagen om kansen dichtbij te creëren (binnen afvangzone: 2 punten).

Te makkelijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: een extra aanvaller 4 aanvallers tegen 2 verdedigers + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de kleiner maken. Verdediger onder de korf meer beperken.

Speelregel: de verdediger onder de korf wordt een vaste verdediger (2 tegen 2).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



A



In balbezit komen | 3 – 2 + 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een ondertal situatie, omdat in de verdediging de verdediger bij balverlies naar zijn eigen zone onder de korf moet. De verdedigende rebounder onder de korf kan zijn medespeler helpen door volledig gericht te zijn op de rebounds. De andere verdediger zullen een keuze moeten maken of hij gaat vanen of bij zijn tegenstander blijft. Welke keuzes maak je en waarvoor die keuzes?

Organisatietekening | op 2 korven met afvangzone



Opdracht in balbezit komen

Probeer als verdedigers gefocust te zijn op in balbezit komen na een doelpoging. Daarvoor heb je overzicht nodig om te zien wanneer er geschoten wordt. Wat doe je na een doelpoging? Na 2 minuten is het rust of klaar.

Materiaal | per 6-tal

- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- voldoende pionnen

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf. De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: geen cirkel. De rebounder is vrij, maar blijft zo veel mogelijk onder de korf.
Stap 2: Iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 3) De aanvallers hebben 3 pogingen, daarna is het wisselen.
- 4) Een goal, een onderschepping of een uitbal via de aanvaller telt als poging.
- 5) Na 30 seconden (of anders) is het einde van de poging voor de aanvallers.

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Aantal doelen: spelen op 1 korf, zodat er geen onderscheppingen gemaakt kunnen worden uit de omschakeling van de aanvallers.

Aantal spelers: een extra aanvaller in balbezit introduceren: 4 tegen 2 + 1 rebounder.

Te makkelijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Ruimte: het speelveld kleiner maken of weghalen. Rebounder heeft dan minder de vrijheid om de verdedigers te helpen.

Speelregel: kansen alleen dichtbij creëren. Scoor je een doelpunt binnen 3m is dat 2 punten!

71



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

In balbezit komen | Uitblokken stap 1 en 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. Een vaste aanvallende rebounder heeft een grote kans om in balbezit te blijven na een doelpoging, maar een goede positie onder de korf is wel een voorwaarde. Het is de taak van de verdediger om deze positie van de aanvaller zo moeilijk mogelijk te maken. In eerste vorm wordt de positie (over)nemen van de rebounder op een speelse manier getraind door een bal aan te tikken. In de tweede vorm worden de rebounders gestimuleerd om de reboundpositie zo snel mogelijk in te nemen om vervolgens het duel aan te gaan.

Organisatietekening | stap 1



Materiaal | per 2-tal

- 1 bal
- voldoende ruimte

Opdracht in balbezit komen | stap 1

Probeer de bal zo snel mogelijk aan te tikken. Lukt dat? Dan wordt jij de aanvaller (groene speler) en ga jij andere spelers van de bal afhouden. De bal kan worden gezien als de korf. En het afhouden als uitblokken.

Basisregels |

- 1) De bal moet blijven liggen en mag (niet of wel) aangeraakt worden door de aanvaller.
- 2) Wordt de bal aangetikt door de verdediger, dan is het wisselen van functie.
- 3) De aanvaller mag niet tussen de benen van de verdediger door de bal aanraken.
- 4) Zowel de verdediger als de aanvaller moet op de grond blijven staan!

Stap 1: de bal moet blijven liggen op de grond en het liefst niet bewegen.

Stap 2: de speler die de bal verdedigt moet de bal stuiten en de aanvaller weghouden.

Organisatietekening | stap 2



Materiaal | per 2-tal

- korf
- 1 bal
- 1 hesje

Opdracht in balbezit komen | stap 2

Je probeert onder de korf een zo goed mogelijke positie in te nemen om zoveel mogelijk ballen af te vangen. Nadat je hebt afgevangen gooi je de bal naar schutter voorin en neem je jouw positie in.

Basisregels |

- 1) Na het schot 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.



In balbezit komen | 2-2 vaste assist buiten de korfzone

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. De vrijstaande assist speler mag niet in de korfzone komen en mag niet scoren. Maar er ontstaat voor de aanvallers wel een extra aan- en afspeel mogelijkheid, waardoor de aanvallers sneller tot schot kunnen komen. De schoten bieden mogelijkheden voor de verdedigers om in balbezit te komen. Stimuleer als trainer dat de verdedigers zien wanneer er geschoten wordt en de juiste keuze maken tussen meekijken en bij de tegenstander te blijven.

Organisatietekening 1 | Op 1 korf



Opdracht in balbezit komen |

Probeer als verdedigers zo snel mogelijk in balbezit te komen na een doelpoging.

Stap 1: De aanvallende en vrijstaande assist speler mag mee vangen, maar niet scoren.

Stap 2: De aanvallende en vrijstaande assist speler mag niet mee vangen en niet scoren. Dat wil zeggen dat jouw eigen tegenstander dus in balbezit wil blijven. Hoe ga je dat voorkomen? Wat is er nodig om in balbezit te komen na een doelpoging? Na 3 onderscheppingen is het wissel van functie.

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 seconden regel van 5 (of 3) om een keuze te maken tussen assist of scoren.
- 3) De vaste steun mag geen ballen afvangen. Dit is overigens een keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau van de spelers.
- 4) De steun mag onbeperkt gebruikt worden. Elke aanvaller mag de bal terug ontvangen.
- 5) doelpunt na assist van vrijstaande assist speler: 1p. Doelpunt na assist van medespeler: 2ptn

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Speelregel: de twee aanvallers en de assistspeler moeten binnen 3 seconden beslissen.

Ruimte: speelveld verkleinen voor de aanvallers.

Te makkelijk om te onderscheppen?

Voor de verdedigers

Doelen: op twee korven spelen. De omschakeling biedt kansen voor de aanvallers.

Speelregel: assistspeler mag ook meehelpen afvangen na een doelpoging.

Aantal spelers: een aanvaller erbij doen (3 aanvallers tegen 2 verdedigers).

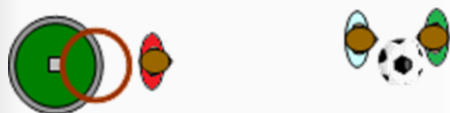
Speelregel: de verdedigers uitdagen om meer overzicht te pakken op de bal.



