

Korfballeren

>> Meer dan oefeningen

René Bakker 2021



DeSportCoach.com
Don't forget to play



COLOFON

AUTEUR

René Bakker

UITGAVE

DeSportCoach

Info: aandesportcoach@gmail.com



Druk
1e - 2021



© 2021 DeSportCoach

Alles uit deze uitgave mag alleen door CKV RDZ gebruikt worden voor gebruik binnen de eigen vereniging. Bij gebruik van deze uitgave, of gedeelten van deze uitgave, dient het logo van DeSportCoach altijd herkenbaar te worden opgenomen. Het is niet toegestaan teksten of gedeeltes van teksten, tekeningen of schema's te delen met anderen buiten de vereniging.

BESTE KORFBALTRAINER

Het bedenken of vinden van goede korfbaloefenstof is vooral voor de beginnende trainer nogal eens lastig. Er valt best wat te vinden op internet of uit boeken maar dat is toch vaak beperkt. In 'Korfballeren' wordt niet alleen oefenstof gegeven maar ook tips voor de trainer/coach. Als je alle tips kan toepassen ben je al erg goed op weg en kunnen de korfballers bij jouw vereniging blij met je zijn.

Oefenstof zou eigenlijk moeten voortkomen uit de coachcyclus: analyseren van een wedstrijd, hieruit de korfbalproblemen halen (problematiseren), deze problemen plannen in een trainingscyclus en vervolgens gaan trainen/oefenen. Aan de andere kant kun je kijken naar een bepaalde leerlijn: wat wil je de korfballers aanleren en in welke volgorde, dit wordt hier in 'Korfballeren' beschreven. Beide invalshoeken zijn te gebruiken.

Er wordt bij elke oefening een basis oefening beschreven die uitgebreid kan worden. Het kan moeilijker gemaakt worden en er worden variaties voorgesteld. Ook zijn er vervolgoefeningen opgenomen. Op een gegeven moment zul je zien

dat je het variëren en combineren van oefeningen zelf onder de knie krijgt.

Bij elke oefening wordt het doel omschreven, dit doel is eigenlijk variabel want het zal telkens verschuiven doordat de korfballers aan het leren zijn.

De oefeningen worden ook gekoppeld aan een of meerdere korfbalacties of liever gezegd spelbedoeling. Een spelbedoeling is een actie of handeling gericht op een doel, een doelbewuste actie. Binnen de spelbedoelingen zijn geen harde grenzen, ze lopen vaak in elkaar over. Alleen al binnen het 1 tegen 1 duel zijn er meerdere spebedoelingen van belang: vrijlopen - passen - schieten. Als je dan ook de tegengestelde belangen meeneemt zoals het voorkomen van vrijlopen - voorkomen van passen en voorkomen van schieten dan heb je ze bijna allemaal te pakken. Hierbinnen kun je uiteraard wel accenten leggen.

Succes met het trainen en coachen, hopelijk heb je er wat aan!

Rene Bakker

INHOUD

1	BASISVAARDIGHEDEN	Blz. 8
2	BALBEHEERSING	Blz. 9
3	GOOIEN	Blz. 10
4	VANGEN	Blz. 11
5	MIKKEN/ DOELEN	Blz. 12
5.1	Strafworp	Blz. 14
5.2	Doorloopbal; schot naar de korf toe	Blz. 16
5.3	Schot uit stand	Blz. 18
5.4	Schot van de korf af	Blz. 22
6	SAMENSPEL/ ANTICIPEREN	Blz. 24
7	(VRIJ)LOPEN	Blz. 25
8	ONDERSCHEPPEN/ STOREN	Blz. 28
9	MONOKORFBAL/ LUMMELEN	Blz. 36
10	KORFBAL: HET 1 TEGEN 1 DUEL	Blz. 38
10.1	Afvang/ rebound	Blz. 39
10.2	Aangeef	Blz. 44
10.3	Vrijkomen/ scoren	Blz. 48
11	TACTISCH AANVALLEN	Blz. 54
11.1	Samenspel	Blz. 55
11.2	Aanvalsvorm van 4-0 naar 2-1-1	Blz. 57
11.3	Aanvalsvorm van 4-0 naar 3-0-1	Blz. 61
11.4	Aanval bij achterverdedigen	Blz. 62
11.5	Dynamische aanval	Blz. 64
12	COLLECTIEVE VERDEDIGINGSVORMEN	Blz. 66
12.1	Voorverdedigen	Blz. 67
12.2	Achterverdedigen (rebound verdedigen)	Blz. 70
12.3	Ballijnverdedigen	Blz. 73
12.4	Functieverdedigen	Blz. 74
12.5	Combinaties	Blz. 75
12.6	Uitverdedigen	Blz. 76

13	METHODIEK EN DIDACTIEK	Blz. 80
14	VOORWAARDEN OEFENINGEN	Blz. 81
14.1	Loopt het?	Blz. 81
14.2	Leeft het?	Blz. 81
14.3	Lukt het?	Blz. 82
14.4	Leert het?	Blz. 82
15	INBRENG TRAINER	Blz. 83
15.1	Structureren	Blz. 83
15.2	Stimuleren	Blz. 83
15.3	Individuele aandacht geven	Blz. 83
15.4	Regie overdragen	Blz. 83
15.5	Aanwijzingen	Blz. 84
16	DE TRAININGSVOORBEREIDING	Blz. 85
16.1	Trainingsindeling	Blz. 85
16.2	Keuze trainingsstof	Blz. 85
16.3	Materiaal	Blz. 85
16.4	Organisatievorm	Blz. 85
17	NIEUWE TRAININGS INZICHTEN	Blz. 86
17.1	Impliciet of expliciet leren	Blz. 86
17.2	Externe of interne focus	Blz. 86
17.3	Random- of bloktraining	Blz. 87
17.4	Differentieel leren of constraints led approach	Blz. 87
18	KORFBAL ANALYSE	Blz. 88
19	BREED MOTORISCHE VAARDIGHEDEN	Blz. 89
20	SPORTCOMPETENTIES	Blz. 93
20.1	Sportvaardigheden	Blz. 93
20.2	Persoonlijkheidskernmerken	Blz. 94
21	ZONE VAN DE NAASTE ONTWIKKELING	Blz. 96
22	DIFFERENTIATIE	Blz. 97
23	COACHCYCLUS	Blz. 98
24	STATISTIEKEN	Blz. 100
	VERANTWOORDING	Blz. 101



Foto 1

DEEL 1.



[DeSportCoach.com](https://DesportCoach.com)
Don't forget to play

DEFENSTOF

BASISVAARDIGHEDEN

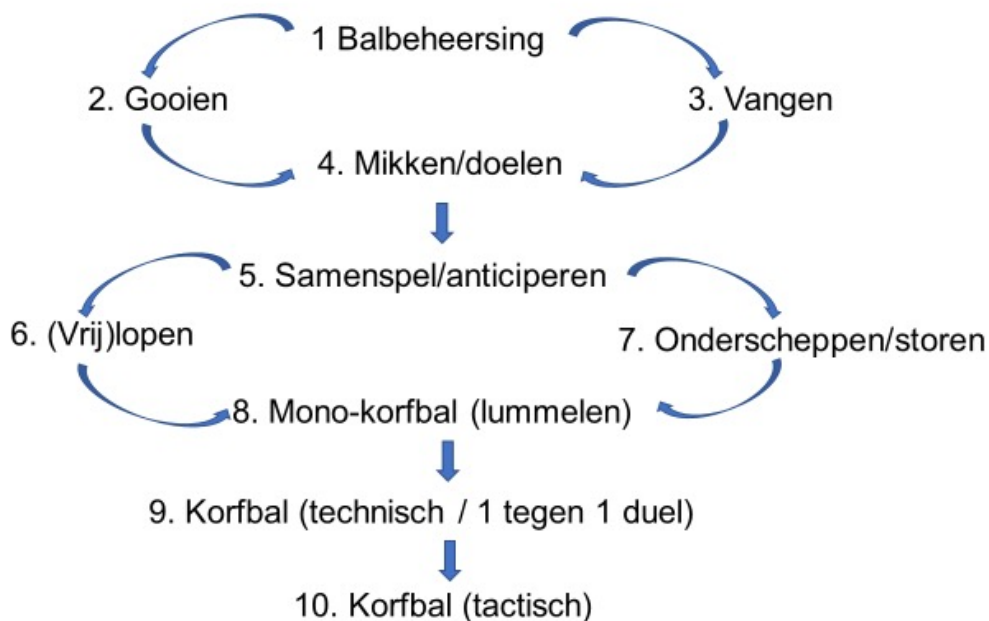
Korfbal kan op verschillende manieren onderverdeeld worden. Het is duidelijk dat het begrip 'basisvaardigheden' een ruime invulling krijgt. Wij verstaan hieronder alle vaardigheden die noodzakelijk zijn om gezamenlijk tot korfballen te komen. Hierbij is het belangrijk dat niet de vorm bepaalt of een uitvoering goed is, maar de functie, het resultaat. De uitvoering, de vorm, moet wel in relatie staan met eventuele toekomstige problemen. Bijvoorbeeld wanneer iemand met een schot voorover valt, hoeft dit bij de aspiranten nog geen problemen te geven. Als je genoeg vrijkomt en je bent zuiver is de functie goed (het resultaat is goed). Maar komt de speler in de seniorenselectie dan kan dit schot problemen geven, doordat hij niet genoeg meer vrijkomt, etc. Verandering van situaties die de functie (het resultaat van het schot) beïnvloeden. In soortgelijke situatie is de vorm dus niet goed, ook al is het resultaat nu wel goed (maar later dus niet meer).

Deze vaardigheden worden hier kort besproken. De oefeningen kunnen moeilijker gemaakt worden door te variëren met onderstaande elementen. Op deze manier is het vrij eenvoudig om zelf oefeningen te maken en te variëren.

- A. Beweging
- B. Snelheid
- C. Plaats en/of ruimte
- D. Druk
- E. Met tegenstander
- F. Verschillende keuzes

De basisvaardigheden in schema:

BASISVAARDIGHEDEN KORFBAL



1.

BALBEHEERSING

Onder balbeheersing verstaan we dat de kinderen leren omgaan met de eigenschappen van de bal. Dit klinkt heel logisch, maar voor de jongste kinderen is dit vaak een hele ontdekkingsreis. De bedoeling is dat de kinderen de bal niet meer als iets vreemds ervaren, maar dat het als het ware een verlengstuk is van hun handen. De bal gaat doen wat zij willen. Op oudere leeftijd spreekt men meer van balbehandeling. Leuk trainbaar zijn de zogenaamde "trucs".

Spelbedoeling: passen - schieten

Oefeningen:

- Rollen van de bal naar de muur zodat hij terugkomt of tegenover elkaar zitten en de bal overrollen.
- Bal laten draaien (rug-buik).
- Bal opgooien en koppen (zachte ballen).
- Tegen de muur gooien (1 keer stuiteren) en vangen.
- Kinderen staan met ieder één bal op een lijn in de zaal of op het veld. De trainer rolt een grote bal voor hun langs, zij moeten proberen hun eigen bal tegen de grote bal aan te rollen (of de trainer loopt ervoor langs en is mikpunt).
- Zo vaak mogelijk overrollen binnen een minuut.
- Met twee ballen overrollen. Raken de ballen elkaar, dan een rondje door de zaal dribbelen.
- Stuiteren van de bal en weer vangen of de bal achter elkaar laten stuiteren (stilstand dribbelen).
- Dribbelen door de zaal zonder dat je tegen iemand anders aan botst (dus niet naar de bal kijken maar de zaal in kijken).
- Zoveel mogelijk dribbelende kinderen in de cirkel van het basketbalveld of het ovaaltje.
- Parcoursje afleggen (dribbelend). Bij verlies van balcontrole moet je opnieuw beginnen.
- Dribbeltikkertje. Tikkers mogen alleen al dribbelend de lopers tikken, de lopers hebben geen bal. Andere mogelijkheid: wanneer je getikt bent, moet je zelf gaan tikken (al dribbelend).
- De helft van de kinderen gaat dribbelend de zaal in, de andere helft probeert de bal af te pakken of weg te tikken. Wanneer je de bal verliest dan moet je een andere opdracht doen (niet laten zitten wanneer de leerling af is!)

Variatie

In de voorbeeldoefeningen zijn al verschillende manieren weergegeven. Variëren kan door:

- Met wisselende ballen (korfballen, basketballen, foamballen, tennisballen, etc.) te oefenen.
- Met elkaar te spelen of tegen elkaar.
- De handelingsnelheid op te voeren of punten moeten laten scoren.
- Bal hooghouden met de voet of met tafeltennisballetjes en batjes o.i.d.
- Volleyballen: omhoog kaatsen en zelf opvangen, omhoog gooien, 1 keer laten stuiteren en dan onderhands weer omhoog spelen, 1 keer laten stuiteren, etc.

Vervolg

Het vervolg kan gezocht worden door:

- Meer te gaan gooien en minder te rollen.
- Door bijvoorbeeld de kinderen een keuze te geven door meerdere opties aan te bieden. Misschien weten de kinderen ook nog wel een leuke oefening of spel.

Tips van DeSportCoach

1. Vraag de kinderen waarom iets goed gaat of niet, vraag ook of het anders kan.
2. Stimuleer de kinderen en noem ze bij de naam.
3. Schenk aandacht aan de groep maar ook aan het individu.
4. Zorg dat het materiaal goed gebruikt wordt en dat het veilig is in het veld.
5. Gebruik liever floormarkers dan pionnen.
6. Gebruik zoveel mogelijk ballen, dit mogen ook andere ballen zijn, bijvoorbeeld tennisballen of foamballen.
7. Laat de kinderen al nawijzen: laat zien waar de bal heen moet!

Het gooien of passen van de bal is één van de belangrijkste elementen van het korfbal. Wordt dit niet goed beheerst dan stagneert het spel voortdurend. De bedoeling van het gooien is dat je medespeler de bal kan vangen. Dus niet te hard, niet te zacht en goed geplaatst. Een belangrijke aanwijzing volgt hieruit: gooi zo, dat de ander hem kan vangen. Een andere aanwijzing die vaak terug moet komen is de volgende: wijs de bal na in de richting waar hij heen moet. Dit voorkomt vaak het te vroeg loslaten van de bal. De bal rust niet in de handpalm maar op de vingers (ook bij het schot). Er zijn verschillende manieren om te gooien:

- Tweehandig: borstpass, stuitpass, ingooi, onderhands.
- Eénhandig: strekwerp, slingerwerp (bovenhands, onderhands).
- 'Aangeef': de bal naar een medespeler gooien die in een scoringspositie staat.
- 'Trucs': achter de rug langs, onder het been door, etc.

Bij het aanleren beginnen we meestal met het tweehandig gooien. De kinderen doen dit uit zichzelf vaak onderhands. Dit is het punt voor de trainer om te starten. Via verschillende vormen van tweehandig gooien naar (het technisch moeilijker) eenhandig gooien. Vaak is de grootte van de bal een belemmering om eenhandig te gooien, of is de bal te hard en doet het zeer wanneer ze niet goed vangen. De oplossing is dan te zorgen dat je verschillende soorten ballen bij je hebt (grote, kleine, harde, zachte). Het is belangrijk om in een vroeg stadium zowel links als rechts te leren gooien. Er volgt nu een (idealistische) beschrijving van de twee meest voorkomende gooitechnieken.

Spelbedoeling: passen

Tweehandig gooien

De voeten staan iets uit elkaar en voor elkaar, de knieën zijn licht gebogen en de romp helt iets voorover. Bij rechtshandigen staat het linkerbeen voor. De bal is in de handen op de vingertoppen (dus niet in de palm van de hand), de armen zijn gebogen zodat de bal voor de borst wordt vastgehouden. De vingers zijn gespreid en de duimen wijzen (bijna) naar elkaar.

De bal wordt weggegooid doordat de armen zich strekken, de bal wordt pas losgelaten als de armen bijna gestrekt zijn. Tijdens het gooien wordt er een uitstap gemaakt in de richting waar de bal heen gaat, de vingers wijzen de bal na. Niet gebruiken om langs je tegenstander te gooien, wel om naar een medespeler te gooien die naast je staat.

Eenhandig gooien

De voeten staan in kleine schredestand (linkerbeen voor bij rechtshandig werpen, rechterbeen voor bij linkshandig werpen). Knieën en heupen zijn licht gebogen. De bal ligt op de hand (eigenlijk vingers) en wordt naast en achter het hoofd gebracht waarbij de rechterschouder meedraait naar achter en het lichaamsgewicht op het achterste been rust. Rechterarm wordt naar voren gebracht, rechterschouder en romp komen naar voren. Het lichaamsgewicht verplaatst zich van het achterste naar het voorste been. De arm strekt zich snel en vingers duwen de bal weg tijdens de snelle omklapbeweging van de pols, de bal wordt nagewezen. Goed om grote afstanden te gooien.

Oefeningen

De oefeningen worden gecombineerd met de oefeningen bij het vangen. Want deze twee vaardigheden hebben uiteraard veel met elkaar te maken.

Tips voor de coach

1. Kinderen hebben vaak de neiging om van veel te ver te gaan gooien/mikken. Probeer het zo vorm te geven dat de afstand haalbaar is en daarna kan worden vergroot of moeilijker worden gemaakt.
2. Men gebruikt alleen de armen (werpen is een totale beweging van het hele lichaam).
3. Het beheersen van het links- en rechtshandige gooien maakt het eenvoudiger om de tegenstander met de bal te passeren.

VANGEN

Een gegooide bal moet ook weer gevangen worden. Het komt erop neer de bal af te remmen en te controleren zodat je hem weer in een gewenste richting kan gooien. Dit betekent dat je de bal zo ver mogelijk van je vandaan probeert te pakken (dus met gestrekte armen) en afremt door de bal naar je lichaam te brengen of meteen door te spelen. Om de bal niet door je vingers te laten glijpen, is het verstandig om met gespreide vingers te vangen met de duimen achter de bal.

Spelbedoeling: in bal bezit blijven

Oefeningen:

- Tweehandig (stilstaand)/eenhandig gooien naar lopende medespeler.
- Tweehandig/eenhandig al lopend gooien naar stilstaande medespeler.
- Tweehandig uit beweging gooien naar de bewegende medespeler.
- Idem, maar nu éénhandig.
- Spelers maken tweetallen met bal. Ze lopen beide al overgooiend een ovaaltje, de één linksom de ander rechtsom. Je moet dus over sommige spelers heen gooien (l-r handig).
- Spelers lopen met tweetallen al overgooiend door de zaal waarbij ze niet tegen elkaar op mogen lopen en de bal goed blijven plaatsen bij hun maatje. Variëren met de opdrachten (gooitechnieken).
- A's spelen bal rond, V moet proberen diegene te tikken die de bal vast heeft. Variëren met aantallen A's en V's, kan ook met twee ballen.
- De bal wordt rondgespeeld maar je slaat steeds een persoon over, in de kring staan dus twee groepen die samenwerken. Probeer de bal van de tegenstander in te halen.
- B gooit afwisselend naar A en C en mag alleen draaien met de voeten. Let op dat B de goede kant op draait dus met de goede voet voor.
A ↔ B ↔ C
- Speler vangt de bal en gooit zonder de bal te verpakken meteen terug. Speler vangt de bal en schiet zonder de bal te verpakken op de korf.
- Een tweetal staat tegenover elkaar en gooit op een afwisselende manier naar elkaar: strak, boogbal, op links, op rechts, iets te hoog of te laag, etc.

Variaties

- Gebruik hier ook wisselende ballen en wisselende mikt punten. Dus medespelers die dichtbij staan of verder weg. Ook wisselen met de verschillende gooitechnieken; eenhandig, tweehandig, met stuit, strak, via de lucht, etc.
- Op één been staan en overgooien, schieten, vangen etc.
- Ander materiaal kan ook gebruikt worden, bijvoorbeeld het werpen en vangen met een frisbee.
- Keeperstraining. De speler staat op een dikke mat en probeert de ballen te stoppen/vangen.
- In de duik vangen, landing op dikke mat.
- Gooien en vangen zien als passen en aannemen: voetbal, netspelen, frisbee etc.

Vervolg

- Het gooien en vangen kan meer in de context van het korfbal spelen geplaatst worden. Dus je vangt de bal om te schieten of om naar iemand anders te passen.
- Ga combineren met de spelbedoelingen en korfbalacties, probeer keuzemogelijkheden in te bouwen en vraag dan waarom ze bepaalde keuzes gemaakt hebben.