In balbezit komen | 1 tegen 1, schieten is lopen

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. De aanvaller heeft de bal in zijn handen en mag lopen met de bal. De aanvaller zal eerder kunnen schieten dan anders. In de tweede vorm mag de aanvaller niet meer lopen met de bal, maar werkt samen met de assist onder de korf. De hoofddoelstelling is dat de verdediger in balbezit komt door na het schot mee te kijken en de juiste keuze te maken tussen in balbezit komen of bij de tegenstander blijven. Een lastige keuze die in deze vorm getraind kan worden.

Organisatietekening | stap 1



Organisatietekening | stap 2



Opdracht in balbezit komen |

Probeer als verdediger z.s.m. in balbezit te komen na een doelpoging. **Stap 1:** we dagen de verdedigers uit, doordat de aanvaller mag lopen met de bal en dus direct kan schieten als hij vrij staat. **Stap 2:** aanvaller mag niet lopen met de bal, maar werkt samen met de aangever onder de korf. Na het schot daag je de verdediger uit om mee te vangen en te spelen op onderscheppen. Lukt het de verdediger om de bal te pakken is het direct wisselen. Lukt het de aangever om de bal te pakken, deelt hij hem direct op de vrijlopende schutter (2^e bal). Na 5 schoten is het wisselen.

Basisregels |

- 1) De aanvaller mag alles doen, maar probeert m.n. te schieten.
- 2) Na het schot kijkt de verdediger mee om de bal af te vangen. Lukt dat? Dan is het wissel
- 3) Lukt het de verdediger niet om de bal af te vangen na het schot, dan probeert hij de pass van de aangever en het 2^e schot te voorkomen.
- 4) Na het tweede schot is het einde poging voor de aanvaller.
- 5) De aanvaller heeft maximaal 3 pogingen en schiet dus maximaal 6 keer (of minder).
- 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 gegoid worden.

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Ruimte: het speelveld steeds kleiner maken.

Speelregel: aanvaller mag niet meer lopen met de bal (stap 2).

Aantal spelers: Er is geen afvanger (1 tegen 1).

Te makkelijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: aanvaller erbij introduceren (2 aanvallers tegen 1 verdediger).

Speelregel: de verdedigers één of twee handen op de rug te laten houden.





D

C

B

A



In balbezit komen | 3 tegen 1

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. Door de ondertal situatie zullen de aanvallers veel kunnen schieten waardoor het voor de verdediger belangrijk is om de juiste keuze te maken tussen in balbezit komen of vol te gaan voor het blokkeren van het schot. Na het schot zal de verdediger extra risico moeten nemen omdat de kans groter is te onderscheppen na een schot dan een assist of steal te onderscheppen.

Organisatietekening voor de korf |



Opdracht in balbezit komen |

Probeer als verdediger de moeilijke keuze te maken na een schot. Ga je vol voor de steal of vol voor de blok van het schot? Na 3 onderscheppingen is het wisselen.

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vrijstaande aanvallers.

75

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) De aanvaller mag verdedigd doelen (keuze van de trainer en afhankelijk van het niveau).
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: aanvaller minder (2 tegen 1).

Ruimte: speelveld voor de aanvallers verkleinen.

Te makkelijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Speelregel: verdediger 1 hand op de rug laten houden.

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



B

A



In balbezit komen | 3 tegen 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. Door de ondertal situatie zullen de aanvallers veel kunnen schieten waardoor het voor de verdediger belangrijk is om de juiste keuze te maken tussen in balbezit komen of vol te gaan voor het blokkeren van het schot. Na het schot zal de verdediger extra risico moeten nemen omdat de kans groter is te onderscheppen na een schot dan na een assist of pass.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht in balbezit komen |

Probeer als verdediger de moeilijke keuze te maken na een schot. Ga je vol voor de steal of vol voor de blok van het schot? Na 3 onderscheppingen is het wisselen. Een blok is een onderschepping(?).

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vriestande aanvallers

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) Aanvallers mogen verdedigd niet doelen. Door deze overtalsituatie moeten zij écht vrij staan alvorens ze kunnen schieten. Dit kan anders zijn bij de jongere jeugdteams.
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: aanvaller en verdediger minder (2 tegen 1).

Ruimte: speelveld voor de aanvallers verkleinen.

Te makkelijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Speelregel: verdedigers 1 hand op de rug laten houden in de jongere categorieën.

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren (verdedigers moeten beide korven verdedigen).

Aantal spelers: 1 verdediger eraf (3 tegen 1).



Vaardigheden | Balvaardigheden

Het is een idealistisch beeld, maar wij zouden graag zien dat elke speler van een vereniging een bal mee naar huis krijgt en daarmee slaapt, eet en speelt. Kinderen moeten op jonge leeftijd al 'vriendjes worden met de bal'. Dat doe je door heel veel te doen met een bal in tal van verschillende omstandigheden. Trucjes, stuiten en nog veel meer. Er zijn tal van verschillende oefeningen te verzinnen. Onderstaande oefeningen zijn een aantal voorbeelden. Welke kan jij nog meer verzinnen?



Stuiten door het
bos

Duel aangaan

Balvaardigheden

Stuiten





D

C

B

A



Balvaardigheid | Stuiten door het bos

Omschrijving | Dit beginspel zou in eerste instantie goed passen onder balvaardigheid oefeningen, echter zien wij deze liever in een warming-up terug. Het is de bedoeling om de kinderen spelenderwijs meer balvaardig te laten worden. Kinderen kunnen het zich zo moeilijk maken als ze zelf willen tijdens de oefening. Trainers kunnen kinderen dus ook uitdagen op verschillende manieren.

Organisatietekening |

De 'bomen' staan in de hoepels



Opdracht 1 |

Probeer stuitend door 'het bos' te gaan, zonder dat de 'bomen' de bal wegslaan met hun 'takken', om vervolgens te scoren in de korven achter het bos. Wie heeft aan het na 2 minuten de meeste doelpunten gescoord? Elke speler een eigen bal!

Stap 1: je mag de bal af en toe met 2 handen vastpakken.

Stap 2: je mag de af en toe bal met 2 handen stuiten

Stap 3: je moet alles met één hand doen.