Tip van DeSportCoach

1. Om te beginnen kun je als trainer (of speler) een voorbeeld geven. Hebben ze moeite om het op te pakken, dan kun je ook correcties op het lichaam toepassen (trainer zet de handen goed van de speler).
2. Probeer variaties aan te brengen door gooien en vangen te combineren met andere ballen, stilstaand of bewegende medespelers, snelheid van handelen, met springactiviteiten (in de lucht gooien en vangen, tijdens een duik). Een goede aanwijzing is dat de speler zo moet gooien dat de ander kan vangen.
3. Gebruik voor de kleintjes ook kleine en zachte ballen zodat het veilig kan gebeuren.

4.

MIKKEN/DOELEN

Het mikken komt steeds terug in het korfbalspel. Niet alleen moet je kunnen mikken om de bal over te kunnen spelen, maar om te scoren moet je zeker goed kunnen mikken. Er wordt vaak te snel op pupillen of welpen korven gemikt (doelen) terwijl de kinderen dit nog nauwelijks kunnen. Het is dan ook goed om hier een opbouw in aan te brengen. Zo kan het doel van groot (matje) naar klein (pion) worden gebracht, van laag (korf op de grond) naar hoog (korf op paal), van dichtbij naar verder weg. Het mikken (en doelen) is iets wat concentratie vereist, anders is het een 'schot in de lucht'.

Belangrijk is dat kinderen succesbeleving ondervinden. Dit betekent dat wanneer ze iets kunnen, ze dit ook moeten ervaren, beleven. Het is natuurlijk fantastisch wanneer je iets goed kunt. Je moet dus niet al te snel overgaan naar iets moeilijkers. Overigens ze moeten wel blijven leren! De meest voorkomende, de doorloopbal (naar de korf toe), het afstandsschot en de uitwijkbal (van de korf af) worden uitgebreider besproken.

Mikken is belangrijk binnen het passen op een medespeler; die soms in beweging is; waarbij je zelf gehinderd wordt als gooier; waarbij de vanger ook gehinderd wordt; waarbij de ballijn soms dicht is en de bal kan worden onderschept. Kortom, dit is een complexe vaardigheid die een goede opbouw nodig heeft.

Spelbedoeling: Schieten/scoren

Oefeningen (mikken):

- 'Kegelen': omgekeerde pionnen omrollen met een bal (rollen, gooien, schieten met de voet).
- Omgekeerde pion omrollen die staat op een Zweedse bank/idem maar nu een omgekeerde Zweedse bank.
- Bal in de mand op de grond gooien/pion omgooien etc.
- Bal in een verhoogde mand gooien (op een stoel, kast, etc.)
- Bal in cirkel tegen de muur gooien, één keer stuiteren en vangen.
- Bal via de muur in de cirkel op de grond gooien en vangen.
- Bal via cirkel op de grond naar iemand anders gooien.

Variatie

- Probeer een circuitje te maken met verschillende stations. Doel gehaald? Dan mag je verder naar het volgende station. Wie doet het in de snelste tijd? Of wie heeft de minste pogingen nodig? Wedstrijdje met z'n tweeën?
- Gebruik van verschillende materialen om mee te mikken op wisselende doelen in verschillende contexten. Bijvoorbeeld: pijl en boog schieten (archery attack) op een rollende bal. Voetbalgolf is ook een leuke variatie.
- Miksituatie na het maken van een koprol, pirouette of sprong.

Oefeningen (doelen: mikken op de korf):

- Schieten met correctieopdracht: bijv. twee keer naast, of drie keer te kort is wisselen.
- Schutter loopt één richting rond de korf, bij doelpunt wisselen van richting, geen korf geraakt is wisselen van functie. Denk aan de looptechniek, beweging naar rechts: uitkomen op rechterbeen (schieten op rechterbeen).
- Steunaanvaller speelt de bal aan één kant van de schutter, deze stapt uit vangt en schiet, denk aan de balans tijdens het schot. Verdediger erbij?
- Vanaf standaardafstand vijf doorloopballen maken. Neem de tijd op en houd dit bij, probeer de tijd te verbeteren!
- Onder de korf beginnen:
 - o Bij elk doelpunt stap naar achteren
 - o Bij elke keer korf raken stap naar achteren
 - o Na 25 keer schieten, wisselen
 - o Wisselen bij drie keer geen doelpunt etc.

Variatie

- Een schotcircuit kan gebruikt worden om de spelers te motiveren.
- Gebruik korven op verschillende hoogtes, van verschillende afstanden, vanuit verschillende richtingen en misschien zelfs verschillende ballen!
- 2 spelers hebben de handen op dezelfde bal, op teken van de trainer moeten ze de bal bemachtigen. Diegene die de bal heeft mag tot schot komen.

5.

- Bal ligt op een kleine afstand. Op teken van de trainer mogen twee spelers proberen de bal te pakken. Heb je hem? Dan mag je schieten.

Vervolg

De verschillende soorten doelpogingen kunnen gevarieerd worden: dus doorloopbal, korte kans, afstandsschot etc.

Tip van DeSportCoach

1. Zorg dat de spelers succeservaringen hebben.
2. Probeer door te vragen om zelfreflectie te stimuleren.
3. Creëer een omgeving die uitdaagt om vanuit wisselende posities te scoren.
4. Bij schieten: "Hoog met een boog!" (In zekere mate dan).



Foto 2



STRAFWORP

De techniek is vergelijkbaar met de laatste fase van de doorloopbal en is de eerste stap in het aanleren van de doorloopbal.

Beginhouding: bal in volle hand, handen aan zij - of onderkant van de bal, vingers gespreid. Armen gebogen. Linker- of rechtervoet voor.

Bewegingsverloop: bijv. met linkervoet voor. Er wordt een 'loopsprong' gemaakt, waarbij de rechterknie wordt opgeheven. De landing is op de rechtervoet. De armen zijn recht voor het lichaam en strekken naar de korf. De bal wordt net voor het hoogste punt losgelaten.

Spelbedoeling: Schieten/ scoren

Oefeningen

Tweetal bij een korf. Één neemt strafworpen, de ander vangt af en speelt de bal terug. Wisselen per 5/6 pogingen. De afstand tot de korf bij het nemen van de doelpoging hoeft niet per se 2½ meter te zijn. Indien er voldoende ballen zijn, dan laat je elk kind oefenen met een eigen bal.

Variatie

- Aan verschillende kanten van de korf (niet echt voor de strafworp, maar als voorbereiding van de doorloopbal).
- Van verschillende afstanden van de korf (idem).
- X-aantal pogingen, hoeveel scores?
- Andere bal gebruiken of verschillende hoogtes van de paal.
- Onder druk: laat alle spelers er omheen staan en applaudiseren.
- Opdracht uitvoeren als je mist, liefst ludiek en in korfbalvorm.

Gegeven is dat de spelers de techniek beheersen, maar nog veel moeten oefenen. Hieronder worden oefeningen gegeven waarmee de strafworp geoefend wordt.

Allereerst worden algemene punten genoemd waarmee een oefening gevarieerd kan worden.

- Het aantal spelers met een bal.
- De afstand van waar geschoten kan worden. Gaat het echt om de strafworp, dan is de afstand uiteraard 2 ½ meter voor de korf. Is het bedoeld als voorbereiding op de doorloopbal, dan is de kant van waar geschoten wordt en de afstand niet van belang. Het is juist belangrijk om van

verschillende kanten van de korf te oefenen.

- De zijde van de korf waar vandaan kan worden geschoten.
- Het tempo waarmee geschoten moet worden.
- De weerstand die gegeven wordt door een tegenstander.
- Er kan met tijdsdruk gewerkt worden.
- Bij het schot uit stand worden een heleboel schotspelletjes gegeven. Dezelfde vormen kunnen voor het merendeel ook gebruikt worden bij de strafworp.

Schotspelletjes

Hier wordt slechts een deel van de schotspelletjes genoemd. Andere vormen zijn te vinden in hoofdstuk 5.2 (schot uit beweging naar de korf toe, de doorloopbal), 5.3 (het schot uit stand) en 5.4 (schot uit beweging van de korf af, de uitwijkbal).

1. Lintjes/pionnenroof

Tweetallen spelen tegen elkaar. Het tweetal probeert zo snel mogelijk te scoren. In het midden liggen bijv. vijf lintjes. Als er gescoord is, dan mag een lintje gepakt worden. Zijn de lintjes in het midden op, dan mogen ze bij de andere korf weggehaald worden. Welk tweetal heeft het eerst alle lintjes veroverd?

Variaties:

- Met meerdere tweetallen tegen elkaar spelen.
- Het aantal lintjes variëren.
- De schotafstand veranderen.
- Aantal te maken doelpunten voor een lintje vergroten.

2. Reeksen maken

Ook kan er een wedstrijd gehouden worden tussen de twee spelers bij een korf. Bijv. A maakt een strafworp (1 punt), schot uit stand (2 punten) en een doorloopbal (1 punt).

- Wie heeft het minste aantal pogingen nodig om een X-aantal punten te halen?
- Wie heeft het eerst een X-aantal punten gehaald (telkens mag een speler 1 keer de reeks afwerken)?
- Wie maakt de meeste punten in een bepaalde tijd?

5.1

3. Rondgang

Korven zijn genummerd van 1 tot 4. Bij elke korf staat een tweetal. Er moet per tweetal een X-aantal doelpunten gemaakt worden. Het winnende tweetal schuift door naar een korf met een lager nummer. Het tweetal bij die korf gaat een nummer hoger. Wie eindigt bij korf nummer 1?

Variaties:

- Verschillende soorten doelpogingen.
- Een bepaalde tijd afspreken.
- Een bepaald aantal keren herhalen.

Een variatie hierop is dat er individueel gespeeld wordt. Binnen het tweetal is er een wedstrijd wie wint. De winnaar gaat een nummer lager, de verliezer een nummer hoger. Er kan met verschillende schotvormen gewerkt worden. Ook hier, wie staat er op nummer 1 aan het eind?

4. Strafworpenrace

Met een drie- of viertal voor de korf. Nr. 1 neemt een strafworp, vangt zelf af en plaatst door op nr. 2. Welk drie- of viertal heeft het eerst een X-aantal strafworpen gescoord?

Variatie hierop: van verschillende kanten van de korf, een bepaalde tijd nemen, een serie laten maken.

Variaties

- Ook de schotspelletjes zijn te combineren met: lopen/gaan, stoeien/ vechten, springen/landen,

rollen/duikelen/draaien.

- Ook het gebruik van verschillende materialen is goed mogelijk.

Vervolg

- Bij de korf staat een aangeef die de bal naar de speler voor de korf gooit. De ontvanger neemt meteen een strafworp. Het aangooien moet gebeuren op 'buikhoogte'.
- Idem als oef. 1, maar een derde speler (op zekere afstand) komt toelopen (van achteren, op het moment van gooien starten) en probeert de nemer te tikken voordat deze de strafworp heeft genomen. Het tempo van nemen wordt opgevoerd.
- Van dichterbij dan 2½ meter de strafworp nemen.
- Nemen van de strafworp met de 'andere' voet voor.

Tip voor de coach

1. Het aanleren van de strafworp neemt nogal wat tijd in beslag. Neem deze tijd om kinderen hiermee te laten oefenen, alvorens over te stappen naar het vervolg: het aanleren van de doorloopbal.
2. In het begin ziet de beweging van de strafworp bij veel kinderen er motorisch nogal slecht uit. Ze lopen eerst een pas, springen met twee voeten. Gun ze de tijd, op enig moment komt het bewegingsverloop tevoorschijn. Er kunnen zich grote onderlinge verschillen voordoen.



Foto 3



Verloop: De speler komt richting de korf in rustige looppas, wordt aangespeeld op buikhoogte, neemt de bal vast met de vingertoppen (vingers gespreid en duimen wijzen, bijna, omhoog). Tijdens de loop wordt de bal voor het lichaam naar boven gebracht, de bal wordt pas losgelaten als de armen bijna helemaal gestrekt zijn. Gelijktijdig springt de speler zo hoog mogelijk op richting korf en strekt zich helemaal uit. Om dit aan te leren is het goed mogelijk om met de strafworp te beginnen. De volgende stap is om de speler zelf de bal te laten pakken van de aangever die de bal op zijn hand heeft liggen. De bedoeling is wel dat er zo snel mogelijk overgegaan wordt naar wedstrijd identieke trainingsstof. Dit is de doorloopbal als ideaalplaatje. Vele variaties zijn mogelijk, vooral de afronding met één hand (lay-up) zie je steeds vaker.

Spelbedoeling: Schieten/scoren

Oefeningen

Het zou mooi zijn als de speler de beweging ineens uit zou kunnen voeren, d.w.z. met aangooien van een medespeler. De praktijk laat zien dat het voor jonge kinderen nog vaak moeilijk is om de aaneenschakeling van handelingen van aanlopen, vangen en schieten goed uit te kunnen voeren. Het geheel is meestal een te grote stap. Daarom wordt er in het begin gewerkt met een eigen bal.

De volgende methodische stappen kunnen gezet worden:

1. Een speler heeft een bal, staat een zestal meter voor de korf, komt aanlopen en neemt een doorloopbal.
2. Idem als 1, maar nu gooit de speler de bal zelf een heel klein beetje omhoog, vangt zelf de bal op en neemt de doorloopbal. Let erop dat de bal slechts licht omhoog gegooid wordt (dat is in het begin vaak lastig voor kinderen).

Bij de volgende stap is er een tweede speler nodig om te helpen bij het aangeven:

3. De aangeef heeft de bal op een hand liggen, de nemer komt aanlopen, pakt de bal van de hand en neemt een doorloopbal.
4. Idem als 3, maar de aangever gooit de bal heel licht omhoog.
5. Idem als 4, maar nu met een aangever onder de korf.

Schotspelletjes

1. Een X-aantal scores.

- Loopafstand wisselen.
- Per persoon of tweetal samen.
- Van verschillende kanten van de korf.

In deze categorie hoort ook het volgende spelletje: de speler moet een X-aantal opvolgende scores halen, bijv. 3 schoten/doorloopballen op een rij. Bij missen, opnieuw beginnen met tellen.

Variaties

- Aantal goals.
- Tijdslimiet.
- Combinatie van soorten goals.
- Een serie goals levert zoveel punten op als de serie lang is, bijv. een serie van 5 gescoorde doorloopballen is 5 punten.
- Een speler heeft drie pogingen binnen een bepaalde schotvorm, de langste serie telt. Doe verschillende schotvormen achter elkaar, maar doe bijv. strafworpen, doorloopballen aan het eind, omdat het spelers de kans biedt een 'lange' serie te maken en dus alsnog te winnen.

2. Aflopende reeksen

Beginnen met een reeks van 10 doelpunten maken. Tweede ronde een reeks van 9, vervolgens 8 etc.

Variaties:

- Soort doelpunten veranderen, bijv. beginnen met doorloop, dan kansjes, dan van 2 meter, etc.
- Beginnen bij 1 gescoorde goal, vervolgens laten oplopen naar 10.

3. Opdrachten afwerken

Bij elke korf ligt een schotopdracht. X-doelpunten maken op een bepaalde manier. Welk tweetal heeft als eerste alle opdrachten uitgevoerd?

Een mogelijkheid is ook om een schotcircuit te maken. Dan gaat het minder om de tijd, dan wel om een zo hoog mogelijke score te halen.

Een variatie hierop is: X-doelpunten maken bij een korf (als tweetal). Wie is het eerste klaar? Na elke serie schuift het tweetal een korf door. Wie heeft de meeste keren gewonnen na bijv. 4 keer?

5.2

Variatie

- Aan komen lopen en aangeef van grotere afstand laten gooien.
- Van verschillende kanten van de korf aan komen lopen.
- Van verschillende afstanden van de korf laten nemen, dus eerder of later aangeven.
- X-aantal pogingen, hoeveel scores?
- Aangeven vanaf de zijkant.
- Aan komen lopen met een hogere snelheid.
- Idem als oef. 1, maar een 3e speler (op zekere afstand) komt toelopen (van achteren, op het moment van gooien starten) en probeert de nemer te tikken voordat deze de doorloopbal heeft genomen.
- Nemen van de strafworp en later de doorloopbal met de 'andere' voet voor.
- Zie de schotspelletjes bij het schot uit stand. Hier staan allerlei mogelijkheden in om de doorloopbal te trainen.
- Combinaties met breed motorische vaardigheden. Springen: probeer zo hoog mogelijk te springen bij de doorloopbal, probeer na de landing door te rollen, maak in de aanloop eerst een koprol op een klein matje etc.

Vervolg

In een latere fase van de korfbalontwikkeling kan en moet de uitvoering van de techniek geoefend worden met de weerstand van een Verdediger. Het gaat nu niet alleen om het tempo van het aanlopen, het tempo doorzetten, maar ook om de looplijn van de Verdediger af te snijden. Het kan als volgt geoefend worden:

Er staat een aangeef bij de korf en een tweetal op 6 meter voor de korf, naast elkaar. Een is de Aanvaller, de andere de Verdediger. De Aanvaller start voor de doorloopbal, de Verdediger probeert te verdedigen. De Aanvaller snijdt, meteen na de start, de looplijn van de Verdediger af en neemt de doorloopbal. Dat betekent dat als hij links van de Verdediger start (later wordt dat passeren), hij de korf aan zijn linkerkant passeert bij het nemen. Hij kruist als het ware de looplijn van de tegenstander.

Er staan twee korven op een kleine afstand naast en van elkaar. De Aanvaller loopt voor de korven (dus niet ertussen!) op en neer met een Verdediger. Op

een zelf te bepalen moment neemt de Aanvaller een doorloopbal (hij mag zelf kiezen welke korf). De Aanvaller probeert de looplijn van de Verdediger te kruisen en neemt een doorloopbal.

Er staat een aangeef onder de korf. Er is een Aanvaller en een Verdediger. De Verdediger loopt heel kort op de Aanvaller. De Aanvaller probeert de Verdediger te passeren en kruist de looplijn van de Verdediger en neemt een doorloopbal.

Tips voor de coach

1. Lukt de eindfase van de doorloopbal (strafworpdeel) nog niet goed, ga dan terug naar de strafworp!
2. Zijn er grote niveauverschillen in de groep, zet dan de kinderen bij elkaar die bezig kunnen zijn met hetzelfde 'probleem'.
3. Probeer de tegenstander te passeren aan de kant waar zijn voorste been staat, dus staat de Verdediger met zijn rechterbeen voor, dan probeer je aan zijn rechterkant erlangs te komen (rugkant).
4. Draait de tegenstander probeer dan zoveel mogelijk de rugkant te kiezen.
5. Ben je de tegenstander gepasseerd, snij dan in: ga pal voor de Verdediger lopen. Op deze manier is het moeilijker om de doorloopbal alsnog te verdedigen.
6. Loop niet zo hard als je kan, wanneer je de doorloopbal neemt, maar loop zo hard dat je hem nog zuiver kan nemen. Dit betekent vaak dat je afremt als je de bal gekregen hebt zodat de kans groter is dat hij zit.
7. Niet alleen de snelheid als Aanvaller is belangrijk, maar ook de timing. Probeer goed op de tegenstander te letten: wanneer verslapt zijn aandacht, wanneer probeert hij de bal te onderscheppen (schijnworp!), wanneer trapt hij in jouw schijnbeweging?
8. Het zou mooi zijn als de speler met beide benen zou kunnen afzetten voor een goede doorloopbal. Met een 1-pas en 2-pas ritme!

SCHOT UIT STAND

Aanleren en verbeteren van het schot uit stand.

De fase voor het aanleren zal zeker 2-3 maanden omvatten, waarbij de trainer scherp moet toezien op de uitvoering. Het vervolg (sneller, verder schieten) zal de jaren daarna continu en veel aandacht moeten krijgen. Bij de overgang van een korf op 3 meter hoogte naar een korf van 3½ meter zal opnieuw goed ondersteund moeten worden.

De voeten staan in een kleine spreidstand, de knieën zijn licht gebogen en de romp helt iets voorover. De bal wordt met beide handen op schouderhoogte gebracht, waarbij de bal wordt vastgehouden met de vingertoppen. De vingers zijn gespreid over de zijkanten van de bal en armen gebogen langs het lichaam. Men kijkt over de bal naar de korf.

De bal wordt van voor de schouders iets naar beneden voor de borst gebracht, onder gelijktijdige inverting van de benen. Vanaf de borst wordt de bal langs het gezicht omhoog gebracht en vlak boven het hoofd losgelaten, op het moment dat de armen bijna gestrekt zijn. Daarbij wordt een kleine sprong gemaakt. De bal wordt weer nagewezen, dit alles wordt geconcentreerd gedaan.

Spelbedoeling: Schieten/scoren

Oefeningen

Tweetal bij een korf. Nr. 1 is schutter, nr. 2 vangt af. Wisselen per 5/6 schoten. Het is mogelijk spelers van beide kanten van de korf te laten schieten. Er kunnen meerdere tweetallen bij een korf staan.

Variatie

Hieronder wordt een hele reeks van oefeningen gegeven waarmee het schot uit stand geoefend wordt. Allereerst worden algemene punten genoemd waarmee een oefening gevarieerd kan worden.

- Het aantal spelers met een bal.
- De afstand van waar geschoten kan worden.
- De zijde van de korf waar vandaan kan worden geschoten.
- Het tempo waarmee geschoten moet worden.
- De weerstand die gegeven wordt door een tegenstander.
- Er kan met een tijdsdruk gewerkt worden.
- Het veranderen van de loop- en/of balweg in de

oefening.

- Het veranderen van de lengte van de loop- en/of balweg.
- Een zodanige oefening dat de speler moet kiezen welke schotvorm hij gaat gebruiken. Schot uit stand is één van de opties.
- Gebruik van ander materiaal, andere ballen, baskets, geblinddoekt schieten etc.
- Vangen en schieten op één been (na het schot blijven staan op één been en de grond aantikken).

Onder het kopje "schotspelletjes" wordt een reeks van oefeningen gegeven waarbij het vooral gaat om scoren. Wie maakt het eerst of het snelst een X-aantal doelpunten?

Schotspelletjes

Bij de meeste schotspelletjes is het uitgangspunt: twee spelers met bal en korf (ook zou kunnen dat er twee tweetallen bij een korf staan). In een enkel geval worden er vormen gegeven waarbij gewerkt wordt met een drietal. Bij alle spelletjes gaat het erom wie het eerste de opdracht heeft uitgevoerd, dan wel de meeste doelpunten heeft gemaakt in een bepaalde tijd. Geteld kan worden per individu of per tweetal.

Binnen de meeste vormen kan al veel gevarieerd worden. Door de verschillende vormen te combineren zijn er wel 100 verschillende mogelijkheden.

1. Streepjesdoelen

Een speler begint op bijv. 2 meter, scoort hij dan gaat hij naar 3 meter. Dus na elk doelpunt een meter verder.

Variaties:

- Met tijdsfactor, hoe ver kun je komen?
- Als je twee keer mist dan één streepje terug.
- Van verschillende kanten van de korf.

Een variatie hierop is: twee tweetallen (A's en B's) staan bij een korf. A1 en B1 gaan schieten (op teken beginnen). Bij een score van speler A1 gaat hij een stap verder van de korf, speler

5.3

B1 gaat een dichter naar de korf. Scoort B1 nu, dan staan ze weer gelijk. Wie heeft het eerst 3 stappen?

2. Kampioentje

De spelers staan in een rij (achter elkaar!). Ze staan achter een streep op 4/5 meter. Nr. 1 en nr. 2 hebben een bal en staan dus ook achter elkaar. Nr. 1 schiet, scoort hij dan gaat de bal naar de volgende in de rij (nr. 3). Schiet hij mis, dan vangt hij zelf de bal op en doet een nieuwe poging vanaf de plek waar hij de bal gevangen heeft. Nr. 2 begint meteen te schieten zodra nr.1 heeft geschoten. Hetzelfde geldt als bij nr.1. Maar... scoort nr.2 eerder dan nr.1, dan is nr.1 eruit. Uiteindelijk blijft er één speler over en dat is de kampioen! Anders gezegd: je probeert je voorganger eruit te schieten.

Attentie: spelers hebben soms even tijd nodig om de spelregels juist toe te passen. Is alles duidelijk, dan is er een variatie om zelfs een derde bal te gebruiken.

3. Wegschieten

Twee tweetallen bij een korf, A en B zijn de schutters. Scoort A, dan moet er bij de andere tweetallen van schutter worden gewisseld. Schutter A blijft staan en heeft de kans (door tijdsvoorsprong) meteen weer te scoren en daardoor de anderen alleen maar op en neer te laten lopen.

Een variatie is: scoort B bij het eerstvolgende schot, dan mag de speler blijven staan.

Een vergelijkbare vorm waarbij gewerkt wordt met drietallen:

- A en B schieten, C vangt af. Situatie: A schiet en scoort, B mist eerstvolgende schot. A heeft een punt, B en C wisselen. Situatie: A scoort, B scoort daarna, A schiet en mist. Nu heeft B een punt en A en C wisselen.
- Variëren op afstand.
- Extra variatie is dat als een speler de bal niet minstens op de korf schiet, de speler meteen wisselt met de vang.

4. Snelscoren

Tweetal verdelen in 1 en 2. De nrs. 1 schieten op teken van een bepaalde afstand. Wordt er gescoord, dan heeft die speler gewonnen.

Variaties:

- Afstanden wisselen.

- Aantal doelpunten.
- Een doelpunt (bijv. een schot van 3 meter) telt alleen als er meteen daarop een doorloopbal gemaakt wordt.

5. Aanvallen - verdedigen

(Met een derde speler die aangeeft).

De Aanvaller probeert een doelpunt te maken.

Variaties:

- Binnen een bepaalde tijd (bijv. 15 seconden).
- Binnen een bepaald aantal malen balcontact.
- Er mag alleen gescoord worden d.m.v. een schot (of doorloopbal, maar dan moet de Verdediger wel de opdracht meekrijgen om 'goed' te verdedigen).
- Tegen elke speler één van de vormen uitvoeren.

6. Plussen en minnen

Er moet een X-aantal doelpunten worden gemaakt. Een score is +1, een misser is -1.

7. Tienen (of elven)

Twee korven tegenover elkaar. Bij elke korf een tweetal. Welk tweetal heeft er het eerst tien samen gemaakt? Speciale regels kunnen zijn: altijd een verschil van 2 doelpunten, altijd een 'naschot'.

Een variatie is dat het tweetal bij de korf een vangduel aangaat. Degene die het duel wint mag schieten. Wie van de vier heeft het eerst 4 goals?

Variaties

- Aantal doelpunten dat je moet halen veranderen.
- De waardering voor een soort doelpunt variëren, bijv. een schot van 4 meter is +3, een doorloopbal 1, een schot van 2 meter is 2 punten. Wie heeft het eerst 10 punten? De speler kan dus kiezen welk soort schot hij neemt.
- Gebruik ook hier verschillende hoogtes van de palen, verschillende richtingen en afstanden, verschillende ballen, rustig of gehaast schieten, met 2 handen of met 1 hand?
- Je mag pas doelpoging doen na het winnen van een duel!

Vervolg

- Van grotere afstand schieten (denk aan het voorkomen van naar voren springen!). Pionnen, lijnen in de zaal en floormarkers kunnen als hulpmiddelen gebruikt worden.

- Sneller schieten: aangeef gooit naar schutter die handen klaar houdt 'voor de neus'. Bal goed in handen gooien en meteen beweging inzetten.
 - Speler beweegt rond de korf of loopt ervoor op en neer. Aangooien, speler gaat staan en schiet.
 - Schutter staat klaar. Bal wordt aangegooid door nr. 2. Een derde speler (die op zekere afstand van de schutter staat) loopt naar de schutter op het moment van gooien en probeert te verdedigen.
 - Speler beweegt voor de korf op en neer met een Verdediger op zekere afstand. Aangeef gooit bal, waarna Verdediger mag proberen te verdedigen.
 - Alle bovenstaande oefeningen kunnen onderling gecombineerd worden. Van verschillende posities rondom de korf, van verschillende afstanden, de 'druk' van de Verdediger vergroten door dichterbij te beginnen.
 - Kunnen de spelers een doorloopbal uitvoeren, dan kan de Aanvaller ook de keuze worden gegeven om een doorloopbal te nemen als de Verdediger te dichtbij komt of te hard inloopt. De speler kan ook de mogelijkheid krijgen nog een keer samen te gaan spelen met de aangeef.
 - In overtal situatie bijv.: 4 Aanvallers, 2 Verdedigers. De 4 Aanvallers staan in een ruimte rondom de korf (niet te groot, maar ook zeker niet te klein), spelen samen en schieten als ze vrij staan. De 2 Verdedigers moeten altijd het schot proberen te voorkomen.
 - Idem als 8, maar nu met 3 Verdedigers. Let op dat de ruimte past bij wat de spelers kunnen!!
- zekere mate van druk aanwezig is. Hier is echter meteen een waarschuwing op zijn plaats: de meeste van de vormen waarin de spelletjes zijn gegoten lijken niet op wedstrijd situaties. In bijna alle vormen schieten de spelers niet onder druk van een Verdediger. In de spelletjes is de passing naar de Aanvaller makkelijker, er is meer tijd om te 'mikken'. De vormen zijn dus niet vergelijkbaar met wedstrijddruk. Het is daarom aan te bevelen om in de training ook altijd 'echte' wedstrijd situaties na te bootsen en daar 'schotspelletjes' in te verwerken.
3. Zijn de spelers in de fase van het aanleren van het schot, pas dan op met de spelletjes. Het gaat de kinderen dan natuurlijk om het winnen. Daardoor kan de kwaliteit en aandacht voor de uitvoering verminderen. Kies dan voor spelletjes als: hoeveel scoren uit een X-aantal pogingen.
 4. Al pratend kun je aanwijzingen geven met betrekking tot het lichaam van de speler (rechttop blijven, uitstrekken etc.), over de actie die de speler neemt (hoger schieten, dan moet je sprinten, etc.) of over de omgeving van de speler (schiet via het plafond, gebruik het hele vak, etc.). Probeer uit te zoeken waar een speler het best op reageert.
 5. Als een speler naar voren valt tijdens het schot: corrigeren door ervoor te gaan staan, verdedigen zodat alleen geschoten kan worden wanneer de speler rechttop blijft.

Tips van DeSportCoach

1. Als kinderen niet voldoende nawijzen: na het schot naar de mand wijzen en tot drie tellen.
2. Het doel van de schotspelletjes is dat de spelers beter leren scoren in een situatie waarbij een

Foto 4



SCHOT VAN DE KORF AF

Aanvaller loopt in naar de korf (eventueel voor een doorloopbal), dicht bij de korf wijkt hij uit naar links of rechts (of achterwaarts). Bij een rechtse uitwijkbal wordt er afgezet met het linkerbeen, bij een linker uitwijkbal wordt er afgezet met het rechterbeen.

Bij de uitwijk is er een tempoversnelling om van de tegenstander los te komen. De uitwijk gaat door middel van zijwaarts lopen (kruispas!). Meteen na tempoversnelling wordt de Aanvaller aangespeeld. Nu moet de Aanvaller snel zijn balans zoeken voor het schot: bij het ontvangen van de bal steunen op het binnenste been (eventueel d.m.v. een hupje) uitkomen op het buitenste been: bij een rechter uitwijk op het rechterbeen, bij een linker uitwijk op het linkerbeen. *Zie verder: het schot uit stand.*

Een Aanvaller kan ook worden vrijgepast doordat hij de bal aangespeeld krijgt en vlak voor het vangen een grote pas naar achteren zet om alsnog vrij te komen voor het schot.

Spelbedoeling: schieten/scoren

Oefeningen

Tweetal met bal bij een korf.

Het loopritme is in de eerste instantie niet zo belangrijk, het gaat er vooral om dat het kind op één been schiet en de juiste balans weet te vinden. Kinderen hebben met name bij dit onderdeel van de techniek veel tijd nodig om het zich eigen te maken. De verbinding tussen het 'lopen', de bal ontvangen en in de goede positie komen voor het schot is, zeker in het begin, een moeilijk proces.

Een tussenstap kan zijn dat de kinderen de bal niet aangespeeld krijgen van een aangever, maar dat zij zelf de beweging maken met de bal in de handen. Doe het duidelijk en vertraagd voor, in balans komen op één been (het buitenste been) en tot schot komen.

Het uitkomen op het 'goede' been en in balans komen zijn in eerste instantie de belangrijkste aandachtspunten. Veelal zal het 'indraaien' naar de korf wel goed verlopen (omdat dit in feite een onderdeel is van het eerder aangeleerde schot uit stand).

Zijn de kinderen in staat om de techniek uit te voeren, dan kan het vervolg zijn: starten met de bal in de hand, zijwaarts voor de korf lopen, de bal zelf opgooien, tijdens een twee-pas ritme de bal vangen, en het schot.

De volgende stap is dat de bal wordt aangegevoerd door een aangever.

Variaties

In alle fasen van het aanleren kunnen oefeningen gedaan worden die dwingen om de snelheid van handelen op te voeren. Bijvoorbeeld het invoeren van een Verdediger. Spelletjes waarbij je zo snel mogelijk en zo veel mogelijk moet scoren. Verder: het is goed om zowel te oefenen waarbij voor de korf langs wordt bewogen (in de 'breedte') en van de korf af.

Bij het aanleren wordt er zoveel mogelijk gewerkt met tweetallen. Hierboven worden al wat mogelijkheden gegeven die passen bij een bepaald stadium van de vaardigheid.

Zodra de techniek in zijn 'ruwe' vorm wordt beheerst, kunnen oefeningen gedaan worden als:

- In komen lopen, uitwijken naar links of rechts. Daarbij kan langzamerhand het tempo van lopen opgevoerd worden, de hoek van wijken kan scherper gemaakt worden.
- I.p.v. aan komen lopen, kan er ook 'uit stand' gestart worden, starten van kort voor de korf, starten onder de korf vandaan.
- Het nemen van 'vrije' ballen.
- De afstand van de aangever tot de schutter kan gevarieerd worden.
- Uiteraard uitwijken waarbij men van voor-, zij- en achterkant van de korf schiet.
- Koprol achterover, daarna een schot!
- Bal in de lucht vangen en in dezelfde sprong schieten.

Schotspelletjes

Hier wordt slechts een deel van de schotspelletjes genoemd. Andere vormen zijn te vinden bij 5.3 (het schot uit stand), 5.1 (de strafworp) en 5.2 (schot uit beweging naar de korf toe; de doorloopbal).

5.4

1. Een X-aantal pogingen

Hoeveel doelpunten worden er gescoord op een X-aantal pogingen. Dezelfde variaties als bij 1 (het schot uit stand).

2. Tijdsfactor

Met de factor tijd werken, bijv. binnen een minuut, 45 seconden, etc., zoveel mogelijk goals maken.

Variaties:

- Per persoon of tweetal tellen.
- Tijdsduur steeds verkorten, wel hetzelfde aantal scores proberen te halen.

3. Reis om de wereld.

Rondom de korf zijn er verschillende punten waar vandaan geschoten wordt. Hoe snel kun je rondgaan?

Variaties:

- Afstanden van punten variëren.
- Op elk punt een ander soort doelpoging.
- Aantal te maken doelpunten per punt variëren.

Vervolg

- In een later stadium wordt er een Verdediger toegevoegd. In dat geval moet er minimaal met drietallen gewerkt worden.
- Zorg er wel altijd voor dat de 'druk' die een Verdediger uitoefent op de Aanvaller, past bij de handelingsnelheid.
- In de fase van het aanleren, verbeteren en automatiseren is het niet verstandig te werken met een oefening waarbij er 1-1 gespeeld wordt bij een korf. De druk van de Verdediger is in deze oefenvorm, in dit stadium, te groot. Op enig moment in de korfbalontwikkeling komt de oefening natuurlijk wel aan bod.

Tips voor de coach

1. Let op het voldoende inveren van het buitenste been. Met dat been wordt de afzet voor het schot ingezet en levert een deel van de benodigde kracht. Bij een uitwijkbal is het schot vaak 'te kort'. De oorzaak is meestal gelegen in het onvoldoende inveren!
2. Moment van aanleren is moeilijk aan te geven. Voorwaarde is beheersing van een technisch redelijk schot uit stand, met name het snel

kunnen verwerken van de bal. Verder: een goede passing op de speler in beweging, van een zekere afstand kunnen schieten. Bij de D-jeugd zou begonnen kunnen worden, maar de groep krijgt gelijk een probleem als zij naar de C-jeugd gaat: de hoge korf levert dan problemen op.

3. Doe niet alle aandachtspunten in één keer, maar beperk het aantal. Bij het aanleren kun je er steeds één/twee toevoegen.
4. Als kinderen nog moeite hebben met de hoogte, de hoogte van de korf aanpassen (schuifpaal!)
5. Let op het goede been; afzetbeen en/of balansbeen.
6. Bij de aanloop niet laten zien naar welke kant je uitwijkt, anders is het geen verrassing voor de Verdediger.
7. Gebruik tempowisselingen.
8. Goed kijken wat de tegenstander doet: geeft hij de ruimte, dan rustig schieten, wil hij afblokken, dan voor een doorbraak gaan, etc.
9. Na ontvangst (eigenlijk tijdens) wordt er een grote pas gemaakt om de snelheid op te vangen, in balans te komen en om af te kunnen zetten.
10. Het lichaam draait zich frontaal naar de korf.



Foto 5

SAMENSPEL/ANTICIPEREN

Eigenlijk is er al een soort van samenspel, anders kun je niet samen gooien en vangen. Maar nu komt er een heel belangrijk element bij; en dat is anticiperen (in je beslissingen en bewegingen rekening houden met verschillende omstandigheden zoals je medespeler, tegenstander, het weer, etc.). Dit is eigenlijk ook wel het verder kijken dan je neus lang is, vooruitlopen op een situatie. Wanneer er een situatie voorkomt, dan kan je erop wijzen. Soms kun je verschillende mogelijkheden aangeven en erover praten. Kortom, het samenspel wordt gekenmerkt door spelinzicht! Het zelf ervaren is hierbij belangrijk, de trainer moet dan een omgeving creëren waarbij het anticiperen geproblematiseerd wordt.

Korfbalbedoeling: samenspel en anticiperen zorgt ervoor dat de bedoelingen van verschillende spelers op elkaar afgestemd zijn.

Oefeningen:

- 1 schutter en 1 afvanger. Diegene die de bal afvangt probeert de bal te vangen zonder dat de bal op de grond komt (anticiperen op de bal).
- 1 schutter en twee afvangers proberen zo snel mogelijk de bal te pakken. Dit doen ze door de bal in de gaten te houden en de tegenstander voor hem uit te blokken (anticiperen op de bal en tegenstander).
- 3 Aanvallers met 2 Verdedigers, de Aanvallers mogen alle drie scoren, de Verdedigers moeten in ieder geval de man/vrouw met de bal verdedigen en voorkomen dat er een doelpunt valt.
- 1 Aanvaller, 1 Verdediger en 1 steunspeler: Aanvaller probeert een doorloopbal te nemen vanaf 8 m. door op het goede moment te starten (als Verdediger uit balans is, door net te doen alsof), Verdediger staat zo dichtbij dat hij de hand op de schouder kan leggen van de Aanvaller.
- 1 Aanvaller, 1 Verdediger, 1 steunspeler: Aanvaller neemt uitwijkbal, Verdediger kiest het mogelijke schot te verdedigen (Aanvaller moet dan een doorbraak nemen) of de ruimte laten (Aanvaller moet dan schieten). Aanvaller moet dus reageren op de Verdediger.
- 1 Aanvaller, 1 steunspeler met Verdediger: steunspeler passt de bal naar de Aanvaller, de Verdediger kan nu kiezen: of voorverdedigen;

de Aanvaller schiet. De Verdediger kan achter de steun blijven: de Aanvaller neemt doorloopbal. Ook kan de steunspeler naar achter wegtrekken om het moment dat de Verdediger voorverdedigd. Dan kan de Aanvaller de bal terugpassen en de steunspeler een korte kans nemen. Doel is om een zo goed mogelijke kans te creëren.

Variatie

Er kan geoefend worden in het wisselen van de functie van de spelers. Dus de hoofd-Aanvaller wordt steunspeler en andersom. Ook kan er vanuit verschillende posities en/of functies gescoord worden.

Vervolg

Het vervolg kan gezocht worden in complexere situaties met meerdere keuzemomenten/mogelijkheden die uiteindelijk samenkomen in een korfbalpartij vorm.

Tip voor de coach

1. Maak gebruik van het rijtje: AANNEMEN - KIJKEN - SPELEN (passen of scoren).
2. Als de speler een stap vooruit denkt wordt het rijtje: KIJKEN - AANNEMEN - SPELEN. Dan weet de speler al wat hij gaat doen als hij de bal krijgt.
3. Praat veel met de spelers.
4. Laat de spelers ook onderling overleggen in tweetallen of per vak!