78

Regels |

- 1) Een looper mag de bal niet in 2 handen vast houden, maar moet met 1 hand stuiten.
- 2) Een looper moet binnen de lijnen of het bos blijven.
- 3) Als de bal van de looper wordt weggetikt, gaat de looper weer opnieuw beginnen.
- 5) Zorg ervoor dat de kinderen niet te hoeven wachten. Meerdere tegelijk starten!
- 4) Als het de looper lukt om het bos uit te komen mag de looper:

Stap 1: net zo lang schieten op de korf tot er gescoord wordt.

Stap 2: maximaal 1 keer schieten
Daarna sluit de looper weer achteraan

Te makkelijk of te moeilijk?

Ruimte: een groter vak of bos maken zodat de ruimtes tussen de hoepels wat groter worden.

Speelregel: de bomen met 1 hand op de rug, de ballen weg laten slaan. Lopers moeten dan de juiste/slimme kant kiezen om erlangs te stuiten.

Aantal spelers: meerdere spelers tegelijk laten starten!



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



D

C

B

A



Balvaardigheden | Duel aangaan met verschillende ballen

Focus | In de jeugd, maar met name binnen het éénvakskorfbal zie je vaak dat kinderen duelleren om een bal. Ballen van achteren zijn moeilijker te vangen en rolt dus vaak voor de kinderen uit. Maak gebruik van verschillende ballen om de oog-hand coördinatie te verbeteren. Het gebruik van verschillende ballen sluit aan bij de visie van differentieel leren. Stel vragen als: 'hoe kan je het snelste de bal pakken?' Voorwaarde is wel dat spelers op hun voeten blijven staan!

Stap 1 | Probeer zo snel mogelijk de bal te pakken die de trainer of de aangewezen medespeler gooit, werpt of stuiter. Welke speler van de twee pakt als eerste de bal (waarbij de speler op de voeten staat)? Daarna sluit men achteraan in de rij en leg je de bal terug in de bak of op de juiste plaats achter de trainer.

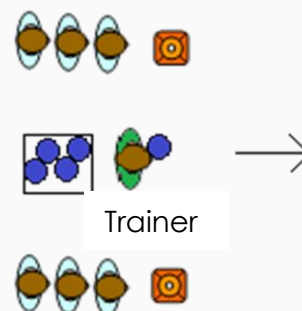
Regels |

- 1) Er word pas gelopen als de trainer de bal gooit of stuit.
- 2) Een gewonnen duel is één punt waard. Jongens vs de meiden
- 3) Voorwaarde: op de voeten blijven staan, anders telt het niet.
- 4) Hand op de bal is voldoende om een duel te winnen.

Stap 2 |

- 1) Dezelfde vorm als 1. Alleen draaien de kinderen zich nu om. Als de trainer 'Ja!' roept en de bal gooit, dan mogen de spelers zich omdraaien om het duel aan te gaan.

Organisatietekening stap 1 |



79



Te makkelijk of te moeilijk?

Speelregels:

- rollen - gooien in de lucht - stuiten
- vangen met beide handen
- vangen met één (dominante) hand
- vangen met andere hand

Materiaal: dezelfde methodiek doorlopen met een trefbal of misschien wel een tennisbal.

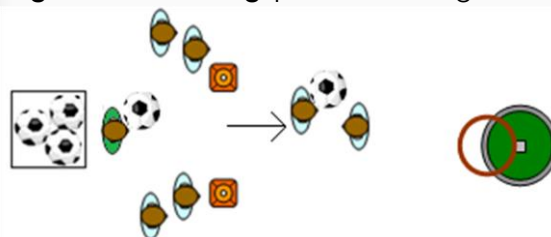
Stap 3 | met korf!

Nadat het duel om de bal is gewonnen door een speler, wordt die automatisch aanvaller. De andere speler wordt verdediger.

De aanvaller mag 1 keer doelen, waarna beide spelers weer achteraan sluiten.

Opmerking: de aanvaller mag lopen met de bal

Organisatietekening | na duel: 1 tegen 1



Na het duel om de bal start de 1 tegen 1



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



D

C

B

A

Balvaardigheid | reeks van oefeningen

Focus | Het doel van balvaardigheidsoefeningen is om kinderen 'vriendjes te laten worden met de bal'. Sneller kunnen handelen en anticiperen wanneer ze op een training of in een wedstrijd de bal krijgen aangespeeld. Ontvangen en verwerken zijn sleutelwoorden. Laat kinderen zelf meedenken met oefeningen en zorg dat ze thuis met een bal kunnen oefenen. Elke kind een bal is dus wenselijk op jouw training!

Opdracht |

Stuiten, opgooien, vangen en trucjes!

- 1) De kinderen zoeken een plekje op het veld waarbij ze de ruimte hebben en de trainer goed kunnen zien. Jij doet de oefening voor, de kinderen doen het na.
- 2) 'Vast!' betekent: bal vast en kijken naar de trainer.



Opdrachten opgooien en vangen (boven of onderhands) |

- 1) Opgooien en vangen met 2 handen op 1 plek

Aandachtspunt: begin laag, gooi de bal steeds hoger en probeer de bal te vangen.

- 2) Opgooien en vangen met 2 handen in beweging (bewegen over het veld)

Aandachtspunt: begin laag, gooi de bal steeds hoger en probeer de bal te vangen.

- 3.1) Opgooien van de bal van je linker naar je rechter hand (jongleren)

Aandachtspunt: uit elkaar staan en voldoende ruimte nemen voor jezelf.

- 3.2) Verplaatsen van de bal de linker naar de rechter hand over het hoofd.

- 4) Opgooien van de bal en zoveel mogelijk klappen met je handen, daarna weer vangen.

- 5) Zo hoog mogelijk gooien en zo veel mogelijk keer eronder door lopen. Ook als de bal de grond raakt en weer opstuit. Wie kan er zo veel mogelijk onderdoor lopen?



Belangrijk |

Volgens onze visie worden kinderen niet balvaardiger in het spel, indien we alleen droge oefeningen doen met een bal op de plaats. Er zijn genoeg mogelijkheden om het kort, maar krachtig te houden. Probeer de kinderen uit te dagen en er kort aandacht aan te besteden voordat de training begint bijvoorbeeld.





C

B

A



Balvaardigheid | Stuiten

Focus | Het doel van balvaardigheidsoefeningen is om kinderen 'vriendjes te laten worden met de bal'. Een spelvorm met onderstaande opgebouwde opdrachten of spelregels is een leuke uitdaging voor de kinderen. Onbewust zijn ze veel aan het oefenen.



Regels vooraf |

Stuiten, opgooien, vangen en trucjes!