(VRIJ)LOPEN

Het vrijlopen is meer dan alleen maar de vrije ruimte zoeken en daar naartoe lopen. Versnellen, wenden en keren, stoppen, schijnbewegingen zijn onmisbaar om ook echt vrij te komen van je tegenstander. Het versnellen of het sprinten zijn binnen het korfbal erg kort. Meestal niet meer dan een meter of 10. Een aantal zaken die belangrijk zijn bij het versnellen of korte sprinten:

- Vanuit stilstand zijn de passen (paslengte) klein en is de frequentie hoog. Dus snelle kleine passen. Hoe meer snelheid de speler krijgt hoe groter de paslengte wordt.
- De korte sprint/ versnelling is vaak het eerste stuk alleen op de voorvoet. Dus de afzet is met de voorvoet.
- Het lichaam (de romp) is tijdens de versnelling iets voorover en wordt steeds rechter naarmate je meer snelheid krijgt.
- De armen ondersteunen de beweging voor een goede balans.

Oefeningen

- Estafettes op snelheid.
- Gecombineerd met paal en bal (doorloopballen)
- Wedstrijdjes/duels met tweetallen: 1 speler staat met de bal in de hand, aan weerskanten staat een andere speler. De speler met bal rolt (gooit) de bal weg, de andere 2 spelers proberen de bal zo snel mogelijk te pakken.
- Ratten en raven: twee rijen met spelers, 1 rij zijn de ratten de andere rij zijn de raven: als de trainer ratten roept dan moeten de ratten proberen de raven te tikken voor een bepaalde lijn (floormarker).
- Doorloopballen met een versnelling tussen door.
- Doorloopbal met Verdediger die de arm op de schouder van de Aanvaller kan leggen. Aanvaller maakt schijnbewegingen en op een gegeven moment gaat hij naar binnen en versnelt voor de doorloopbal.

Vrijlopen

Het vrijlopen is belangrijk omdat dan de bal naar je toe gegooid kan worden. Vrijlopen betekent dan ook zo lopen dat je medespeler de bal naar je toe kan gooien zonder dat de tegenstander ertussen kan komen. Kortom, zorgen dat je in balbezit blijft. Deze situaties komen voor wanneer je de bal naar

de aanval wil brengen en wanneer je wilt komen tot een doelpoging. Ook hier is weer het anticiperen op de tegenstander heel belangrijk. Dus reageren op wat de tegenstander doet. Het vrijlopen is de eerste vorm van aanvallen. Dit vrijlopen vereist nogal wat verschillende looptechnieken: sprinten, zijwaarts, achterwaarts, springen, stoppen, keren, etc.

Spelbedoeling: vrijlopen/in balbezit blijven.

Gooien en vangen binnen een partijvorm

Het gooien en vangen aanleren, rekening houdend met de tegenstander.

Spelbedoeling: Vrijlopen/voorkomen van vrijlopen, passen/voorkomen van passen.

Oefeningen

Er wordt gespeeld in één vak met aan de kopse kanten een eindvak, de grootte is afhankelijk van het aantal spelers. In het eindvak staat een korf. Van de partij die de bal in het eindvak van de tegenstander vangt, mogen alle spelers één strafworp nemen. De gemaakte strafworpen leveren punten op. De bal wordt weer uitgenomen op de lijn van het eindvak. Er wordt gespeeld met een overtal, bijv. 4 tegen 3, waarbij één speler (de kameleon) altijd bij de balbezittende partij behoort.

Variatie

- Als de bal in het eindvak komt, mogen de speler een doorloopbal nemen of ... /een uitwijkbal nemen of ... /een afstandschoot of ...
- Het eindvak wordt gesplitst in twee kleinere vakken in de hoeken van het veld waarbij het middelste gedeelte van het eindvak bij het speelveld gaat horen. In elk eindvak een paal voor de scorende opdracht.

Vervolg

- Niet meer met een overtal spelen maar met een gelijk aantal.
- De aanvallende partij mag in beide eindvakken vangen. Wanneer een speler de bal in het eindvak vangt mogen ze doorspelen. Eerst moet de bal over de middellijn worden gespeeld alvorens weer in beide

7.

- vakken mag worden gescoord.
- Leer ze snel aan over grotere afstanden te gooien (als de bal maar aankomt).

Tip voor de coach

1. De gooiende speler gooit de bal niet naar de borst van de vanger maar iets naar de buitenkant zodat de Verdediger er moeilijk bij kan.
2. De vanger wacht de bal niet af maar stapt op de gegooide bal af met gestrekte armen, dus naar de bal toe, ook dit voorkomt dat de Verdediger de bal gemakkelijk onderschept.
3. Zeker in het begin: korte afstanden gooien, maar snel overgaan naar grote afstanden.
4. In het begin zullen ze veel ballen niet precies in de handen gooien. Naast de zuiverheid is het ook belangrijk dat er op de goede manier wordt gegooid, de juiste manier van gooien binnen de situatie.

Ruimte gebruik binnen een partijvorm

Het bewust maken van de ruimte binnen het speelveld en hiermee nuttig weten om te gaan. Het kiezen van een positie zodat de speler aanspeelbaar is en/of mee kan scoren.

Spelbedoeling: Vrijlopen/voorkomen van vrijlopen, passen/voorkomen van passen.

Oefeningen

Binnen het speelveld liggen twee cirkels (vaak liggen er al lijnen in de zaal van bijv. basketbal). De cirkels zijn rondom omspeelbaar (net als de korf). Er kan gescoord worden wanneer een speler de bal in de cirkel stuit en een medespeler de bal vangt. Verdere regels zijn gelijk aan die van het korfbal.

Variatie

- Er kan ook met één cirkel gespeeld worden. Na een onderschepping moet dan het recht van aanval worden gehaald door bijvoorbeeld de bal achter de zijlijn (achterlijn) te spelen. Hierna mag de partij aanvallen.
- Na een score mag er doorgespeeld worden door de partij die balbezit heeft.

Vervolg

- Beide partijen mogen bij beide cirkels scoren, hierdoor kun je de aanval verplaatsen naar de andere cirkel. Dit biedt vele tactische nieuwe mogelijkheden ook qua ruimte gebruik en inzicht.
- Er kan ook gespeeld worden met bijvoorbeeld 4 cirkels. Wanneer er met meerdere cirkels gespeeld wordt kunnen de cirkels ook kleiner zijn, zoals bijvoorbeeld een hoepel of fietsband. Het overzicht wat de spelers hebben wordt steeds belangrijker.

Tip voor de coach

1. Let op de timing van het gooien en het vrijlopen.
2. De ruimte voor het vrijlopen wordt ook bepaald door de Verdedigers (de tegenstanders).
3. Probeer een verband aan te brengen tussen de oefenvormen en spelletjes, bijv: tweehandig gooien werd aangeleerd, het slotspel is jagerbal waarbij je met twee handen moet afgooien.
4. Zorg voor een goede opbouw van de trainingstof van gemakkelijk naar moeilijker.

Vrijlopen binnen een partijvorm

Het leren vrijlopen zodat de speler aanspeelbaar is om aangegoid te worden.

Het moment van vrijlopen is belangrijk, het vrijlopen moet gebeuren op het moment dat de bal ook gegooid kan worden.

De schijnbeweging komt in beeld. De schijnbeweging suggereert dat je iets gaat doen waarop de tegenstander gaat reageren, hierna wordt de definitieve beweging uitgevoerd. Er wordt bijvoorbeeld een lichaamsbeweging naar links gemaakt. De Verdediger gaat alvast naar links maar de Aanvaller maakt de beweging niet af en gaat naar rechts. Het resultaat is dat de Aanvaller vrij staat.

Spelbedoeling: Vrijlopen/voorkomen van vrijlopen, passen/voorkomen van passen

Oefeningen

Er wordt gespeeld met viertallen en een korf met een bal. Twee mensen staan ongeveer 6 tot 8 meter van elkaar vandaan, ertussen lopen een Aanvaller

en een Verdediger. De Aanvaller moet proberen samen te spelen met de mensen op de vaste plaats. De korf staat even buiten de lijn van de vaste spelers. De bedoeling is dat de Aanvaller zoveel mogelijk overspeelt met de vaste spelers binnen een bepaalde tijd. De Verdediger moet proberen de bal te onderscheppen.

Variatie

- De Aanvaller mag nadat hij een aantal keren heeft overgespeeld scoren op de korf.
- De Aanvaller krijgt 1 punt als hij kan overspelen en twee punten als hij kan schieten op de korf. Scoort hij ook nog dan krijgt hij een extra punt. Als de Verdediger de bal onderschept, wordt er van functie gewisseld.

Vervolg

- Er staan twee korven met een steunende speler eronder met bal. Tussen de korven lopen een Aanvaller en een Verdediger. De Aanvaller mag scoren op beide korven.
- Een steunende speler staat op ongeveer 6 tot 8 meter voor de korf. Een Aanvaller en een

Verdediger staan tussen de korf en de steunende speler. De Verdediger probeert alleen de bal te onderscheppen. De Aanvaller probeert zo vrij te lopen dat hij aangespeeld kan worden. Lukt dat dan mag hij vrij scoren op de korf. Het is dus belangrijk om dicht bij de korf vrij te komen.

Tip voor de coach

1. Probeer altijd een roulatieschema te maken zodat de winnende of scorende spelers worden beloond. Maar ook de zwakkere broeders moeten goed kunnen oefenen.
2. Houdt het aantrekkelijk door verschillende vormen aan te bieden die kans geven op scoren of winnen, er moet een wedstrijdement in zitten. Dan blijft het spannend.
3. Probeer spelers van hetzelfde niveau bij elkaar te zetten. Eerlijke competitie.
4. Het is ook belangrijk dat kinderen succesbeleving hebben, dit betekent dat ze het gevoel hebben dat ze iets (goed) kunnen. Als altijd alles mislukt dan is het niet leuk.



Foto 6

ONDERSCHEPPEN/STOREN

Bij het onderscheppen is het de bedoeling dat je in balbezit komt. Maar ook het voorkomen van doelpunten valt hieronder (het storen of verdedigen). Met deze twee spelbedoelingen worden veel variaties toegepast. Wanneer je echt 1 tegen 1 verdedigt voorkom je een doelpunt, maar het onderscheppen van de bal is niet de hoofdzaak. Bij het achter verdedigen laat je vaak één schot toe, hier ligt dus het accent op het onderscheppen van de bal. Hiertussen in liggen nog vele andere combinaties van het onderscheppen en verdedigen. We maken hier een onderscheid in het onderscheppen en het verdedigen.

Spelbedoeling: In balbezit komen.

Het 1-1 verdedigen; de houding

Het aanleren en verbeteren van de techniek van het 1 tegen 1 verdedigen.

Spelbedoeling: Voorkomen van schieten.

Allereerst worden de vier onderdelen genoemd, elk onderdeel wordt apart uitgewerkt.

De onderdelen zijn:

- Houding
- Het 'bewegen'
- Voetenstand
- Armgebruik

Houding

Vanuit een rechtopstaande positie, met de voeten gespreid, zakt de speler iets door de knieën. Er is ook een lichte buiging in de heupen. Het bovenlichaam helt daardoor iets naar voren. Het zwaartepunt van het lichaam is gelegen 'tussen' de voeten. Op deze wijze kan de Verdediger het beste zijn balans bewaren. De afstand tussen de Aanvaller en de Verdediger is net iets meer dan 'armlengte'.

Voor de trainer zijn de aandachtspunten: zwaartepunt blijft 'tussen de voeten', bovenlichaam licht gebogen.

Oefeningen

Uitgangspunt is het werken in de complete uitvoering. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. En zorg ook altijd

dat er een korf bij staat. Het is voor de Verdediger belangrijk dit oriëntatiepunt aan te kunnen houden (ook al ziet hij die niet!). Dus: een korf met daarbij een aangeef. Daarbuiten loopt een Aanvaller met een Verdediger.

De Aanvaller krijgt de opdracht om 'langzaam' te bewegen, zodanig dat de Verdediger 'schuivend' kan volgen. De oefeningen voor de houding zijn te combineren met die van het 'bewegen'. De Aanvaller wordt regelmatig aangespeeld om te schieten. Wanneer de Aanvaller de bal heeft, gaat de Verdediger dichtbij staan, zodat een eventueel schot kan worden verdedigd. Bij een schot strekt de Verdediger zijn lichaam en zijn arm. De Aanvaller mag schieten, dit laat de Verdediger toe.

Variatie

Probeer zo snel mogelijk in wedstrijd situaties te trainen, waarbij er gecoacht wordt op de houding.

- Met vijftal, twee hoofd-Aanvallers met Verdedigers en een steunende speler. De Verdedigers zullen hun houding aan moeten passen aan de positie van de Aanvaller. Als er schotdreiging is dan dichtbij verdedigen en rechtop, is er een doorbraakdreiging dan meer door de knieën zakken en iets afstand nemen.
- Partij vormen, dit kan 3-3 zijn of 4-4.

Vervolg

Vervolg oefeningen zijn vooral gelegen in het verhogen van de druk van de Aanvaller door te werken in een hoger tempo, met meer richtingsveranderingen van de Aanvaller.

Tip voor de coach

1. Dit facet van het 1-1 verdedigen komt vaak aan de orde bij de C-jeugd. Zeker in combinatie met het inlopen naar een tegenstander bij een uitwijkbal.
2. De oefeningen zijn bijna niet los te zien van het tweede aspect van verdedigen en dan vooral als het tempo laag is, namelijk het schuiven.
3. Het 1-1 verdedigen is een 'isolatie' uit het geheel van 'voorkomen van' en zal in de praktijk van de wedstrijd altijd bekeken moeten worden

8.



in relatie tot het geheel van aanvallen en verdedigen!!

4. Bij het trainen van het 1-1 verdedigen aan spelers is het uitgangspunt het aanbieden van het geheel van de techniek. In de praktijk zal dan blijken dat een speler een bepaald element niet of niet voldoende beheerst. Biedt dan de passende oefenstof aan. Dus begin niet te snel met de elementen, maar kijk welk element aangeboden moet worden ter verbetering. Per speler kan dus iets anders getraind moeten worden.
5. Aanwijzingen altijd één voor één geven, dan kunnen de kinderen zich gericht concentreren op de correctie (bij oudere kinderen kunnen er meer aanwijzingen tegelijk gegeven worden, maar nooit meer dan 2 of 3). Aanwijzingen dienen altijd te worden herhaald, binnen de training, een week later etc. net zo lang totdat het goed gaat.

Het 1-1 verdedigen; het bewegen

De snelheid van de Aanvaller bepaalt de wijze van bewegen van de Verdediger. De Verdediger probeert zo lang en zoveel mogelijk contact te houden met de grond. Op die manier kan hij snel reageren op richtings- en tempoveranderingen.

Bij lage snelheid zal de Verdediger 'schuiven'. Dat wil zeggen.: de voeten staan in een spreidstand, de Verdediger volgt de Aanvaller door steeds een voet bij te schuiven, maar wel zodanig dat er nooit aangesloten wordt. Er blijft een zekere ruimte tussen de voeten!! De spreidstand moet ook niet te groot zijn, anders wordt het ook moeilijk om snel te kunnen reageren op de Aanvaller. Bij het bewegen in een laag tempo blijft het bovenlichaam zo stabiel mogelijk. In principe beweegt de Verdediger zich 'horizontaal'. Er is nauwelijks een 'verticale' beweging (goed waar te nemen aan de schouders). Bij hoge snelheid van de Aanvaller zal schuiven niet meer mogelijk zijn. De Verdediger zal ook looppassen moeten gebruiken. Echter, voor de Aanvaller is het moeilijk om vanuit hoge snelheid een richtingsverandering te doen. Het moment van stoppen en starten geeft de Verdediger weer gelegenheid om te gaan schuiven.

Als de Verdediger moet stoppen, dan is de laatste

pas bijna altijd een 'schuifpas'. De overgang van lopen naar stoppen gaat dan ook vaak via het ritme van loop-schuif-stop. Echter, ontvangt de Aanvaller de bal in beweging en gaat in één beweging door naar een schot, dan zal de Verdediger hierop reageren door in de beweging mee te gaan (lang maken, arm hoog brengen, 'doorlopen').

Wat zijn de verschillen tussen schuiven en lopen?

Schuiven

- Afwezigheid van een zweefmoment. Er is steeds contact met de grond.
- Er wordt niet overgestapt.
- Is geschikt voor snel reageren op richtingsveranderingen en bij lage snelheden.
- De paslengtes zijn klein.

Lopen

- Er is een zweefmoment. Op een bepaald moment is er geen contact met de grond.
- Er wordt bij iedere pas overgestapt.
- Is geschikt voor hoge snelheden.
- De paslengtes zijn groot.

Oefeningen

Uitgangspunt is het werken in de complete uitvoering. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. En zorg ook altijd dat er een korf bij staat.

Als het te moeilijk is om in de complete techniek te werken, dan is het mogelijk om in verschillende oefeningen de accenten te leggen. Er is een aangeef bij de korf, een Aanvaller en een Verdediger. De Aanvaller beweegt in een laag tempo en met weinig richtingsveranderingen. De Verdediger volgt de Aanvaller door de te schuiven.

Om kinderen te laten ervaren hoe te 'schuiven' kan het volgende gedaan worden: De trainer staat tegenover de groep spelers. De trainer maakt looplijnen voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts, zowel naar links als rechts. Opdracht voor spelers om te volgen op de volgende manieren:

- Met grote spreidstand.
- Of juist kleine spreidstand.
- Telkens hoog opspringend.
- Heel ver voorovergebogen.
- In de 'goede' houding (uitleg geven).

Bij kinderen navragen wat makkelijk was, wat

moelijk. Oftewel zelf laten ervaren wat 'goed' gaat! Vervolgens wordt een reeks van oefeningen beschreven waarbij de Aanvaller altijd werkt met een laag bewegingstempo.

Bij de volgende oefeningen liggen de aandachtspunten vooral bij:

- Het schuiven.
- Het niet aansluiten van de voeten.
- Het 'horizontaal' bewegen.
- Bij het stoppen, zodanig dat de balans 'tussen de voeten' blijft.

Variatie

Bij de uitvoering van de oefeningen kan het tempo van de Aanvaller gewisseld worden, maar het is altijd zodanig dat de Verdediger kan blijven 'schuiven'. De Verdediger moet niet over hoeven te gaan in een looppas!

Bij de oefeningen werkt de Verdediger zowel met het linker- als het rechterbeen voor.

1. Een Aanvaller en Verdediger in de 1-1 situatie, waarbij de Aanvaller beweegt over een lijn naar de korf, afwisselend voorwaarts-achterwaarts. Verdediger volgt in de 'goede' houding. Tempo eerst rustig, langzaam opvoeren, maar altijd zodanig dat Verdediger kan blijven 'schuiven'. Er is een aangever die de Aanvaller aanspeelt. De Verdediger laat het schot toe.
2. Om de 'balans' goed te oefenen, kan de Verdediger de opdracht krijgen beide handen op de rug te houden of om één hand op de rug te houden.
3. De oefening idem als bij 2, maar het 'aanvalsgebied' komt tussen twee lijnen te liggen (lijnen parallel naar de korf toe). De lijnen liggen in eerste instantie niet te ver uit elkaar, later kan het gebied steeds 'breder' worden. De Aanvaller mag kiezen hoe hij aanvalt. Ook in deze oefeningen kan de Aanvaller eerst in een laag, vervolgens in een hoger tempo werken.
4. Het principe van de oefening is als bij de oefeningen 2 en 4, alleen zijn de looplijnen van de Aanvaller nu niet in een rechte lijn naar de korf, maar juist loodrecht daarop: in de 'breedte'.
5. De oefeningen van hierboven worden gecombineerd. Het tempo blijft steeds zodanig dat de Verdediger kan blijven schuiven.

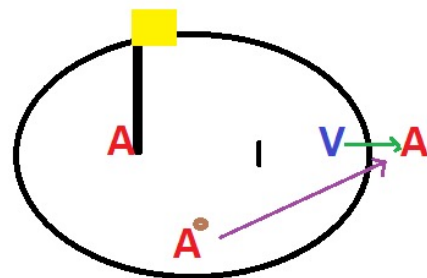
Vervolg

Het looptempo en de richtingsveranderingen van de Aanvaller worden opgevoerd. De aandachtspunten komen anders te liggen. Nu moet gelet worden op vooral de overgang van 'rennen', via een 'schuif' naar stoppen.

De houding van het bovenlichaam is van belang, de knie van het voorste been moet achter de voet blijven. Hetzelfde geldt voor het achterste been.

1. Een oefening met een viertal. Schutter A voor de korf. Verdediger op een bepaalde afstand (ligt aan de vaardigheden van de schutter, en de snelheid van de Verdediger). Aangeef gooit bal naar A, V rent naar A en probeert te verdedigen. Van belang is de afstand van de aangeef tot A zo groot te maken dat V net voldoende tijd heeft om naar A toe te rennen, te schuiven en te stoppen.