- 1) De kinderen zoeken een plekje op het veld waarbij ze de ruimte hebben en de trainer goed kunnen zien. Jij doet de oefening voor, de kinderen doen het na.
- 2) 'Vast!' betekent: bal vast en kijken naar de trainer.

Opdrachten stuiten |

- 1) Stuiten met de bal op 1 plek (2 handen, rechts, links).
- 2) In beweging stuiten met de bal.
- 3) Stuitend proberen een 'high five' te geven aan iemand die jou passeert.
Aandachtspunt: blijf met 1 hand de bal stuiten terwijl je een high five geeft.
- 4) Al stuitend proberen de bal van een ander weg te slaan.
Aandachtspunt: blijf met 1 hand stuiten terwijl je een bal wegslaat.

Belangrijk |

Volgens onze visie worden kinderen niet balvaardiger in het spel, indien we droge oefeningen doen met een bal op de plaats. Juist in spelvormen en in tal van verschillende situaties bezig zijn met de bal. Probeer de kinderen uit te dagen en er kort aandacht aan te besteden voordat de training begint bijvoorbeeld.



Vaardigheden | Schieten

Om deze korfbalvaardigheid te trainen, kunnen er tal van oefeningen gebruikt worden. Wij hebben onderstaande oefeningen onder Ddit hoofdstuk geplaatst, omdat wij denken dat deze geschikt zijn om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben geprobeerd te omschrijven waar op gelet kan worden én hoe je de spelers zoveel mogelijk kan laten ervaren. Onderstaand een overzicht van dit hoofdstuk. Succes!



Schieten in de lijn

Schieten op 1 been

Schieten, stap naar achteren

Doorloopbal



F



Schieten | In de lijn schieten

Focus | Probeer met het lichaam in de lijn te staan met de korf. Stel je een denkbeeldige lijn voor vanaf de plek waar geschoten wordt richting de korf en door de korf heen. Zorg er als schutter voor dat de bal in de lijn de bovenkant van de korf raakt. Het is wisselen wanneer de bal 'uit de lijn' wordt geschoten of als het lichaam niet in lijn staat met de korf (wegvallen of uit balans schieten). Leuke oefening zonder teveel mondelinge feedback.

Organisatietekening |

X Plek van raken betekent in de lijn geschoten.

— Denkbeeldige lijn.

Zonder tegenstander



Met tegenstander



Te moeilijk voor de schutter?

Ruimte: de schutter gaat dichterbij staan.

Speelregel: de schutter schiet uit stilstand.

Speelregel: De schutter schiet vier keer, daarna wordt er pas gewisseld. Punten worden geteld!

Te makkelijk voor de schutter?

Speelregel: de schutter schiet in beweging

Aantal spelers: de schutter schiet met een verdediger die variabele druk geeft

Ruimte: schutter gaat verder staan.

83

Opdracht | In de lijn schieten

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 buiten de betreffende lijn of raakt de bal de korf niet, dan wordt er gewisseld. Men telt het aantal doelpunten.

Opdracht | In de lijn staan

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

Je schiet eigenlijk 'boven je benen'.

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 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 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.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F



Schieten | Op één been (naar achter) schieten

Organisatietekening | stap 1



Organisatietekening | stap 2



Materiaal | per 2-tal

1 bal
1 korf

1 aangever
1 schutter

Opdracht |

Schutter voert de opdrachten in de juiste volgorde uit. Probeert op deze manier het schot op één been of de stap naar achteren te trainen. Er wordt gewisseld van functie na 4 schoten op links en rechts.

Stap 1: zonder tegenstander!

Stap 2: met tegenstander!

Opdrachten op één been schieten |

We gaan er in deze opdrachten even 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 een stap naar achteren maken |

- 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 tijdens een hupje de bal vangen een stap naar achteren 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 maken en schieten op één been.
- 5) Uit beweging (links en rechts) stap 4 uitvoeren. Let op: lichaam wordt geankerd en blijft in balans tijdens de aanname van de bal en het schot.

Opmerking |

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





D

C

B

A



Schieten | De doorloopbal

Focus | De doorloopbal is een complexe beweging. Om die reden is het belangrijk deze te vereenvoudigen en de spelers veel te laten ervaren. De trainer is vrij in wat hij aanleert en met welke oefeningen hij wil beginnen. Spelenderwijs Verbeteren laat zien dat de doorloopbal ook spelenderwijs kan worden aangeleerd. Ervaren is leren. Uiteindelijk betekenisvol aanbieden door met een tegenstanders te trainen. Verzin een leuke vorm!

Opdracht | Het is voor elke speler afhankelijk op welk niveau er gestart kan worden. Het is aan de trainers van de F- en E-jeugd om de kinderen op het juiste niveau te beginnen.

Methodiek stap 1 |

Stap 1. Zonder korf met bal in de handen

- 1.1 huppelen van lijn tot lijn (zonder bal).
- 1.2 huppelen van lijn tot lijn met de bal in de handen (voor m'n navel of buik).
- 1.3 huppel, bal omhoog gooien en weer vangen. Dit herhalen tot de overkant.



Methodiek stap 2 |

Stap 2. Met korf met bal in de handen

- 2.1 strafworp nemen
- 2.2 huppelend naar de korf met bal in de handen, tot de laatste huppel die je kan maken en neem daarna een doorloopbal of een strafworp.
- 2.3 rennend naar de korf met bal in de handen, tot de laatste huppel die je kan maken en neem daarna een doorloopbal of een strafworp.
- 2.4 dezelfde stap als 2.3, maar dan met tegenstander!

Tip: vooral deze stap veel herhalen!



Methodiek stap 3 |

Stap 3. Met korf zonder bal in de handen

- 3.1 rennend zonder bal naar de korf. Op 2 meter voor de korf staat iemand met de bal (aangever). De doorloopbal nemer pakt de bal van de handen van de aangever en neemt een doorloopbal. Tip: huppelend de bal van de handen pakken.
- 3.2 dezelfde oefening als de vorige stap, alleen nu gooit de aangever de bal een klein stukje (10 cm) omhoog, waar de nemer hem in de lucht moet pakken en de doorloopbal neemt.
- 3.3 dezelfde oefening als de vorige stap, alleen krijgt de nemer de bal aangegooid. Een wedstrijd gerelateerde oefening.



85



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Vaardigheden | Gooien en vangen

Om deze vaardigheid te trainen, kunnen er tal van oefeningen gebruikt worden. Wij hebben onderstaande oefeningen onder dit hoofdstuk geplaatst, omdat wij denken dat deze geschikt zijn om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben geprobeerd te omschrijven waar op gelet kan worden én hoe je de spelers zoveel mogelijk kan laten ervaren. Onderstaand een overzicht van dit hoofdstuk. Succes!



Schipper mag ik
overgooien

Opbouwend
teambal

Lummelen





D

C

B

A



Gooien en vangen | 'Schipper mag ik overgooien'

Focus | Deze vorm van overgooien past goed bij het éénvakskorfbal en stimuleert de kinderen om snel en tegelijk goed over te gooien. Doe als trainer mee en probeer zo te verdedigen dat de spelers zelf zoeken naar oplossingen. Geef speelregels mee om gewenst gedrag uit te lokken als: 'bal op de grond is terug' of 'bal mag niet over de tegenstander heen aegoooid worden. Dit stimuleert het vrijlopen aan de zijkant.

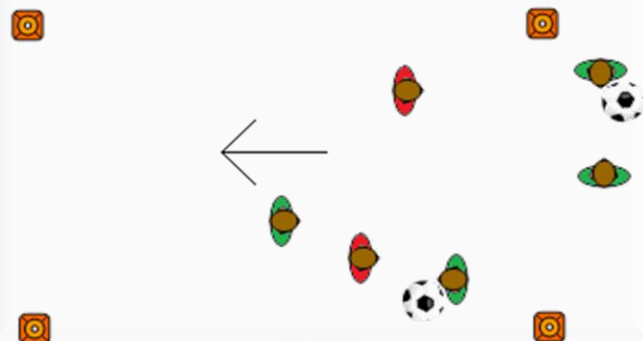
Opdracht |

Vorm 1: probeer met jouw tweetal zoveel mogelijk, binnen twee minuten, de bal naar de overkant te brengen zonder (1) dat de bal op de grond komt, (2) dat je met het verkeerde been uitstapt of (3) dat het langer dan vijf seconden duurt voordat je gooit of beslist. Eenmaal aangekomen bij de achterlijn verdien je één punt en ren je terug naar het beginpunt. Probeer zoveel mogelijk punten bij elkaar te verzamelen.

Vorm 2: dezelfde opdracht, alleen nu met verdedigers. De aanvallers moeten terug als (4) de bal over de verdediger heen wordt gegooid. *Op deze manier stimuleren we het vrijlopen van de aanvallers.* Of (5) de verdedigers de bal onderscheppen.

87

Organisatietekening vorm 2 |



Regels | Het tweetal moet terug naar het begin als:

Aanvallers zonder verdediger

- 1) de bal op de grond komt.
- 2) het langer dan 5 (of 3) seconden duurt voordat de speler overspeelt.

Aanvallers met verdediger

- 1) verboden om over de tegenstander heen te gooien (ernaast vrijlopen en daarnaast gooien)
- 2) het is een onderschepping als de verdediger de bal vast heeft. De aanvallers gaan terug.
- 3) de speler met de verkeerde hand gooit en/of met het verkeerde been uitstapt.

Te moeilijk?

Ruimte: veld breder maken, zodat aanvallers meer ruimte hebben.

Aantal spelers: minder verdedigers dan aanvallers

Te makkelijk?

Aantal spelers: meer verdedigers introduceren.

Doelen: je mag maar in bepaalde zones punten halen, dus niet over de gehele achterlijn.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

A



Gooien en vangen | Opbouwend teambal

Focus | Gooien en vangen is essentieel bij korfbal. Een oefening aanbieden die aansluit op het niveau van de spelers. Met deze oefening is dat mogelijk! In overtal situaties staat er altijd iemand vrij waardoor je meer tijd hebt om te gooien. In gelijke aantallen zal je sneller een keuze moeten maken. Stimuleer als trainer het gooien met links en rechts wanneer mogelijk.

Organisatietekening |



Opdracht vorm 1 |

'Probeer 5 keer over te spelen binnen een vierkant in een 3 tegen 3 situatie zonder dat de bal wordt onderschept door de verdedigers'.

We starten met 1 verdediger (3 -1), als het lukt om vijf keer over te spelen komt er een verdediger bij (3-2). Uiteindelijk eindigen we met 3 tegen 3.

Er wordt gewisseld van functie bij 2 of 3 onderscheppingen of pogingen.

Regels |

- 1) De grootte van het vierkant moet worden ingeschat door de trainers. Het is namelijk afhankelijk van het niveau.
- 2) De aanvallers starten allemaal tegen 1 verdediger. De rest van de verdedigers wachten buiten het vak.
- 3) Bij vijf succesvolle passes, komt er een verdediger bij.
- 4) Als aanvaller binnen het vak blijven, anders is het een uitbal.
- 5) Gaat de bal over de lijn via een verdediger telt het niet als onderschepping. Je start wel weer op nul passes tegen hetzelfde aantal verdedigers.
- 6) Een 5 seconden regel zodat je de aanvallers stimuleert om snel te passen.
- 7) Bij een onderschepping van de verdedigers wordt er gewisseld van functie. En start er weer 1 verdediger met verdedigen tegen alle aanvallers.
- 8) Er mag 1 verdediger voor de aanvaller met de bal staan.

Te moeilijk?

Speelregel: de verdediger mag alleen verdedigen en onderscheppen met 1 hand op de rug
Ruimte: vak groter maken.

Te makkelijk?

Ruimte: kleiner veld maken.
Speelregel: seconden regel aanpassen.
Speelregel: bal mag niet op de grond komen, anders telt het als een onderschepping.
Speelregel: bal mag niet terug naar degene waarvan je de bal gehad hebt.





C

B

A



Gooien en vangen | Methodiek lummelspelen

Focus | Het is bijna hetzelfde als aanvallen en verdedigen in overtalsituaties, alleen dan zonder korf. Lummspelen moet goed opgebouwd worden. Van makkelijk naar moeilijk d.m.v. aanpassingen in het arrangement en speelregels. Zorg ervoor dat spelers geen 'toeschouwer' worden van hun eigen pass. Na een pass probeert de trainer de spelers te stimuleren om direct (vrij) te lopen. Stel vragen als: 'wat moet je doen om vrij te staan?'.

Opdracht |

Probeer zo snel en zo goed mogelijk over te spelen binnen het speelveld, naar jouw medespelers zonder dat de lummel de bal kan onderscheppen of aantikken.