Het is verstandig de aangeef 'buiten' de korf te plaatsen, dan kan V de pass zien en tijdig toelopen. Een vierde speler zorgt voor de afvang. A probeert tot schot te komen. V probeert altijd het schot te blokkeren.



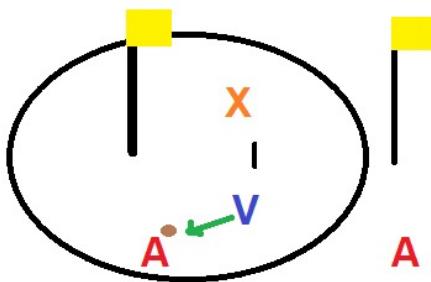
2. Idem als 1, maar nu mag A ook inspelen op speler bij de korf en een doorloopbal nemen. Het kan zijn dat de afstand van V tot A iets verkleind moet worden.
3. Organisatie als bij een 'vrije bal'. Alleen de afstand van V tot A aanpassen aan de mogelijkheden van de spelers. Eerst alleen met een schot, als vervolg het alternatief van de doorloopbal inbrengen (met bal aanvallen).
4. Twee korven op zekere afstand van elkaar. Voor elke korf staat een schutter A. Tussen de korven

staat een speler X op een bepaalde afstand.

De bal mag alleen via X van ene korf naar de andere korf gespeeld worden. De spelers A mogen schieten als ze kunnen. Verdediger probeert de schoten te verdedigen. Bij elke verdedigde poging wisselen van functie.

In eerste instantie kan de opdracht zijn dat de bal alleen maar doorgespeeld mag worden (of schieten als mogelijk), later mag X kiezen of hij doorspeelt, dan wel terugspeelt.

Bij deze oefening luistert de afstand tussen de korven, als ook de afstand van X tot de schutters vrij nauw. Het moet voor V haalbaar zijn!



- Idem als bij 4, maar nu mag de ene A naar de andere A plaatsen als hij denkt een doorloopbal te kunnen nemen.

Tip voor de coach

- Deze oefening is bijna niet los te zien van het eerste aspect van verdedigen, de houding.
- Door in de omgeving te veranderen ('arrangements' verandering) kun je ook accenten leggen, dit kan op veel manieren bijv. hoger schieten door er een tegenstander voor te zetten, het meekijken (ballijnen verdedigen) door i.p.v. één korf, twee korven te gebruiken bij een partijtje. Op deze wijze dwing je eigenlijk iets af zonder het te zeggen.
- Probeer duidelijk te maken waarom ze iets moeten veranderen. Beargumenteer je aanwijzing als ze daarom vragen ('niet dat tussenpasje maken bij een uitwijkbal, anders is je Verdediger er alweer bij, het kost te veel tijd'). Maar ga geen lange discussie aan, dit kan na de training (teambespreking!).
- Sommige spelers zijn meer gefocust op hun

tegenstander de andere meer op de bal, het is goed om hier een balans in te vinden.

Het 1-1 verdedigen; de voetenstand

Niet iedereen gebruikt een voorgeschreven 'ideale' techniek. Als er belemmeringen optreden door de gebruikte techniek is het goed om dit aan te passen.

De Aanvaller kan bewegen over verschillende assen. Valt de Aanvaller aan over de lijn naar de korf toe dan zal de Verdediger de volgende voetenstand innemen:

Één voet voor en één voet achter. Trekken we een lijn van de Aanvaller naar de korf dan staat de voorste voet iets buiten de lijn en de achterste voet op de lijn (de voorste voet staat recht, de achterste voet staat iets dwars). De reden hiervoor is als volgt: wil een Aanvaller over de rugkant vrijkomen, dan zal hij (omdat de Verdediger iets uit lijn staat) een wat 'langere weg' moeten afleggen. Een langere weg kost meer tijd. De Verdediger moet zich draaien en ook dat kost tijd. Theoretisch gesproken neutraliseren de twee tijdsmomenten elkaar. Gaat de Aanvaller rechtdoor dan zal de Verdediger de actie gewoon 'op kunnen vangen'. De afstand van Aanvaller naar Verdediger (afstand = tijd) die moet worden afgelegd om de Verdediger te passeren en de reactietijd van de Verdediger neutraliseren elkaar nu.

Beweegt de Aanvaller zich in de breedte (dus voor de korf), dan zal (theoretisch gesproken) de Verdediger in een breedtebeweging volgen (schuivend of lopend). Door deze positie in te nemen wordt de Verdediger echter wel kwetsbaar op de lijn naar de korf toe. Het is dan ook niet onverstandig om toch te proberen één voet meer naar voren te hebben.

In theorie is de Verdediger altijd het meest kwetsbaar op de loopplijn van de Aanvaller die loodrecht is op de lijn van de 'voetenstand' van de Verdediger.

Oefeningen

Uitgangspunt is het werken in 1-1 situatie. Het duel van de Verdediger en de Aanvaller (geholpen door medespelers) staat centraal. Door accenten te leggen in de opdrachten zowel aanvallend als verdedigend kunnen verschillende vaardigheden getraind worden.

Variatie

- Werk met een viertal waarbij een speler de coach is van de Verdediger. De 'coach' kan roepen als de bal gegooid wordt, etc. De Verdediger kan dan de afstand al verkleinen. Kortom de Verdediger moet reageren met zijn houding en de afstand op de veranderende situaties.
- 3-3 waarbij er duidelijk geroepen moet worden waar de bal heengaat, zodat de Verdedigers oefenen op hun overzicht en weer moeten reageren op de situaties.

Vervolg

- De Verdediger kiest zodanig positie dat hij net buiten de denkbeeldige lijn staat van de Aanvaller naar de korf. Als de Verdediger rechts van die lijn staat dan staat ook het rechterbeen voor.
- Wanneer het belangrijk is een optimaal overzicht te hebben, zal de Verdediger als de bal links is zijn rechterbeen voorzetten en rechts uit de denkbeeldige lijn gaan staan.
- Wanneer het belangrijk is om de bal te storen of te onderscheppen dan zal de Verdediger zijn linkerbeen voorzetten en links van de denkbeeldige lijn gaan staan.

Tips voor de coach

1. Blijf positief, de fouten worden bijna nooit expres gemaakt. Je mag ze best wel een keer flink 'aanpakken', bij gebrek aan inzet bijvoorbeeld, maar complimenten stimuleren meer dan negatief commentaar.
2. Het taalgebruik moet ook aangepast zijn aan (de ontwikkeling van) de kinderen. Probeer duidelijk en kort te praten, goed accentueren. Stel jezelf zo op dat je de wind in de rug hebt, de zon in de ogen, dat jij iedereen kan zien en iedereen jou verstaat.

Het 1-1 verdedigen; het armgebruik

Voor langere spelers is het gebruik van de armen een goed middel om de vaak wat mindere wendbaarheid te camoufleren. De armen worden voor verschillende doeleinden gebruikt.

In de eerste plaats zorgen zij voor een ondersteuning van het in balans blijven van de Verdediger. Door

met de armen op schouderhoogte te lopen, ondersteunen zij het evenwicht.

In de tweede plaats kunnen de armen gebruikt worden om het aanspelen van de bal naar de Aanvaller te bemoeilijken. Veelal weet de Verdediger waar de bal zich (ongeveer) bevindt. De moeilijkste positie voor de Verdediger is als de bal zich in de ruimte bij de korf bevindt. Hij staat dan zo goed als met zijn rug naar de bal toe. Het is voor de Verdediger zeer moeilijk om de bal (en tegenstander!) te zien, hoewel het sommige Verdedigers toch lukt. De Verdediger zal proberen de balweg naar de Aanvaller af te schermen door zijn armen te gebruiken. Is de bal in een ruimte buiten de korf, dan is het makkelijker voor de Verdediger om de bal en tegenstander te zien. Hij kan dan ook meer druk geven op de mogelijke ballijn en sneller reageren als de bal naar de Aanvaller wordt gespeeld.

Ten derde worden de armen gebruikt om de balbezitter te hinderen, allereerst zodanig dat deze niet kan (mag) schieten of zodanig dat het schot zo veel mogelijk gehinderd wordt. Daarnaast kan de Verdediger proberen het overspelen van de Aanvaller naar medespelers te bemoeilijken door de werparm te verdedigen. Of om de werparm vrij te laten en te proberen de bal weg te tikken. De Verdediger kan ook bewust een ballijn 'open' laten om de Aanvaller te 'verleiden' naar een bepaalde richting/ruimte te gooien.

Oefeningen

Uitgangspunt is het werken in de complete uitvoering. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. En zorg ook altijd dat er een korf bij staat. Het is voor de Verdediger belangrijk dit oriëntatiepunt aan te kunnen houden (ook al ziet hij die niet!).

Voor dit onderdeel van de techniek kan gewerkt worden in de 1-1 situatie. De basisoefening is het 1-1 duel waarbij het tempo eerst 'laag' is, later wordt het opgevoerd.

De opdracht van de trainer kan zijn om:

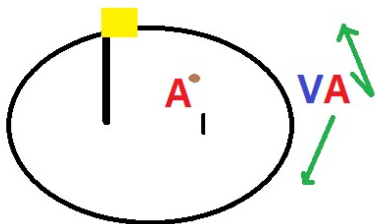
- Zoveel mogelijk het passen te storen.
- Zoveel mogelijk de bal weg te tikken.
- Beide mogelijkheden.

A: Aanvaller V: Verdediger → Looplijn → Ballijn •: Bal

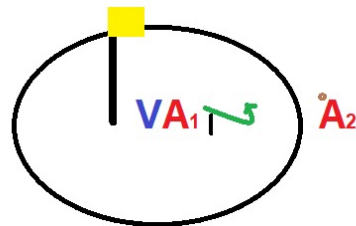
A probeert in één beweging zo vrij te komen dat A kan gooien.

A: schijnbeweging maken zodat de V uit balans is en dan uit de lijn stappen zodat de bal gegooid kan worden, A komt tot schot.

V: proberen de bal en de A in de gaten te houden, dit kan door in een driehoekje te gaan staan en ligt over de schouder te kijken.

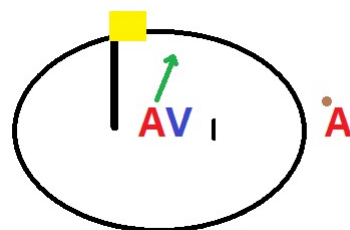
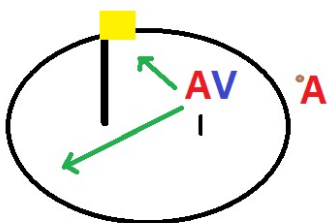


Verdediger verdedigt achter, Aanvaller gooit de bal in de steun, de steun-Aanvaller stapt uit bij het vangen en draait zich om, hierna schiet hij als de Verdediger niet meegaat, gaat de Verdediger wel mee dan probeert hij een onderhandse doelpoging (meestal een stip!).



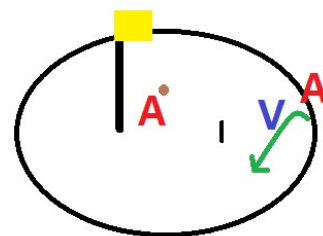
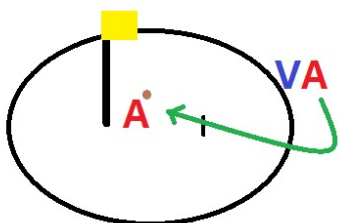
Aanvaller in steunpositie probeert naar achter weg te trekken, ontvangt bal en schiet. Het initiatief kan ook bij de gooier komen te liggen, hij geeft dan een 'sturende bal' waarop de steun-Aanvaller reageert. De Verdediger verdedigt voor.

De steun-Aanvaller gaat opzij uit, de Verdediger verdedigt de ballijn: wanneer de bal opzij gegooid kan worden is het 1 punt, wanneer er een schijnworp komt en de Aanvaller neemt een doorloopbal: 2 punten, bij bijv. 6 punten wisselen of bij onderschepping wisselen.



Verdediger blijft steeds in de loopplijn van de korf naar de Aanvaller. Aanvaller beweegt net zo lang tot hij in 1 keer kan starten en naar de korf bewegen. V blijft weer op armlengte afstand van A.

Aanvaller probeert over de rugkant van de V vrij te komen voor een schot. Bij 3 keer onderscheppen wisselen, bij goede schotpoging gaat er 1 onderschepping af.



A1 probeert A2 aan te spelen deze probeert in de lengte of in de diepte vrij te lopen.

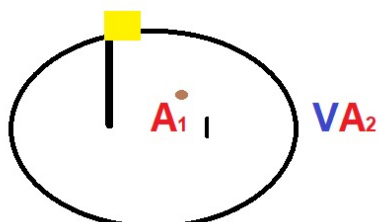




Foto 7

Variatie

- Ook binnen lummelspelletjes kan het armgebruik van de Verdediger worden geoefend.
- Het kan ook steeds specifiekere worden, bijvoorbeeld door duidelijk de gooiarm te verdedigen.
- Probeer ook de communicatie van de Verdedigers hierop af te stemmen, zo kan er worden geroepen waar de bal heengaat, de 'ontvangende' Verdediger kan hierop inspelen door de bal proberen weg te tikken.

Vervolg

- Oefeningen waarbij het accent ligt op het bemoeilijken van het aanspelen van de schutter.
- De opdracht van de Aanvaller is: alleen spelen op schoten, met duidelijke in-uitbewegingen werken. Daarbij kunnen verschillende situaties zich voordoen:
 - Het moeilijk maken van het aanspelen van de bal van de aangeef vanuit de korf naar de schutter.
 - Het moeilijk maken van het aanspelen van de bal van de aangeef vanuit ruimte buiten de korf naar de schutter.
- Een ander accent, maar met dezelfde oefeningen als bij a, kan ook zijn: het moeilijk maken, dan wel verhinderen van de doelpoging.
- De Aanvaller ontvangt de bal van een aangeef bij de korf. Hij is daarna verplicht de bal weer terug te spelen naar de Aanvaller alvorens een actie te maken voor een doelpoging. De actie kan een doorloopbal zijn, maar kan ook een 'uitwijk' zijn. De Verdediger richt zijn aandacht vooral op de pass van de Aanvaller naar de aangeef. Hij probeert deze te 'blokkeren', dan wel zodanig te verstoren dat de pass 'langer' onderweg is, niet goed aan komt. De Verdediger is er vooral attent op met welke hand de Aanvaller de bal speelt.

Tip voor de coach

1. Aanwijzingen kunnen op verschillende manieren gegeven worden. Sommige kinderen reageren goed op bepaalde aanwijzingen, andere niet. Probeer hierachter te komen door de aanwijzingen te variëren. Om dit alles in de praktijk goed toe te passen is een voorbereiding noodzakelijk.
2. Zorg voor afwisseling in de stof, actief-rustig, concentratie-lollig etc.
3. Er kan ook gewerkt worden met een thema dat in veel oefeningen terugkomt (bijv. het vrijlopen). De training krijgt dan heel duidelijk een accent. Het grote voordeel is dat het leerresultaat vaak aardig groot is (je ziet dat ze vooruitgaan). Het is moeilijker om het gevarieerd te houden.

MONOKORFBAL / LUMMELEN

Het lummelen is duidelijk het samenvoegen van het vrijlopen en het onderscheppen met de bal. Dit gebeurt dus altijd in een spelvorm. Tijdens het spel moet ervoor gezorgd worden dat de aanvallende partij (balbezit), in feite het sterkst is, de meeste kans van slagen geeft. Dit betekent dat het voor de Verdedigers (onderscheppers) moeilijk moet zijn om de bal te bemachtigen. Het moet natuurlijk niet onmogelijk zijn. Maar het plezier wordt verkregen doordat de balbezittende partij een grote kans van slagen heeft (om bijvoorbeeld te scoren). Het mono-korfbal is eigenlijk gewoon een vorm van een lummelspel alleen het is nu doelgericht (korfgericht). Het voordeel boven het 2-vakken korfbal is dat alle kinderen bezig blijven. Nog een voordeel is dat de kinderen leren omgaan met de tegengestelde spelbedoelingen.

Spelbedoeling: het maken van een doelpunt door samenspel versus het voorkomen van een doelpunt door te storen/onderscheppen.

Oefeningen:

Tweetallen tegenover elkaar die overgooien, ééntje ertussen die de bal moet onderscheppen. Variatie: een speler met bal die moet blijven staan, de andere speler mag vrijlopen, deze wordt wel verdedigd, de schijnbeweging is hier belangrijk:

- Viertal dat de bal in een aangegeven vak (bijv. badmintonveld, afgezet met pionnen) mag overspelen, een drietal dat de bal probeert te onderscheppen, hoe vaak lukt dit binnen 2 minuten?

Wanneer er meer spelers zijn dan onderscheppers betekent dit dat er met een 'overtal' gespeeld wordt, een overtal kan heel goed verkregen worden door een speler (of trainer) altijd bij de bal bezittende partij te laten zijn, zo kan het spel na onderschepping gewoon door gaan en is de zogenaamde 'kameleon' weer bij de andere partij.

Variaties: met andere overtal situaties (5-4, 3-2, etc.), met gelijke aantallen (2-2, 3-3, etc.)

- Eindvakbal: een speelveld (volleybal lijnen?), twee partijen die de bal moeten overspelen zo dat de bal door een medespeler gevangen wordt achter een bepaalde lijn, of in een aangegeven vak.

- Muurbal: zaalspel, twee partijen, er kan gescoord worden door de bal boven een (denkbeeldige) lijn tegen de muur te gooien zodat een medespeler hem weer vangt. Er wordt gespeeld met de korte muren aan de kopse kant van de zaal.

Variaties:

- Gewoon doorspelen na een doelpunt.
- Bij weinig ruimte kan er met één muur gespeeld worden, na het onderscheppen moet de bal eerst naar een bepaalde plaats gespeeld worden (middencirkel?) dit heet 'het recht van aanval halen'.
- Burchtenbal: twee pionnen staan aan één kant van het veld, deze pionnen moeten omgegooid worden door een partij, de pionnen staan in een cirkel (basketbal of door andere floormarkers afgezet) waar niemand in mag komen:
- Dunkbal: een speelveld met daarin twee baskets en/of twee hele lage korven, er kan in beide gescoord worden.
- Cirkelbal: (zaalspel) twee partijen in een afgebakend veld, er kan gescoord worden door de bal in een cirkel te gooien (basketbal bucket) zodat een medespeler hem vangt, niemand mag in de cirkel gooien, zelfde variaties mogelijk als bij muurbal.
- Mandenbal: twee manden in een cirkel, er kan gescoord worden door de bal in de mand te gooien.
- Uitbreiding: scoren op beide manden (korven).
- Met een overtal korfbal, bijv. 4 tegen 3.

Vervolg

- Mono-korfbal: de kinderen erop wijzen dat ze zich om moeten draaien als ze de bal hebben en dicht bij de korf staan, zo kunnen ze de andere spelers aangeven.
- Het gebruik van de ruimte achter de korf moet ook gestimuleerd worden.
- Bij onderschepping is het belangrijk dat de kinderen meteen tussen de korf en de tegenstander gaan staan. Zo ontstaat de mogelijkheid om een 1 tegen 1 duel te creëren.

9.

Tip voor de coach

- Doe zelf eens mee, zo kan je het spel goed sturen.
- Als je een (reserve) naast je laat staan kun je het mooi even over het spel hebben.
- Laat de reserve een team aanmoedigen of zelfs coachen.



KORFBAL; HET 1 TEGEN 1 DUEL

De individuele vaardigheden bestaan uit alle basisvaardigheden maar nu toegespitst in duelvorm, dus met tegenstander. De basisvaardigheden worden teruggeplaatst in hun context (de korfbalwedstrijd) waar ze ook weggehaald zijn. Op deze manier is het plaatje weer compleet. Omdat we hier nog spreken van individuele vaardigheden beperken we ons tot het 1 tegen 1 duel en de technieken die daarvoor nodig zijn. De specifieke individuele aanvalstechnieken en verdedigingstechnieken zullen in een apart hoofdstuk worden behandeld.

In dit hoofdstuk worden de vaardigheden besproken die we nodig hebben in de individuele aanvallende en verdedigende acties. De vaardigheden die al behandeld zijn in de vorige hoofdstukken komen vanzelfsprekend nu niet meer aan bod. De individuele vaardigheden worden in het korfbalspel geplaatst waar ze thuishoren en zoveel mogelijk binnen die context ook getraind moeten worden. We onderscheiden binnen het "1 tegen 1 duel" drie functies: de rebound, de aangeef en het vrijkomen/scoren. Bij deze functies is er altijd sprake van een aanvallende bedoeling en een verdedigende bedoeling.



Foto 9

10.