Regels |

- 1) Het is een onderschepping wanneer de lummel de bal vast heeft (of aanraakt?).
- 2) Wisselen bij twee mislukte pogingen van de aanvallers
- 3) Wisselen na 10 succesvolle passes! Een uitdaging voor de kinderen!
- 4) Met uitballen, dus binnen het vierkant blijven! Als de bal uitgaat via de verdediger telt dat niet als onderschepping en neemt de aanvaller gewoon de bal uit.

89

Te makkelijk of te moeilijk?

Aantal spelers:

van weinig naar meer lummspelers

5 aanvallers tegen 1 lummel óf 4 aanvallers tegen 2 lumms óf 3 aanvallers tegen 3 lumms.

Ruimte:

van groot naar kleiner veld. Groot beginnen, daarna een kleiner veld maken!

Speelregels:

lummel moet de bal vast hebben. Vervolgens naar lumms hoeft bal alleen aan te tikken.

10 seconden naar 5 seconden regel óf 5 seconden naar 3 seconden regel

Materiaal:

gebruik 1 of 2 ballen

Doelen:

de fantastische overgang is om met een korf te gaan werken. Van lummspelen naar een overtal situatie (3 tegen 1 of 3 tegen 2). Om de focus op gooien en vangen te houden en laat je ze wel eerst 3(?) keer overspelen zonder dat de bal op de grond komt.

Groot of kleiner veld?



1 of meerdere ballen?



zonder of met korf?



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Vaardigheden | Vrijlopen

Om de vaardigheden te trainen, kunnen er tal van oefeningen gebruikt worden. Wij hebben onderstaande oefeningen onder dit hoofdstuk geplaatst, omdat wij denken dat deze geschikt zijn om dit onderdeel trainbaar te maken. We hebben geprobeerd te omschrijven waar op gelet kan worden én hoe je de spelers zoveel mogelijk ervaart. Onderstaand een overzicht van dit hoofdstuk. Succes!



Vrijlopen en
vrijpassen

Tikkertje
uitbreiden





C

B

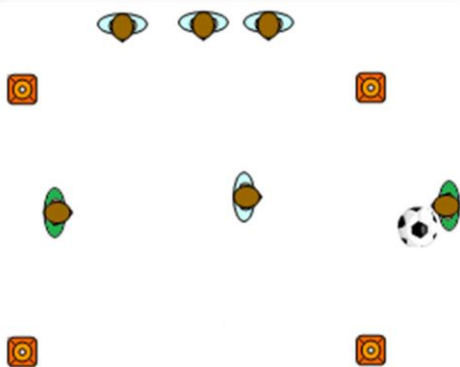
A



Ruimtes zoeken | Vrijlopen en vrijplaatsen

Focus | Het spel 4-korfbal wordt een spelletje waarbij er veel gegooid moet worden in een relatief klein veld met veel spelers. Het is een uitdaging om op de trainingen deze wedstrijdssituaties te creëren. Deze oefening is daar een voorbeeld van. Het enthousiasme moet van de trainers afspatten gedurende deze oefening.

Organisatietekening |



Opdracht |

Probeer, binnen het vierkant, de bal te ontvangen van de trainer of medespeler, zonder dat één van de verdedigers de bal onderschept.

- Starten met 1 verdediger.
- Ontvang je de bal, komt er één verdediger bij.

Vorm 1: trainer gooit aan

Vorm 2: medespeler gooit aan

Regels |

- 1) Lukt het de aanvaller om de bal te ontvangen, komt er een verdediger bij!
- 2) De aanvaller begint (na een succesvolle pass) altijd weer op de achterlijn, tot iedereen klaar staat.
- 3) Je wisselt door als de verdedigers 2 of 3 keer de bal hebben onderschept.
- 4) Via de verdediger uit het vierkant, is een poging extra voor de aanvaller.
- 5) De wachtende verdedigers staan buiten het vierkant.

Aanvallers uitdagen:

Aantal spelers: beginnen met 1 verdediger, maximaal 3 verdedigers.

Ruimte: maak het veld iets kleiner.

Speelregel: de bal aantikken als verdediger telt ook al als onderschepping.

Verdedigers uitdagen:

Speelregel: verdedigers meer naar de bal kijken!
Goed om zowel de aanvallers als verdedigers te trainen.

Ruimte: veld groter maken





Voorverdedigen | Stap 1

'Tikkertje' uitbreiden

Focus | Voorverdedigen is een begrip geworden binnen de sport, maar eigenlijk is het niets anders dan een bal onderscheppen. Het voorverdedigen biedt kansen voor de aanvallende spelers. Laat de kinderen spelenderwijs kennis maken met deze aspecten! Probeer als looper weg te blijven van de tikker. Wordt je getikt, dan wissel je van functie. Probeer de link te leggen naar wegtrekken of kansen creëren d.m.v. de steun in de wedstrijd.

Organisatietekening | stap 1



Organisatietekening | stap 2



Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 2 hesjes
- 8 pionnen

92

Opdracht 1 |

Probeer als looper zo lang mogelijk niet getikt te worden door de tikker door gebruik te maken van het blok (korf, rebounder 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 rebounder en de verdediger onder de korf ook een rol. De rebounder 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 rebounder. De verdediger van de rebounder fungeert als blok, maar mag zo nu en dan ruimte maken voor de tikker om ertussen door te lopen. De rebounder probeert deze ruimte z.s.m. te dichtten.

Speelregels opdracht 1 |

- 1) De looper en de tikker gaan zo klaar staan dat het blok (de korf, rebounder 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.

Speelregels opdracht 2 |

- 5) De looper hoort bij de rebounder (aanvallers).
De tikker hoort bij de verdediger (verdedigers).
- 6) De verdediger van de rebounder 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 rebounder probeert te voorkomen dat er een 'gat' gecreëerd wordt, zodat het voor de looper makkelijker blijft om weg te blijven van de tikker.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

Beginspellen | 4 voorbeelden

Om de de korfbalvaardigheden te trainen, kunnen er tal van oefeningen gebruikt worden. Deze spelvormen hebben wij onder dit hoofdstuk geplaatst, omdat wij denken dat deze geschikt zijn om aan te bieden ter afwisseling van de korfbaloefeningen. We hebben geprobeerd te omschrijven waar op gelet kan worden én hoe je spelers zoveel mogelijk kan laten ervaren. Verzin zelf ook wat leuke beginspellen. Succes!



Trefbal

Jagerbal

Rugby

Pionnenroof





D

C

B

A

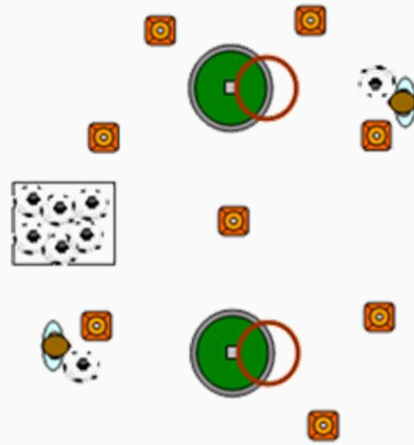
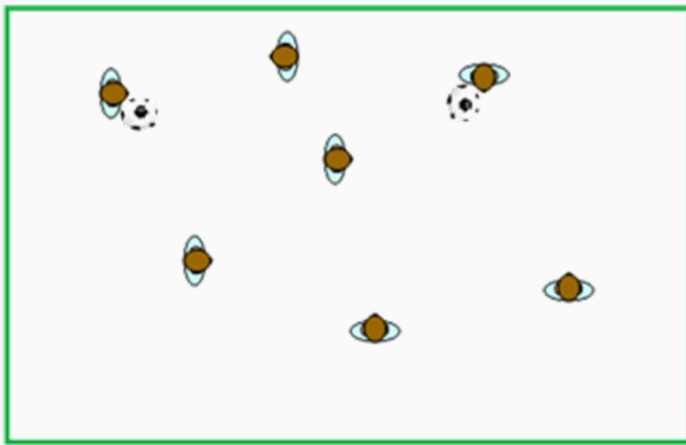


Beginspellen | Iemand is hem niemand is hem

Focus | Trefbalvormen lijken leuk en intensief, maar schijn bedriegt als je let op het aantal momenten dat kinderen de bal krijgen. Het is dus een uitdaging om de intensiteit voor elk individu hoog te houden. Probeer zo snel mogelijk de bal te pakken en iemand af te gooien. Word je zelf afgegooid, dan probeer je zo snel mogelijk terug te komen door te scoren op een korf buiten het speelveld.

Organisatietekening |

Opmerking: probeer het spel in een hoek te spelen, zodat de ballen niet doorschieten.



94

Opdracht |

Probeer zo snel mogelijk de bal te pakken en iemand af te gooien. Word je zelf afgegooid, dan probeer je zo snel mogelijk terug te komen door te scoren in de korf buiten het veld.

Regels |

- 1) Gooi je op het lichaam dan is diegene af: via de grond of een medespeler is dus niet af.
- 2) Als je af bent, score je in één van de korven die buiten het veld staan.
- 3) Gescoord? De bal terug leggen waar die vandaan kwam en weer terug het veld in.
- 4) Aantal afgegooidde spelers tellen binnen een bepaalde tijd.

Te makkelijk of te moeilijk?

Materiaal: met meerdere zachte ballen spelen.

Ruimte: het veld kleiner maken.

Ruimte: de afstand van de pionnen van het schot vergroten.

Speelregel: afweren van de bal met de handen toestaan. Raakt de bal eerst de handen, ben je als looper zijnde niet af.

Speelregel: vangbalregel toepassen. Bij een vangbal is de gooier af en blijft de vanger staan. Lukt het niet om te vangen en komt de bal op jouw lichaam, dan ben je af.



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



C

B

A

Beginspellen | Jagerbal

Focus | Het is dus een uitdaging om de intensiteit voor élk individu hoog te houden tijdens trefbal. Door de korf toe te voegen aan het spel komt er ook een korfbalbedoeling bij. Daarnaast staat het gooien centraal. Lopers mogen in de tweede stap de bal veroveren, overspelen en proberen te scoren zonder dat ze getikt worden.

Opdracht |

Stap 1: probeer als jager duo jezelf te verplaatsen binnen het veld, door over te spelen en zoveel mogelijk lopers af te gooien binnen 1 minuut.



Regels stap 1 |

- 1) tikkers mogen niet mogen lopen met de bal, maar moeten overspelen met elkaar.
- 2) ben je af, dan scoor je in één van de korven buiten het veld. Daarna mag je terug.
- 3) je mag als loper niet aan de bal komen van de jagers.

Opdracht |

Stap 2: probeer zo snel mogelijk de bal van de jagers af te pakken, over te spelen en te scoren in de korf, maar pas op dat je niet wordt afgetikt door de jagers. Dat mag als jij de bal in jouw handen hebt.



Regels stap 2 |

- 1) Tikkers mogen niet lopen met de bal, maar moeten overgooien met elkaar.
- 2) Tikkers mogen alleen afgooien met de bal.
- 3) Lopers mogen de bal met de handen afpakken als die op de grond ligt (niet lopen).
- 4) Lopers mogen scoren in de korf door onderling over te gooien en te schieten.
- 5) De lopers mogen getikt worden als ze de bal in de handen hebben. Dan zijn ze af en krijgt de jager de bal terug.
- 6) Ben je af als loper, scoor dan in de korven buiten het veld.

Te makkelijk of te moeilijk?

Aantal spelers: meer of minder tikkers en dus meer of minder ballen.

Ruimte: het veld aanpassen. Groter of kleiner maken.

Doelen: 1 of 2 korven gebruiken. Bij 1 korf staat de korf in het midden.

Materiaal: grotere of kleinere zachte ballen gebruiken. Let op veiligheid (max. 10 spelers).



C

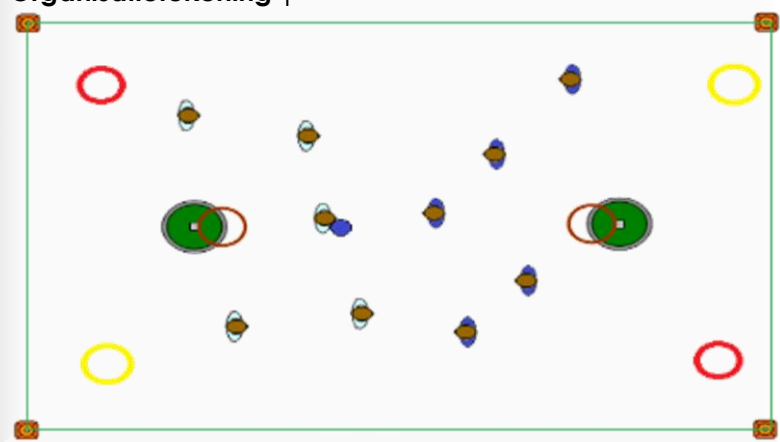
B

A

Beginspellen | 'Rugby!'