AFVANG / REBOUND

Spelbedoeling aanvallend: het in balbezit blijven na een doelpoging.

Spelbedoeling verdedigend: het in balbezit komen na een doelpoging.

Aanvallend

Een speciaal duel is een rebound-duel onder de korf. Belangrijk om aan te leren is het behouden van een goede rebound-positie (Let op: rebound is synoniem voor afvang en rebound- verdedigen een synoniem voor achterverdedigen). De afvang is een heel belangrijke actie tijdens het korfbalspel, zowel voor de Aanvaller als voor de Verdediger.

Eenmaal in positie, zal de Aanvaller door de Verdediger worden bestookt met pogingen deze positie over te nemen of ongunstiger te maken. Hierdoor moet een Aanvaller in de meeste gevallen leren de Verdediger uit te blokken (uit een gunstige afvang positie houden). Probeer altijd tussen je tegenstander en de korf te staan met zoveel mogelijk ruimte tussen de korf en jezelf. Dit betekent dat je je tegenstander probeert weg te houden van de korf. Wanneer je positie tegen de korf is kun je je het beste opstellen naar de bal: zodat je de bal goed kan zien en kan anticiperen.

Sta je inderdaad als Aanvaller tussen de korf en je tegenstander, dan is de kans groot dat je er een mooie doelpoging aan over houdt. Het draaien van de Verdediger moet worden opgelost door in de lijn te blijven staan van paal-Verdediger. De enige juiste is naar de bal blijven kijken terwijl de Verdediger uit de paal gehouden wordt. De Verdediger geen kans geven om de rebound te pakken en het gezicht steeds richten op de bal. Verplaatsen van de bal betekent dus ook verplaatsen van de kijkrichting. Vergeet niet om ook de sprongkracht, timing van bal-ontvangst en het vangen van de bal in duel vorm aan dit verhaal toe te voegen. Pas dan ontstaat er een werkelijkheidsgetrouw beeld van een rebound-duel.

Bij het rebound duel zijn verschillende elementen van belang: lengte, sprongkracht, timing en positie. Lengte is niet trainbaar, sprongkracht moeilijk, timing is wel trainbaar (zie anticiperen: basisvaardigheden), positie is goed trainbaar dit wordt later besproken.

Er kan ook sprake zijn van een dynamische rebound. Hierbij probeert een speler in balbezit te blijven door vanuit de ruimte de bal af te vangen. Vanuit deze gedachte is timing erg belangrijk. Op het moment dat er geschoten wordt moeten de andere spelers beslissen/bekijken waar de bal heengaat en wie de bal gaat afvangen. Dus de afvang is de verantwoordelijkheid van alle spelers. Deze speelwijze is moeilijker omdat er vanuit een andere positie geanticipeerd moet worden op: de bal, de directe tegenstander en de overige spelers en hun bedoelingen. Het is wel verrassend.

Verdedigend

In een beginfase is een rebound duel gebaseerd om de bal te onderscheppen, zonder direct een goede kans onder de korf weg te geven. Er zijn twee belangrijke zaken (naast lengte en sprongkracht) waar goed op getraind kan worden:

A. De opstelling, als Verdediger heb je verschillende opties:

- Van achter de Aanvaller hoog opspringen is erg risicovol, als de Verdediger mis grijpt dan heeft een Aanvaller een erg goede kans.
- Naast de Aanvaller staan, opspringen in het duel en zorgen dat men na landen, tussen de korf en de tegenstander staat.
- Tussen de paal en de tegenstander, veiligste manier om een duel aan te gaan, maar ook een moeilijk te verkrijgen positie. De ruimte tussen de paal en de Verdediger zo groot mogelijk maken door tegen je tegenstander aan te gaan staan.

Geen van de posities is bij voorbaat fout, het is erg belangrijk af te wegen in welke duels er voor welke optie gekozen wordt. Ook in dit duel behoort de Verdediger zowel de bal als de directe tegenstander in de gaten te houden.

B. Anticiperen op de bal en tegenstanders

Probeer te voorzien waar de bal neer komt en zorg dat je positie optimaal blijft, dus bij een te korte bal

10.1

een stapje naar voren doen zodat je de bal in één keer kan pakken.

Anticiperen op je tegenstander: de tegenstander probeert natuurlijk ook de beste positie te pakken, dit moet jij proberen te voorkomen.

Wanneer je de bal probeert af te vangen doe je dit zoveel mogelijk met twee handen (klemvast). Kan dit niet probeer de bal dan met één hand te vangen, is dit ook niet mogelijk probeer dan de bal aan te tikken zodat je tegenstander hem niet goed kan vangen. Als Verdediger moet je zoveel mogelijk de Aanvaller storen in de afvang wanneer jezelf niet de bal kan vangen.

Het begin

Aanleren en verbeteren van afvangen. Dit kan door het leren beoordelen waar de bal terechtkomt na een schot. Ook door het leren innemen en behouden van een positie: zicht op de schutter (geschoten bal), met de buik richting paal en zo groot mogelijke afstand tussen lichaam en de paal. De tegenstander zou in de rug moeten staan. Beide voorgaande punten tezamen, uitmondend in het veroveren van de bal. Het zodanig een positie veroveren dat de speler na het schot zelf een kleine kans kan nemen.

Spelbedoeling: In balbezit blijven

Oefeningen

Een schutter met bal voor de korf. Een tweede speler in de afvang die het schot van de Aanvaller gaat vangen. De bal mag niet op de grond komen.

Variatie

- Tellen hoe vaak een bal gevangen wordt op een X-aantal pogingen.
- Idem als 1. Elke bal die op de grond is gekomen, zorgt ervoor dat het aantal pogingen met 1 wordt verminderd als de afvang gaat schieten.
- De schotafstand veranderen en/of de kant waar vandaan geschoten wordt.
- De speler in de afvang staat op zekere afstand van de korf. Op het moment van het schot mag hij naar de korf gaan. Variaties hierop zijn: in het verlengde van het schot achter de korf. Aan de zijkant t.o.v. de schutter, aan de voorkant van de korf.

- De speler in de afvang staat met de rug naar de schutter toe, pas op het moment van schieten (de bal heeft net de handen van de schutter verlaten), komt er een signaal en mag de afvang kijken en gaan vangen.
- Probeer eens wat stoeispelletjes: klein matje, één speler zit op de mat en heeft de bal vast, andere speler probeert de bal af te pakken; zonder elkaar pijn te doen natuurlijk. 'Sumoworstelen'; twee spelers zitten op een dikke mat, probeer elkaar van de mat af te duwen/ trekken; laat elkaar wel heel!

Vervolg

- Er is één schutter. Onder de korf staat een tweetal, in gelijkwaardige positie. Wie vangt de bal?
- Idem als 1, wie de meeste vangduels gewonnen heeft na 9 schoten, mag gaan schieten.

Tip van de coach

1. Met afvangen kan men al beginnen bij de jongste jeugd. Hoewel het misschien meer in het kader van 'vangen' staat, het vangen van een schot (bal niet op de grond), vormt de basis voor later (beoordelen waar een bal komt).
2. Het afvangen in een duel kan zeker geoefend worden vanaf de E/D-jeugd.
3. Houdt ook rekening met wisselende omstandigheden, de kinderen kunnen zeer druk zijn of totaal ergens anders mee bezig zijn. Storm, examens, vakantie, etc. zijn factoren die de stemming behoorlijk kunnen beïnvloeden. Wanneer een trainer dan toch zijn voorbereiding wil afwerken kan dit wel eens problemen geven, een flexibele houding is dan een oplossing.
4. Veel aandacht is ook nodig voor de veiligheid: de palen met voldoende ruimte ertussen, overtollig materiaal (ballen, pionnen) aan de zijkant leggen zodat niemand er meer over kan vallen.

Uitblokken of juist veroveren van de reboundpositie

Aanleren en verbeteren van het uitblokken bij het afvangen. Het gaat daarbij om:

- Het innemen en behouden van de beste positie om af te vangen.
- Leren beoordelen waar de bal terechtkomt na een schot.

- De positie t.o.v. de balbezitter (schutter) in het vak en de directe tegenstander.
- De voetenstand en houding t.o.v. de directe tegenstander.
- Het beoordelen van de bal, waar komt deze terecht en daarop reeds anticiperen in het innemen van de positie.
- Het zodanig een positie veroveren dat de speler na het schot zelf een kleine kans kan nemen, of juist:
- Het zodanig een positie veroveren dat de Aanvaller na het schot geen kleine kans kan nemen.

Spelbedoeling: In balbezit blijven of juist in balbezit komen

Oefeningen

Eén schutter voor de korf. Onder de korf een Aanvaller en Verdediger, de Verdediger verdedigt voor. De Aanvaller zet een blok. Zodra de balbezitter schiet, gaat de Verdediger ook proberen af te vangen. De Aanvaller neemt een positie in tegen de Verdediger en blokt de Verdediger uit.

Variatie

- De Verdediger gaat al bewegen voordat het schot wordt gelost, en probeert de afvang te veroveren.
- Na het schot is er een afvangduel. Meteen na het duel probeert de verliezer de beste afvang in te nemen.
- Aan een zijkant van de korf is een lijn getrokken (kunnen ook twee floormarkers zijn). De beide afvangers starten bij de lijn op signaal, het schot volgt kort daarna. Waar het om gaat is dat zo snel mogelijk de loopweg van de tegenstander wordt afgesneden (uitgeblokt).
- Oefeningen waarbij de afvang langere tijd de positie moet vasthouden.
- Oefeningen waarbij de aangeef in de afvang terecht komt na tolleren en dan de positie moet vasthouden.
- De afvang heeft een positie ingenomen, de bal wordt van een Aanvaller naar een tweede Aanvaller geplaatst op een andere plek in het vak zodat de afvangpositie moet worden aangepast.
- Uitblokken tegen 2 tegenstanders.
- Met 2 man 3 tegenstanders uitblokken.



- Naast het directe duel om een schot af te vangen tussen de twee spelers in de afvangpositie is er nog de mogelijkheid om de bal te 'stelen' in de afvang. Daarvoor de volgende oefening: onder de korf een Aanvaller met een Verdediger, voor in het vak twee Aanvallers met Verdediger. De vierde Aanvaller (eventueel met Verdediger) speelt één van de twee Aanvallers aan die mag schieten. De Verdediger van de tweede Aanvaller gaat proberen mee te vangen.

Vervolg

- Een schutter voor in het vak, een tweetal onder de korf voor het vangduel. Probeer de beste positie te veroveren. De winnaar van het vangduel mag proberen een kans te nemen zodra daar de gelegenheid toe is. Hij probeert dus om zijn actie zodanig te maken dat hij een scoringskans krijgt.
 - Vier Aanvallers en twee Verdedigers. Er zijn twee Aanvallers die zorgen voor aangeef en afvang. Zij hebben Verdedigers die voorverdedigen. Na elke schotpoging proberen de twee Aanvallers meteen weer een aangeef en afvang te hebben. Dat betekent dat de aangeef meteen na de pass op de Aanvaller de afvangpositie inneemt. De afvang is (als hij gewonnen heeft en de bal heeft) verandert in de aangeef.
 - Vervolgsituaties kun je altijd vinden in spelvormen. De oefeningen gaan steeds meer naar de wedstrijdsituaties toe (4 tegen 4). Er wordt dan niet meer specifiek op de afvang getraind maar er wordt al coachend aandacht aan besteed.
- ### Tips van de coach
- Het is voor de afvanger onmogelijk alle ruimtes te bezetten. Hij zal daarom een X-aantal duels verliezen omdat de bal van de korf in de 'verkeerde' ruimte terechtkomt. Toch moeten de spelers gestimuleerd worden hierop te anticiperen.
 - De oefeningen vragen veel discipline van de spelers. De spelers moeten leren accepteren dat zij een duel kunnen verliezen, de positie kwijtraken. Het duel mag niet ontaarden in een duw- en trekwedstrijd.
 - De oefeningen wat betreft de afvang gelden zowel voor de Aanvallers als de Verdedigers. Het verschil zit hem in de mogelijkheid voor een kans voor de aanvallende afvang.
 - Het thema uitblokken kan geoefend gaan worden vanaf de D/C/B-jeugd. Het moment waarop is echter wel sterk afhankelijk van hoe de ploeg kan samenspelen, wat het niveau van de groep is.
 - Differentiatie betekent dat aparte groepjes of kinderen speciale oefenstof krijgen (dus niet iedereen krijgt hetzelfde). Er wordt dus onderscheid gemaakt tussen de kinderen. Er kan gedifferentieerd worden in opdrachten maar ook in benadering.
 - Opdrachten: niet alle kinderen hebben hetzelfde niveau (ontwikkeling en vaardigheid). Door aparte groepjes te maken met aangepaste opdrachten kan hier rekening mee worden gehouden (een groepje kinderen die werkt aan de techniek van het schot een ander groepje is het reboundduel aan het trainen). Ook kan er sprake zijn van specialisatietraining maar dit kan beter toegepast worden bij de senioren.



Foto 11



Aanvallend

Met de aangeef bedoelen we hier dat een steunspeler vanuit de steunzone de bal passt aan een mede-Aanvaller die vrijstaat. Het verzorgen van de eindpass.

In dit duel is de Aanvaller een aanspeelpunt om andere Aanvallers tot een doelpoging te laten komen. Deze positie kan zich zowel binnen als buiten de korfzone bevinden. Eenmaal in het bezit van de bal rest de Verdediger niets anders dan het hinderen van het gooien van de bal. Dit kan met name in de korfzone erg belangrijk zijn bij het aangeven van bijvoorbeeld een doorloopbal. Hierbij zijn een paar elementen belangrijk. Net als bij het gooien moet de aangever ervoor zorgen dat de bal bij de goede speler komt dus zonder dat de Verdediger zoveel kan storen dat de actie niet lukt. Hierbij moet de aangever de bal zoveel mogelijk 'meegeven' met de Aanvaller, dus uitstappen in de looprichting van de Aanvaller.

Spelbedoeling aanvallend: de bal naar een vrije medespeler gooien, vrij passen.

Een paar trucjes om dit alles te bevorderen:

- Wanneer de Aanvaller links passeert: met je linkerarm de armen van de Verdediger tegenhouden/klemmen met je rechterhand de bal bij de Aanvaller brengen.
- Wanneer je behoorlijk ver voor de korf staat aan te geven, en de Aanvaller passeert jou (rechts) voordat je de bal hebt kunnen geven, dan kun je linksom draaien en alsnog de bal gooien.
- Idem: maar voor de aangeef kun je ook omhoog springen en in de lucht de bal gooien (alleen bij niet te grote Verdedigers).

Ook belangrijk in deze functie is het inlevingsvermogen van de steunende speler. Je moet je goed in kunnen leven in je medespeler en zijn/haar tegenstander. Wat wil je medespeler? Tevens is inschattingsvermogen nodig. Welke situatie bij welke speler heeft het meeste rendement? Kortom, anticiperen!

Verdedigend

Wanneer een Aanvaller eenmaal in een goede aangeefpositie staat met de bal, is het voor de Verdediger erg moeilijk om alsnog een aangeef te

voorkomen. Wanneer er veel risico wordt genomen komen er veel vrije ballen en strafworpen tegen. Voor de Verdediger is het noodzaak om de bal zo lang mogelijk te volgen en wanneer hij los is hem proberen weg te tikken. Soms is het ook mogelijk om in de positie te blijven staan zodat de aankomende Aanvaller hiervan hinder ondervindt. Oppassen dat je niet beweegt of je armen gebruikt.

Een belangrijkere functie voor de Verdediger is het hinderen van de gang naar een aangeefpositie. Onder de korf wordt dit 'voorverdedigen' genoemd, terwijl het buiten de korf in de volksmond de Engelse term 'pressing' heeft meegekregen. Hierop komen we terug in het hoofdstuk "collectieve verdedigingsvormen".

Spelbedoeling verdedigend: het voorkomen/storen dat een vrije Aanvaller de bal kan ontvangen, voorkomen van passen.

De functie van aangeven

Het komen tot de functie van aangeef in een ruimte kort bij de korf. Hierbij zijn een aantal zaken belangrijk:

- Het moment van innemen van de steun of te wel: timing.
- Zo dicht mogelijk bij de korf. Hoe dichter bij de korf, hoe beter.
- De houding waarmee de Aanvaller de positie inneemt.
- Het herkennen van het juiste moment van passen naar de Aanvaller.
- Het behouden van de positie van aangeef na de pass naar de Aanvaller.

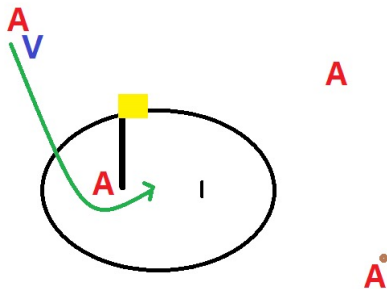
Spelbedoeling: vrijlopen/ passen

Oefeningen

Vijftal bij een korf. Er zijn twee Aanvallers (zonder tegenstanders) die voor de korf staan en de bal naar elkaar overspelen. Er staat een Afvanger (zonder tegenstander). Er is een Aanvaller die naar de aangeefpositie gaat, kort rond de korf met een Verdediger. Het staat de Aangeef vrij uit elke ruimte te komen.

10.2

De Verdediger van de Aangeef laat de aangeef tot stand komen. Zodra de Aangeef in positie komt, moet de pass volgen. Vervolgens kunnen de Aanvallers een willekeurige actie ondernemen, leidend tot een doelpoging.



Hoewel het in deze eerste oefening niet tot uitvoering komt, uitgangspunt is dat de Verdedigers proberen de aangeef te voorkomen, dan wel moeilijk proberen te maken.

Variatie

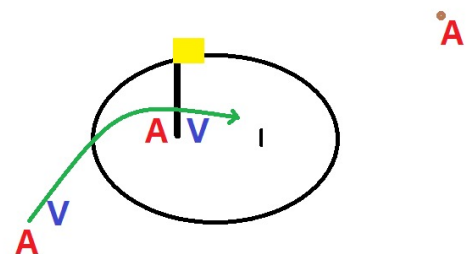
- De Aanvaller die de aangeef gaat innemen komt van de zijkant, gezien t.o.v. de twee Aanvallers die samenspelen.
- De Aanvaller die gaat aangeven komt nu vanuit een diagonaal positie t.o.v. de Aanvallers die samenspelen.

Vervolg

1. Uitgaande van de basisoefening, neemt de weerstand van de Verdediger toe. De aangeef kan nu ook aangespeeld worden in de ruimte 'rond' de korf. De aangeef kan nu schijnbewegingen maken om daarna tot aangeef te komen.
2. Idem als de voorgaande oefening, maar de aangeef mag ook aangespeeld worden en een kans nemen of vanuit balbezit (d.w.z. na de pass) naar de aangeef te gaan. De opdracht van de Verdediger moet zijn om geen doelpoging weg te geven, geen klein kansje weg te geven.
 - In alle gevallen is het belangrijk dat de timing van de speler naar de aangeefpositie belangrijk is. Is de aangeef te vroeg, dan wordt de aangeef gedwongen (door de weerstand van de tegenstander) een positie verder van de korf in te nemen. De aangeef moet komen op het moment dat de bal ingespeeld kan worden.
 - De positie wordt zo dicht mogelijk bij de korf ingenomen. Het geeft de Aanvallers meer mogelijkheden tot succesvolle acties wat

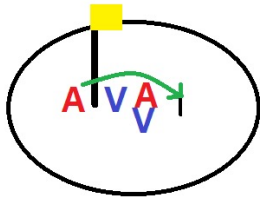
betreft de doorloopbal, de uitwijkbal. De mede-Aanvallers kunnen dieper naar de korf gaan.

- Op het moment dat de aangeef de ruimte heeft om de positie in te nemen, maakt hij zich 'breed'. Daarmee wint hij een fractie tijd om de positie te behouden.
3. Ook de twee Aanvallers voor de korf krijgen een Verdediger. Het zorgt ervoor dat de passing moeilijker wordt en dat de timing nauwkeuriger moet worden.
 4. Werken met vijftal. Onder de korf staat een afvang met Verdediger. Voor de korf staat een Aanvaller met de bal. Diagonaal t.o.v. de balbezitter staat een Aanvaller met Verdediger die tot aangeef gaat komen. Hij gebruikt daarvoor het blok van de afvang. De opdracht voor de Verdediger van de aangeef is dat hij zo kort mogelijk bij de Aanvaller blijft en de loopweg van de Aanvaller probeert te volgen. De Aanvaller kan nu in een rustig tempo het blok opzoeken en zo tot een aangeef komen.