Focus | Deze spelvorm is perfect om met een grote groep te spelen. Je mag lopen met de bal en probeert te scoren in de korf voor 2 punten of door in de hoepel te staan met de bal in de handen voor 1 punt. Als je getikt wordt met de bal, dan leg je de bal op de grond. Probeer dus over te spelen voordat je getikt wordt. Te moeilijk? Het is uitdagend en leerzaam: twee belangrijke voorwaarden voor een (begin- of eind)spel.

Organisatietekening |



Materiaal |

- 2 korven - 4 hoepels
- 1 of 2 ballen - 5-8 lintjes
- Voldoende pionnen

Opdracht |

Probeer als aanvallende team te scoren in de korf voor 2 punten of door in de hoepel met de bal te staan voor 1 punt. Je mag lopen met de bal zonder dat je getikt wordt mét de bal in jouw handen. Overspelen en lopen met de bal is dus belangrijk! Het is een soort rugby, maar dan zonder lichamelijk contact!

Regels |

- 1) Je mag lopen met de bal in de handen binnen het veld.
- 2) Verdedigd doelen is toegestaan (de aanvallende partij tikken is namelijk slimmer).
- 3) Alleen als je de bal hebt, mag je getikt worden.
- 4.1) **Stap 1:** ben je getikt met de bal, heb je nog 2 seconden om de bal over te gooien. Doe je dat niet, dan leg je de bal op de grond en gaat de verdedigende partij aanvallen.
- 4.2) **Stap 2:** ben je getikt met de bal door de verdedigende partij, leg je de bal direct op de grond en gaat de verdedigende partij aanvallen. De 1e pass mag niet verdedigd worden.
- 5) Scoren in de hoepel is 1 punt. Je scoort in de hoepel door erin te staan met de bal.
- 6) Scoren in de korf is 2 punten.
- 7) Verder normale korfbalregels hanteren: uitbal is uit, geen lichamelijk contact, één verdediger per aanvaller met de balen gelijke aantallen.

Te makkelijk of te moeilijk?

Speelregel: zie regels, stap 2. Aanvallers hebben nog 2 seconden om te beslissen.

Aantal spelers: werk met een superspeler bij een achterstand van meer dan 3 punten.

Doelen: 2 korven om op te scoren per team of meerdere hoepels om in te scoren.

Materiaal: 2 ballen introduceren. De eerste vorm met 1 bal moet wel 100% begrepen zijn.

Ruimte: kleiner veld maken voor snellere beslissingen.

Speelregel: 3 seconden regel! Max. 3 seconden de bal in je handen.





D

C

B

A

Beginspellen | Stuiten door het bos

Omschrijving | Dit beginspel zou in eerste instantie goed passen onder balvaardigheid oefeningen, echter zien wij deze liever in een warming-up terug. Het is de bedoeling om de kinderen spelenderwijs meer balvaardig te laten worden. Kinderen kunnen het zich zo moeilijk maken als ze zelf willen tijdens de oefening. Trainers kunnen kinderen dus ook uitdagen op verschillende manieren.

Organisatietekening |

De 'bomen' staan in de hoepels



Opdracht 1 |

Probeer stuitend door 'het bos' te gaan, zonder dat de 'bomen' de bal wegslaan met hun 'takken', om vervolgens te scoren in de korven achter het bos. Wie heeft aan het na 2 minuten de meeste doelpunten gescoord?

Stap 1: je mag de bal af en toe met 2 handen vastpakken.

Stap 2: je mag de af en toe bal met 2 handen stuiten

Stap 3: je moet alles met één hand doen.

Regels |

- 1) Een looper mag de bal niet in 2 handen vast houden, maar moet met 1 hand stuiten.
- 2) Een looper moet binnen de lijnen of het bos blijven.
- 3) Als de bal van de looper wordt weggetikt, gaat de looper weer opnieuw beginnen.
- 5) Zorg ervoor dat de kinderen niet te hoeven wachten. Meerdere tegelijk starten!
- 4) Als het de looper lukt om het bos uit te komen mag de looper:

Stap 1: net zo lang schieten op de korf tot er gescoord wordt.

Stap 2: maximaal 1 keer schieten
Daarna sluit de looper weer achteraan

Te makkelijk of te moeilijk?

Ruimte: een groter vak of bos maken zodat de ruimtes tussen de hoepels wat groter worden.

Speelregel: de bomen met 1 hand op de rug, de ballen weg laten slaan. Lopers moeten dan de juiste/slimme kant kiezen om erlangs te stuiten.

Aantal spelers: meerdere spelers tegelijk laten starten!



97



Een filmpje van de oefeningen? Download nu onze applicatie en vraag een code aan!



C

B

A

Beginspellen | Pionnenroof 2 vormen

Focus | Deze bundel gaat ervan uit dat kinderen FUN moeten hebben. Het stimuleert deze jonge kinderen om de oefeningen goed uit te voeren en bevordert de orde. Kinderen lekker aan de gang zetten en veel laten doen. Deze oefening is een prima vorm voor het schieten, waarbij alle kinderen z.s.m. willen scoren.

Organisatietekening vorm 1 |



Opdracht vorm 1 |

Probeer zoveel mogelijk te scoren binnen 3 minuten waarbij je na elk doelpunt een pionnetje uit het midden mag pakken en bij je eigen korf mag neer zetten. 'Wie heeft straks de meeste pionnen?'.

Regels |

- 1) Als je scoort, mag je een pionnetje/ lintje of iets anders pakken vanuit het midden.
- 2) Materiaal leg je 3 meter achter de korf neer i.v.m. veiligheid.
- 3) Per doelpunt mag je 1 pion pakken.
- 4) Vals spelen betekent alle materialen terug moet geven.
- 5) Als de trainer fluit, ga je z.s.m. de materialen tellen.
- 6) Optie: eigen afstand bepalen of trainer bepaalt de afstand.

Te moeilijk?

Speelregel: bal op de korf (bal stuit omhoog) is ook een punt en mag je ook een pionnetje halen.

Ruimte: indien je een goal hebt gescoord, dan pak je eerst jouw bal. Vervolgens schiet je van een grotere afstand.

Te makkelijk?

Aantal spelers: zet een verdediger bij elke korf. Aanvallers hebben geen vaste plek en mogen lopend met de bal één keer op een korf schieten. Daarna moeten ze naar een andere korf.