5. Dezelfde oefening als 4, maar de Verdediger moet nu meer 'risico' nemen. De Verdediger gaat nu echt voorverdedigen waarbij hij de ballijn probeert te verdedigen. Hij zal de Aanvaller niet volgen als deze langs de afvangpositie snijdt maar zal kiezen langs welke kant van het blok hij gaat. De Aanvaller probeert tot aangeef te komen, maar er ontstaan nu ook mogelijkheden op kleine kansjes. De aangeef mag de kleine kansjes nemen, maar het accent moet blijven liggen op komen tot aangeef. De Verdediger mag risico nemen, maar mag eigenlijk geen kleine kansen weggeven.
6. Een andere mogelijkheid om tot aangeef te komen is het zogenaamde 'tollen'. Het gaat als volgt: onder de korf staat een afvang met Verdediger. Er probeert een tweede speler

1. tot aangeef te komen. Dit lukt niet, hij wordt voorverdedigd. Deze speler beweegt zich naar de korf toe en zet een 'blok' neer voor de afvangspeler (hij gaat zo staan dat de tegenstander om hem heen moet lopen). Deze kan daarop naar de aangeef gaan.



Er zijn twee mogelijkheden in de uitvoering:

- A. Een speler probeert tot aangeef te komen via het blok van de afvang (zoals in oef. 5 beschreven). Het mislukt, de speler stapt terug en gaat tolleren met de afvang.
- B. Er staat een afvang. Een tweede speler loopt naar de korf en gaat meteen tolleren.

Een aantal opmerkingen: de samenwerking van de Aanvallers luistert nauw. Bij het tolleren gaat de voorste speler eerst naar de korf toe en dan pas tolleren. Gaat de afvang naar het blok dan komt de aangeef verder van de korf te liggen. Tolleren kan men het beste spelen met een dame en een heer. Bij gelijke sekse zullen de Verdedigers de positie verdedigen en niet de directe tegenstander.

2. De situaties van de oefeningen 4, 5 en 6 worden nu gespeeld met vier Aanvallers en twee Verdedigers. De Aanvallers met de Verdedigers zorgen voor de afvang en de aangeef. De Verdedigers doen er alles aan om de aangeef te voorkomen, maar ook om geen kansen weg te geven. Let op: de neiging van de Aanvallers is vaak om op een kansje te gaan spelen, maar dat mag geen doel op zich zijn. In eerste instantie zijn de Aanvallers met Verdediger van verschillende sekse, maar later kan er ook gespeeld worden met gelijke sekse. Dit maakt dat de acties nog nauwkeuriger uitgevoerd moeten worden.
3. Een ander aspect is: de aangeef heeft de bal. Er doen zich verschillende mogelijkheden voor het vervolg:
 - De Aanvaller staat vrij; er volgt een pass naar de

Aanvaller, deze schiet. Afhankelijk van de actie van de directe tegenstander draait de Aanvaller terug naar afvang (de tegenstander probeerde ervoor te komen) of de Aanvaller trekt snel weg. In het laatste geval moet de tegenstander kiezen tussen meegaan of teruggaan om mee af te vangen.

- De Aanvaller staat niet vrij. Hij gaat een actie maken. Er volgt een doorloopbal - er kan worden aangegeven. Er volgt een uitwijkbal, er volgt een pass naar de Aanvaller. Kan deze schieten, voor het vervolg zie dan a. Doet zich nu de situatie voor dat de Aanvaller weer wil inspelen, dan moet de aangeef zijn positie zien te behouden (denk eraan, de Verdediger wil het voorkomen en gaat proberen de ballijn af te sluiten!). Dit kan door je breed te maken en iets uit te stappen naar de Aanvaller toe, juist aan de kant waar de Verdediger probeert ervoor te komen (niet te ver!). Een tweede aandachtspunt is dat de Aanvaller bij het inpassen aan de kant gooit waar de Verdediger niet staat (in de vrije ruimte). Er zou zich zelfs een mogelijkheid tot een kansje kunnen ontwikkelen (lob).

Al het bovenstaande kan geoefend worden op de volgende wijze:

Eén Aanvaller (voor de korf) met Verdediger, één aangeef onder de korf met de bal en met Verdediger. Door de Verdedigers opdrachten te geven kan men elke situatie oefenen die de trainer wil oproepen. Het aspect van inschatten van de mogelijkheden van de Aanvaller komt hier ook om de hoek, het moment van passen naar de Aanvaller is uitermate belangrijk.

4. Het nemen van kleine kansen. De oefening kan uitgevoerd worden met een vijftal. Onder de korf een afvang met Verdediger, voor de korf een Aanvaller met bal. Achter de korf een Aanvaller met Verdediger die tot steun probeert te komen. De Verdedigers doen er echt alles aan om de aangeef te verhinderen. Ook de Verdediger van de afvang mag risico nemen door de aangeefpositie 'dicht' te houden. Er ontstaan nu mogelijkheden voor de Aanvallers op kleine kansen. De onderlinge samenwerking tussen de twee Aanvallers onder de korf is nu heel belangrijk (blok), maar ook de Aanvaller voor de korf (met bal) moet heel attent zijn op

de mogelijkheid van passing naar een Aanvaller bij de korf voor een kans.

Tips van de coach

1. Alle oefeningen worden uitgevoerd met op zijn minst een Verdediger bij de aangeef. Door de Verdediger opdrachten te geven kan de weerstand bepaald worden of de mogelijkheden van de Aanvaller bepaald worden.
2. De discipline van de Verdediger bij de uitvoering van de opdrachten bepaald uiteindelijk de kans op oefenen voor de Aanvaller.
3. Het moment waarop bovenstaand thema geoefend kan gaan worden is volledig afhankelijk van het niveau van de groep. Het kan vanaf de D-jeugd opgebouwd worden. Het is een thema dat zich over een langere termijn uitsmeert en fasegewijs ingevoerd kan worden. Belangrijk is ook dat op enig moment het komen tot steun (bij voorverdedigen) prima lukt. Zorg er dan voor dat het voorverdedigen verbeterd wordt.
4. Bedenk tijdens de voorbereiding niet alleen wat je gaat doen maar vooral ook wie het gaat doen, hoe leg je het uit, waarom doe je die oefening, wanneer doe je het in de training?
5. Ook vragen als: in hoeveel groepjes werken we, leg ik het aan iedereen tegelijk uit of per groepje, hoe zorg ik dat iedereen naar me luistert en me kan horen, hoe kan ik er een spannend verhaaltje van maken, moet je overdenken. Soms is het verstandig om vriendjes uit elkaar te houden bij oefeningen, een andere keer kunnen ze juist weer bij elkaar etc.



Foto 12

VRIJKOMEN / SCOREN

Aanvallend

Een Aanvaller is gebonden aan de regels die korfbal in zich heeft. Bewegingen gemaakt door elke speler, volgen een bepaald patroon. Een Verdediger zal aan de hand van dit patroon, de medespelers en de positie van de bal, mee bewegen. Door als Aanvaller een verandering in het patroon te brengen, verplicht je de Verdediger om zich aan te passen. Dit aanpassen gaat altijd een fractie later dan de beweging die de Aanvaller inzet.

Één van de belangrijkste kenmerken van de Aanvaller is dat hij probeert de Verdediger uit balans te krijgen. De bewegingen van de Aanvaller kunnen in verschillende richtingen plaatsvinden en in een verschillend tempo op verschillende momenten. Het scala aan bewegingen is erg groot. Een van de eerste bewegingen is een uitwijkbeweging. De manier waarop deze beweging wordt uitgevoerd is erg belangrijk (zie ook 'basisvaardigheden: doelen'). Maakt een Aanvaller een beweging, zal deze het niveau van de Verdediger moeten kunnen inschatten. De snelheid en timing waarmee wordt gewerkt is erg bepalend voor de succeskans van de aanvallende beweging.

Het 1-1 duel is gebaseerd om vrij te komen voor een schot, doorloopbal of andere doelpoging. Het is van belang om zicht op de tegenstander maar ook de bal te hebben. Door een beweging in te zetten, moet de Aanvaller de Verdediger zijn of haar uiteindelijke doel camoufleren (schijnbeweging). Een doorloopbal-optie kan bewerkstelligd worden door een uitwijkbeweging te maken, halverwege af te breken en een doorloopbal voltooien. Vanzelfsprekend is het belangrijk bij deze beweging niet de bal te krijgen op het moment dat de uitwijkbeweging in gang gezet wordt. Dezelfde beweging kan in een hoek van 90° uitgevoerd worden. Door de Verdediger erg snel in de voeten te lopen en een lange stap naar de buitenkant te maken, zal de Verdediger mee stappen. Op dit moment is de Verdediger uit balans, waar je als Aanvaller gebruik van kan maken.

Aanvallende spelbedoeling: het vrijkomen en scoren

Belangrijke uitgangsposities:

A. De afstand tot de korf.

- B. De afstand Aanvaller tot Verdediger.
- C. De positie van de benen van de Verdediger.
- D. De lichaamsbeweging van de Aanvaller.
- E. Het oogcontact wat gemaakt kan worden tussen Aanvaller en Verdediger.

Ad. A: Afstand tot de korf.

Een Aanvaller is pas gevaarlijk als het terrein van de aanval zich bevindt tussen de korf en schotsafstand. Schotsafstand is voor elk individu anders, maar kan omschreven worden als de afstand van de speler tot de korf waarbij een schot van desbetreffende speler een reële kans (norm) heeft tot een doelpunt.

Ad. B: Afstand Aanvaller - Verdediger.

De afstand van Aanvaller tot Verdediger is normaal 1 à 2 meter. Door als Aanvaller deze afstand langzaam proberen goed te maken, belandt een Aanvaller op een korte afstand van de korf. Nu is de verrassing haast weg want de optie op een doorloopbal is bijna verdwenen. Alleen een kans voor aangeef of uitwijkbal is mogelijk. Op het moment dat de keuze mogelijkheden verdwijnen, is het relatief makkelijk voor een Verdediger. De tussenruimte tussen Aanvaller en Verdediger, hoort dus op snelheid (kleine passen) te worden overbrugd. Eenmaal vlak voor de Verdediger, moet snelheid worden omgezet in een tragere en 'zichtbare' schijnbeweging. Als de mogelijkheid zich voordoet, behoort een directe doorloopbal ook tot de opties. Na een schijnbeweging komt de Aanvaller vrij. Deze vrijheid kan worden benut om een van de basis afrondingstechnieken toe te passen (zie 'basisvaardigheden: scoren').

Ad. C: Benenstand van de Verdediger.

Voeten van een Verdediger staan in een bepaalde positie. Als deze naast elkaar staan is een snelle duik richting de voeten van de Verdediger genoeg om te zorgen dat deze bijna achterover valt; disbalans is een doel waar een Aanvaller naar toe werkt. Staat één van de voeten wat naar voren ('normale' positie) dan kan er gebruik gemaakt worden van de ontstane rug- en buikzijde. Over het algemeen geldt dat de buikzijde van de Verdediger beter bestand is tegen

10.3

aanvallen dan de rugzijde. Een Verdediger weet dit normaal gesproken zelf ook dus zal daarop inspelen. Wat een Aanvaller kan doen, is te verdelen in een aantal stappen. Vier hiervan zijn uitgewerkt:

1. Direct de rugzijde opzoeken.
2. Eerst een schijnbeweging maken op de buikzijde en dan de rugzijde passeren.
3. Eerst een schijnbeweging maken op de alzwakke rugzijde, de verdedigende reactie afwachten en dan de zwakker geworden buikzijde passeren.
4. Dubbele beweging waarbij links/rechts of rechts/links uitgeweken wordt.

Ad. D: Lichaamsbewegingen.

Lichaamsbewegingen zijn erg belangrijk in een 1-1 duel. Met deze beweging staat of valt vaak het resultaat van de acties. Een beweging kan zowel camouflerend als in het oog springend zijn, al naar gelang het doel van de Aanvaller. Bewegingen met de heup, schouders, benen, hoofd en natuurlijk de handen worden gebruikt om de tegenstanders om de tuin te leiden.

Ad. E: Oogbewegingen.

Een laatste mogelijkheid is het gebruik van ogen (in combinatie met hoofd en handen) om een aankomende bal te simuleren, een Verdediger zal instappen of weg blijven waarop door de Aanvaller gereageerd kan worden.

Aandachtspunten

In het 1 tegen 1 duel komen veel facetten aan de orde die in andere oefeningen aan bod zijn gekomen. Zoals het vrijlopen, de schijnbeweging, het schieten of de doorloopbal, het gooien en vangen, etc. Al deze facetten moeten nu worden uitgevoerd met een tegenstander met als doel het scoren. Enkele aandachtspunten binnen het 1 tegen 1 duel zijn:

- Op het juiste tijdstip de juiste keuze maken.
- Verschillende opties openhouden.
- Vrije ruimte herkennen.
- Reageren op de tegenstander en hem verrassen.
- Goede vrije kansen proberen te benutten, bij slechte kansen is het vaak beter om voor balbezit te kiezen.
- Tevens dient de Aanvaller altijd binnen scoringsafstand te blijven.
- De aangeef moet ook de juiste situaties

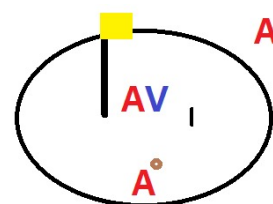
herkennen zodat de pass op het goede moment komt, dit is net zo belangrijk.

Oefeningen

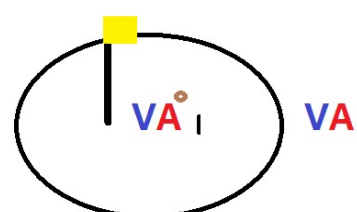
Eén Aanvaller voor de korf met Verdediger erbij, één steunende speler bij de korf met de bal. De steunende speler passt de bal naar de Aanvaller, de Aanvaller stapt bij balontvangst naar achteren. Hij heeft nu twee opties: als de Verdediger niet reageert en blijft staan dan schiet de Aanvaller. Als de Verdediger mee naar voren stapt speelt de Aanvaller in en neemt een doorloopbal. In het begin is het belangrijk dat de Verdediger een keuze maakt en deze ook duidelijk laat zien. De Verdediger traint dan de Aanvaller. Dit is de start voor een 1 tegen 1 duel, de beginsituatie wordt telkens weer ingenomen.

- 1 schutter, 2 spelers in de afvang (rebound) diegene die de bal vangt speelt over naar de schutter en schiet zelf, de oud-schutter probeert in de rebound positie te komen maar degene die blijft staan probeert dat te verhinderen (uitblokken). Probleem: in rebound positie komen.

Beide buiten-Aanvallers kunnen tot schot komen, maar zij moeten ook overspelen. De beide rebound spelers proberen altijd in de beste positie te blijven: V staat in het plaatje op de beste positie, maar niet meer als de andere Aanvaller de bal krijgt, etc.

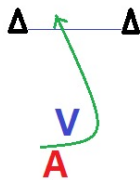


Aanvaller neemt doorloopbal, steun-Aanvaller geeft aan, Verdediger hindert de aangeef. Buiten-Aanvaller kan ook verdedigd worden met variatie in de druk.

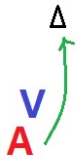


- Alle spelers staan op één rij, de trainer staat ervoor, de trainer loopt in verschillende richtingen in verschillende tempo's, de spelers moeten de trainer volgen.
- Met tweetallen tegenover elkaar gaan staan, probeer bij elkaar met je hand de knie (of schouder) van de ander te raken.

De Aanvaller moet de lijn passeren, de pionnen staan ± 2 meter uit elkaar. De Verdediger moet zo verdedigen dat hij de Aanvaller aan kan raken.



Aanvaller moet Verdediger passeren en pion aantikken (bal pakken, etc.) Verdediger moet de Aanvaller verdedigen als bij een schotpoging (dus dicht erop zodat hij A kan aanraken)



- Eén Aanvaller en één Verdediger staan voor de korf, een speler staat onder de korf met bal, de Aanvaller kan de volgende acties maken:
 - Doorloopbal, wanneer dit niet lukt:
 - Uitwijkbal, wanneer hij weer niet vrijkomt:
 - Doorbraak, ook mislukt? Dan een nieuwe poging.

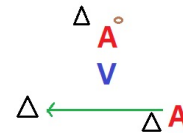
Belangrijk is ook de timing van aanzetten voor de doorloopbal, een schijnbeweging en kijken wat de Verdediger doet. De Verdediger moet allerlei keuzes maken en goed op de Aanvaller letten.

- 1 tegen 1 aanvallen en Verdedigen, met 1 steunspeler. 2 tegen 2 aanvallen en Verdedigen.

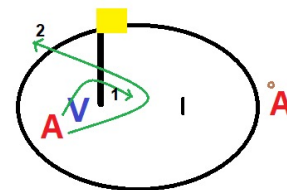
Bij deze oefeningen kunnen de opdrachten verschillen:

- Dicht erop verdedigen, 'het schot eruit halen'
- Meekijken en de bal proberen te onderscheppen.
- Geen doorbraak tegen krijgen en snel de rebound pakken voor het onderscheppen van de bal.

Aanvaller mag in één rechte lijn tussen beide pionnen lopen. Beide Aanvallers proberen de bal zo snel en veel mogelijk over te spelen. De Verdediger probeert dit te voorkomen.



De Aanvaller (met Verdediger) probeert in de steunpositie te komen (hooguit 3 meter voor de korf), lukt dit dan krijgt hij één punt. Tevens kan hij proberen om een doelpunt te maken, dit wanneer de Verdediger erg ver voorverdedigd en de mede-Aanvaller de bal over de Verdediger heen kan gooien: twee punten.



- Korfbalvormen: bijvoorbeeld een monokorfbalopstelling maar nu mag er door beide partijen op beide korven gescoord worden, na onderscheppen eerst naar de zijlijn brengen. Het accent voor de Verdedigers kan gelegd worden op het ballijn-verdedigen. Het 1 tegen 1 verdedigen heeft nu weinig zin.
- Partijtje, wedstrijd gerichte vak training.

Variatie

Er kunnen meerdere keuzes gemaakt worden door de Aanvaller: bijvoorbeeld als de doorloopbal niet lukt dan kan er een uitwijkbal worden genomen, bij de uitwijk kan weer een schijnschot optreden waarna de Verdediger naar binnen gaat voor een doorloopbal etc.

Meer vrijheid voor de Aanvaller, ook het begin kan variëren. De Aanvaller kan zonder bal een schijnbeweging maken, er kan doorgespeeld worden.

Vervolg

- In de eerste oefeningen is de beweging naar binnen aan de orde gekomen. Bij het ruimtegebruik van de Aanvaller kan de Aanvaller ook zogenaamde 'breedtelijnen' lopen. Variatie in richting is belangrijk.
- Ook variatie in tempo is verrassend voor de tegenstander. Duidelijke tempowisselingen zijn moeilijker te volgen dan een constant tempo.
- Maak gebruik van schijnbewegingen met het lichaam en de ogen. Laat verschillende opties die je kunt doen open: bij een doorloopbal zet je bijvoorbeeld de beweging niet door maar je stopt snel voor een korte kans etc. Wees creatief.
- Er komt meer druk doordat de steunende speler ook met een Verdediger gaat werken. Verder vervolg wordt gevonden in meerdere spelers, ook hierbinnen kunnen variaties plaatsvinden:
- Meerdere aanspeelpunten op vaste plaatsen (bijvoorbeeld op de strafworpstip, voor in het vak of bij de zijlijn, etc).
- Aanspeelpunten op wisselende plaatsen.
- 3 tegen 3 situatie met vaste hoofd-Aanvaller.
- 3 tegen 3 met wisselende functies.
- 4 tegen 4 situatie waarbij sprake is van bijvoorbeeld vaste functies.
- 4 tegen 4 situatie met wisselende functies.

Tips van DeSportCoach

1. Het 1 tegen 1 duel vindt plaats in een wedstrijd binnen 4 tegen 4 situaties. Het trainbaar maken van het 1 tegen 1 duel gebeurt in het begin met vaste opdrachten en vrije aanspeelpunten, maar probeer dit zo snel mogelijk naar een wedstrijd-eigen-situatie om te buigen. Een Aanvaller in een wedstrijd kan niet onbeperkt gebruik

maken van een ideale steunende speler. Vaak wordt er wel op deze wijze te lang getraind.

2. Varieer met opdrachten zodat spelers zien welke opties er allemaal zijn. Maar gebruik dit alleen maar om iets duidelijk te maken. Het 1 tegen 1 duel is toch hoofdzakelijk een vrije invulling van de Aanvaller afhankelijk van zijn medespelers en tegenstanders.
3. Heel belangrijk is om bij de oefenstof op te schrijven hoe je een oefening makkelijker of moeilijker kunt maken. Zodoende kan je een oefening altijd leuk houden voor de kinderen. Tevens kun je sneller inspringen op de vorderingen van de kinderen tijdens de training.

Verdedigend

Het is moeilijk om voor de verdediging een opbouw te geven van makkelijk naar moeilijk. Bij de individuele techniek is het zo dat de trainer de aandachtspunten moet kennen. Mochten er problemen zijn bij het verdedigen dan kun je ze er via de aandachtspunten op wijzen. Soms kun je één speciale techniek terug laten komen in een aparte oefening.

1-1 verdedigen heeft als doel het moeilijk maken of voorkomen van doelpunten. Andere vormen van verdedigen kunnen hier ook op gericht zijn, of hebben als functie het onderscheppen van de bal of het storen van de aanvalsofbouw. De bedoeling van de Verdediger is (meestal) het tegenovergestelde dan dat van de Aanvaller (scoren vs. het voorkomen van scoren, etc.). Het meest bekende en aansprekende 1-1 duel verdedigend, is het duel voor de korf.

In eerste instantie behoort de Verdediger de Aanvaller te volgen, waarbij een positie tussen Aanvaller en de korf wenselijk is. Vanaf het moment dat de bal bij de Aanvaller in het bezit is, moet de Verdediger zo dicht in de buurt zijn, dat zijn of haar aanwezigheid hinderlijk is voor het functioneren van de Aanvaller. Dit kan gezien worden voor zowel het hinderen van de doelpoging als het gooien. Om niet steeds tussen de 1 en de 3 meter te moeten goed maken op de Aanvaller, is het wenselijk dat een Verdediger in het 1-1 duel op een constante manier blijft volgen.

Door goed waar te nemen, kun je als Verdediger proberen de gedachte van de Aanvaller te voorspellen en/of te beïnvloeden. Door het verplaatsen van de tegenstander, is het goed mogelijk dat de functie van de Aanvaller verandert. Van punt-aanval is het mogelijk om naar aangeef of rebound te gaan. Voor een directe Verdediger is het noodzakelijk dit op tijd te signaleren. Elke aanvallende functie hoeft namelijk niet op dezelfde manier verdedigd te worden.

Het is ook belangrijk te begrijpen dat in de collectieve verdediging een overlap bestaat t.o.v. de individuele verdediging. Alle individuele facetten kunnen meegenomen worden naar een op hoger niveau uitgevoerd collectieve verdediging.

Verdedigende spelbedoeling: het voorkomen van het vrijkomen en scoren.

Houding

- Één arm omhoog richting schouder. Aanvaller, de andere arm heeft een storende functie. Wanneer de rechterarm richting de schouder van de tegenstander wijst dan staat het rechterbeen voor.
- Benen staan in lichte spreidstand en schredestand, dit vergroot de wendbaarheid.
- De benen en de heup zijn licht gebogen.
- Niet te ver vooroverbuigen (zwaartepunt

lichaam moet tussen de benen blijven).

- Zo staan, dat je zoveel mogelijk overzicht hebt (dat je de bal snel kan zien).
- Concentratie.
- De Aanvaller uitnodigen om over jouw sterke kant te gaan, dit door niet in één lijn met de korf te gaan staan (in deze situatie; rechterbeen voor).

Verplaatsing

- De Aanvaller volgen zo dat je altijd tussen je tegenstander en de korf blijft.
- Wanneer de tegenstander de bal heeft dan verdedig je zo dichtbij dat hij niet mag schieten, wanneer de bal weggegooid wordt dan kan er iets meer afstand genomen worden.
- Wanneer de tegenstander de bal krijgt dan niet inspringen maar op de grond blijven en er naartoe schuiven.
- De voeten schuiven bij verplaatsing, er blijft zoveel mogelijk contact met de grond van beide voeten (aansluitpas).

Storen (ballijnen verdedigen/'pressing'):

- Meekijken (over de schouders), weten waar de bal is.
- In een driehoekje gaan staan met jouw tegenstander en diegene die de bal heeft:

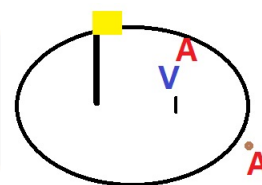


Foto 13

Wanneer jouw tegenstander de bal heeft kun je op twee manieren verdedigen:

- Zijn gooi-arm storen, verhinderen dat hij rustig kan gooien.
- Wanneer je buiten schot-afstand staat kun je ook verhinderen dat de tegenstander één bepaalde richting op kan gooien, hierdoor heeft de tegenstander minder mogelijkheden en is het overzichtelijker voor de Verdedigers (met meer onderscheppingsmogelijkheden).

Oefeningen

Binnen een partijvorm van 4 tegen 4 wordt de Aanvaller gehinderd doordat de Verdediger de gooi arm van de Aanvaller afschermt. Dit gebeurt in eerste instantie bij die Aanvallers die niet in een steunende positie staan. Het afschermen door de Verdediger gebeurt door de bal zo lang mogelijk te volgen en de gooi richting af te schermen. De trainer is hier coachend aanwezig.

Variatie

- De ontvanger van de pass kan ook gehinderd worden doordat de Verdediger op dusdanige wijze positie kiest dat hij de Aanvaller en de aankomende bal ziet. Er is sprake van een driehoekopstelling. Wanneer de bal gegooid wordt probeert de Verdediger deze te onderscheppen.
- Alle oefenvormen waarbij Aanvallers en Verdedigers spelen kunnen gebruikt worden. Denk aan lummelen en monokorfbal. Het kan in een 4 tegen 4 situatie gespeeld worden maar ook in een 2 tegen 2 situatie.

Vervolg

- Wanneer de Verdediger niet dicht bij de gooier staat maar meer positie kiest bij de vanger kan voorkomen worden dat de gooier een pass kan

geven en zal de gooier gedwongen worden naar een andere Aanvaller te passen. Hierdoor wordt de aanvalsofzet ook gehinderd.

- Indien de gooier en de gewenste vanger gehinderd worden, doordat de ballijnen worden afgeschermd, kan voorkomen worden dat bijvoorbeeld een hoofd-Aanvaller veel ballen krijgt. De pass naar de hoofd-Aanvaller kan dan onder druk worden gezet.
- Ook een diagonaal kan onder druk worden gezet doordat de Verdediger roept waar de bal naar toe gaat, bijvoorbeeld: 'voorin'. De Verdediger die voor in staat kan nu proberen de lange bal te onderscheppen. De communicatie wordt nu erg belangrijk.
- Wanneer de aanvalsofzet van de tegenstander vaak dezelfde vorm heeft kan de Verdediger hierop inspelen. Regelmatig wordt dezelfde speler dan op een bepaalde positie aangespeeld. Wanneer de Verdediger dit weet kan hij hierop inspelen door de laatste pass onder druk te zetten of te onderscheppen. Dit is afhankelijk van het spelpatroon van de aanval.

Tips voor de coach

1. Laat de spelers eerst wennen aan de driehoekopstelling zodat ze de bal kunnen volgen, als ze dit zien mogen ze risico nemen om de bal te onderscheppen.
2. De aanvallende partij weet wat er gebeurt binnen de training en zal hierop ook moeten reageren. Een effectieve methode is dreiging naar binnen te houden in combinatie met de schijnworp. De gooier doet net of hij een pass geeft maar de vanger loopt snel naar de korf en krijgt daar de pass voor een doorloopbal of korte kans.

TACTISCH AANVALLEN

Tactisch korfbal behandelt de beginfase van het korfbalspel waarbij er sprake is van samenspel. Beginpunt is dat er nog geheel zonder afspraken wordt ge(mono)korfbald (alleen de belangrijkste regels zijn bekend). Eindpunt van deze fase is het leren van een aanvalsopbouw (bijv. 3-1 of 2-1-1). Over het algemeen loopt de techniek die je oefent tijdens trainingen voor op de tactiek in wedstrijden. Dit betekent dat je op de training bijvoorbeeld wel doorloopballen oefent, terwijl ze dat in wedstrijden nog niet kunnen. Het moment waarop dit in de wedstrijd ook lukt hangt vaak af van initiatieven die kinderen zelf nemen. De slimste van het stel zal vanzelf het moment zien dat dit in de wedstrijd lukt. De anderen volgen. Pas het tempo aan op het leertempo van de kinderen. Tevens kun je kinderen actief laten meedoen door ze zelf spelletjes te laten kiezen/verzinnen.

Spelbedoeling: in een partij vorm komen alle spelbedoeling voor.



Foto 14

11.

De kinderen spelen samen de bal naar de korf (kleine stukjes, geen lange ballen) en dichtbij de korf spelen ze net zo lang tot er iemand vrijstaat; deze persoon schiet. Gebruikmakend van de eigenschap dat elk kind de bal wil hebben, wordt het schot afgevangen en begint het weer met overspelen.

Benodigde vaardigheden:

- Kleine stukjes gooien met één hand (of twee).
- Vangen met twee handen.
- Vrijlopen vóór (en naast) de tegenstander (kennis van looptechnieken is laag).
- Bovenhands schieten uit stilstand.
- Kennis spelregels (aanvallen/verdedigen).

Oefeningen

- Mono-korfbal.
- Mono-korfbal met een begeleider/trainer die bij beide partijen meedoet om te sturen.
- Overspelen en vrijlopen kan ook geoefend worden met allerlei andere spellen, zoals matbal o.i.d.
- Vanaf een bepaalde afstand z.s.m. de bal naar de korf spelen (4 t 4, 3 t 3, 4 t 3, etc.).

Nieuwe vaardigheden

Sommige kinderen, die verder kunnen gooien, beginnen ballen over de tegenstanders heen te gooien. Ze kunnen nu dus ook achter hun tegenstander vrijlopen. Dit proces verloopt spontaan. Als trainer kun je het stimuleren door tijdens wedstrijden te coachen.

De helpende hand

Op een gegeven moment komt de doorloopbal in zicht. Dit betekent dat er niet alleen op het schot gespeeld kan worden (zoals tot nu toe het geval was) maar ook voor de doorloopbal. Dit vereist dat er een steunende speler komt, de aangeef en in deze fase noemen we het "de helpende hand". De afvang gebeurt nog steeds uit spontaniteit.

Wanneer de doorloopbal niet lukt kan er uitwijkbal genomen worden. De Aanvallers hebben dus meer mogelijkheden en meer variaties ter beschikking. Het overspelen tot de bal onder de korf is, verandert geleidelijk in het gericht inspelen van de bal. De aangeef wordt gezet.

Wanneer het schot steeds vaker voorkomt is het nodig om ook de afvang te gaan verzorgen. Dus de reboundpositie innemen is de volgende stap. Zie rebound/ afvang.

Om ruimte te creëren rondom de korf wordt een 4-0 opgezet.

Oefeningen

- Naar de korf spelen, bal onder de korf vasthouden en doorloopbal proberen.
- Wisselingen in de aangeef, hoger - lager, eerder - later, harder - zachter.
- Bakken (met pionnen/floormarkers) en vierkant rond de korf af (ca. 5 bij 5 meter), waarin niemand mag komen. Ze worden dan gedwongen om rond de korf te spelen.
- Je kunt dit variëren met en zonder tegenstander of toelaten dat 1 Aanvaller wel in dit vierkant mag komen (bijvoorbeeld om aan te geven of af te vangen: 3-1).
- Elke Aanvaller krijgt een kwart van het veld en moet daar blijven en spelen de bal rond. Snel uitbreiden met Verdedigers die proberen de bal te onderscheppen.

Collectieve aanvalsvormen

De individuele aanvalsaandachtspunten hebben we beschreven in het "1 tegen 1 duel". Van belang is het om het hoofdstuk collectieve aanvalsvormen te lezen met de individuele aandachtspunten nog in het hoofd. Vooral de aanvallende acties worden nu bijna niet meer beschreven omdat ze in de vorige hoofdstukken al uitvoerig zijn behandeld.

Waar gaat het dan wel om? Wanneer we spreken over een collectieve aanvalsvorm betekent dat dat er gezamenlijk iets gedaan moet worden. Afspraken worden gemaakt om elkaar te helpen. Er wordt ook wel gesproken over een systeem of aanvalspatronen.

De benoemingen, 4-0-0, 3-0-1, 3-1-0 en 2-1-1 die wij hanteren zeggen iets over welke posities er bezet zijn. Het eerste cijfer zegt hoeveel Aanvallers er zijn, het tweede

1.1.1

cijfer hoeveel aangevers er zijn en het laatste cijfer of er iemand in de rebound staat. Vaak wordt ook gewoon 4-0, 3-1 of 2-2 gebruikt. 2-2 heeft vaak een betekenis dat de steunspelers van dezelfde sekse zijn. Ook het "dynamische korfbal" als aanvalstactiek wordt besproken.

Het gaat er binnen een aanvalsvorm om, om de spelbedoelingen te realiseren, voor elkaar te krijgen. Dus het vrijlopen, passen en schieten/scoren. Bij de collectieve aanvalsvormen gebruiken we het 4-0 systeem alleen als opbouw en niet als systeem waaruit doelpogingen komen.



Foto 15

AANVALSVORM VAN 4-0 NAAR 2-1-1

Er is gekozen voor een opzet die gebaseerd is op een voorverdedigende tegenstander. De reboundpositie is hierdoor niet moeilijk in te nemen, de aangeef daarentegen wel. We onderscheiden 3 verschillende manieren om de aangeef in te vullen en daarbij geven we nog verschillende opties. (Via zijkant, vanuit het achtervak over het blok, vanuit middenvoor).

Aandachtspunten:

- Het is noodzakelijk dat het baltempo hoog blijft, ook wanneer de spelers de steunende posities innemen.
- Het innemen van de steunende posities moet gebeuren met een tempoversnelling.
- De aangeeft moet zorgen dat hij of zij zo dicht mogelijk bij de korf kan komen.
- De schijnbeweging is niet alleen belangrijk als aanvalsactie maar ook te gebruiken om je uiteindelijke doel te camoufleren, dus je keuze uitstellen: rebound of aangeef?

Een systeem wordt gespeeld om duidelijkheid te krijgen in het spel, zodat de meeste spelers weten wat er van hun verwacht wordt. Dit betekent niet dat er niks gedaan mag/kan worden wat niet direct binnen het systeem past. De creativiteit van de spelers is erg belangrijk en moet ook niet onderdrukt worden door het spelen van een systeem. Deze creativiteit zorgt juist voor het verrassende van het spel. Een systeem is een speelwijze om op terug te vallen, om weer duidelijkheid in het spel te krijgen. Niet elk team moet meteen dit systeem gaan spelen, er moet goed gekeken worden of ze eraan toe zijn.

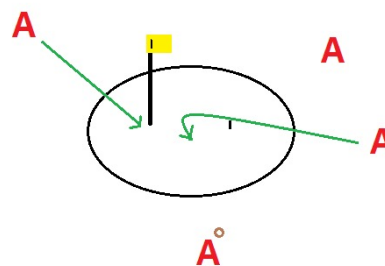
Spelbedoeling: vrijlopen/ in balbezit blijven.

Aangeef invullen van "midden uit"

Voorbeeld oefeningen

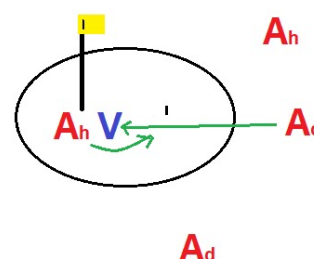
Er wordt in één vak 4 tegen 4 gespeeld waarbij de trainer coachend de spelers begeleidt. Er wordt gestart met een ruime 4-0 opstelling waarbij de bal rond wordt gespeeld in verschillende richtingen: links om, rechts om en diagonaal. Een achterspeler gooit de bal en loopt op tempo naar de afvang positie (3-0-1), de overige spelers lopen naar het voorvak. De middelste speler gaat in rustige looppas naar de aangeefpositie en draait zich om, er kan nu ingespeeld worden door de hoofd-Aanvallers. Het 1 tegen 1 kan beginnen (2-1-1). Na

de eerste aanvalsoopzet kiezen de spelers weer een 4-0 positie en de opbouw kan weer beginnen. De Verdedigers laten de Aanvallers spelen.



Wanneer de Verdediger de Aanvaller laat passeren (zodat hij weer kan voorverdedigen) kan de Aanvaller doorlopen naar de reboundpositie en de tegenstander vastzetten (blok), de reboundspeler neemt nu de aangeef in en de inlopende speler blijft in de rebound. (Kan het best met ongelijke sekse).

Dit kan ook "dynamisch" uitgevoerd worden. De reboundspeler komt dan de aankomende medespeler tegemoet waardoor de Verdedigers weer vast worden gezet. Dit gebeurt vlak voor de paal.



Variaties

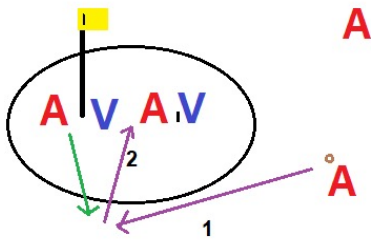
- De Verdedigers ondernemen steeds meer acties om de steun te voorkomen. Hierdoor ontstaan mogelijkheden voor de Aanvallers op 'kleine kansjes'. Denk aan een lob over de Verdediger heen, een wegtrekkende afvang of het 'braziliaantje'.

Het braziliaantje gaat als volgt: de bal is bij de hoofd-Aanvaller voorin het vak. De afvang en de aangeef staan op hun plaats met Voorverdedigende tegenstanders.

De afvangspeler trekt weg naar de zijkant van de korf en wordt aangespeeld door de hoofd-

11.2

Aanvaller. De wegtrekkende speler gooit de bal naar de aangeef, omdat deze ook wordt Voorverdedigd staat de Verdediger aan de verkeerde kant en kan de aangeef zelf een korte kans nemen. Het baltempo moet erg snel zijn anders kan de verdediging zich snel herstellen.



Vervolg

- De Verdedigers geven eerst lichte druk, later wordt de druk opgevoerd tot een wedstrijdssituatie.
- Wanneer de aangeef de bal passt naar een hoofd-Aanvaller en meteen weer wordt Voorverdedigd draait de aangeef terug naar de afvangpositie. De afvang stapt uit naar de aangeef, dit is het zogenaamde tolletje.
- Na de pass stapt de aangeef uit naar de kant van de bal en probeert zijn positie te houden, zodat hij weer aangespeeld kan worden.
- De aangeef loopt breed uit na de pass en is als breedtesteun aanspeelbaar. Ook kan op deze wijze de functie gewisseld worden: aangever wordt hoofdAanvaller, hoofdAanvaller wordt aangeef.
- Wanneer de hoofdAanvallers niet vrijkomen kan er een afspraak gemaakt worden dat de afvang kort en snel wegtrekt en wordt aangespeeld door de aangeef. Hierdoor is het mogelijk een korte kans te krijgen. De aangeef probeert de afvangpositie over te nemen.
- Overgang naar het 3-0-1 spel.
- Kijk ook bij variaties en vervolg bij de andere items, sommige zijn ook toepasbaar op deze oefeningen.

Tips van de coach

1. Stuur de spelers al coachend op richting, tempo en positie. Dit coachen kan afnemen als er meer duidelijkheid is bij de spelers wat ze moeten doen.
2. De Verdediger bepaalt veel van de vervolgcacties.

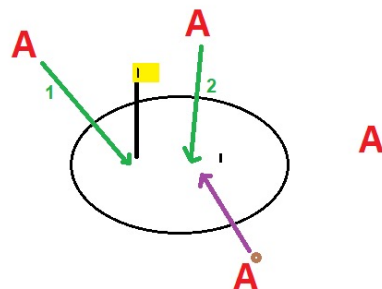
Geef de Verdediger (in het begin) hele gerichte opdrachten. Naarmate de discipline bij de uitvoering van de opdrachten hoger is, des te beter wordt de Aanvaller getraind.

3. Wanneer er meer duidelijkheid nodig is kunnen er afspraken worden gemaakt: bijvoorbeeld na een diagonaal worden de functies ingevuld of wanneer een speler in het achtervak de bal naar voren gooit neemt hij de afvangpositie in, er zijn meerdere mogelijkheden.
4. Binnen bepaalde situaties (wedstrijden) is het verstandig om bepaalde spelers bepaalde posities in te laten nemen afhankelijk van hun specialiteit of tegenstander.

Aangeef invullen vanaf "de zijkant"

Oefeningen

Er wordt 4 tegen 4 gespeeld met een coachende trainer (trainer kan ook meedoen!). Het begin is een 4-0 opstelling. De bal wordt rondgespeeld, de spelers lopen vrij door een 'in-uit' beweging te maken dit rondspelen moet gebeuren met enige variatie; met de klok mee, tegen de klok in, tempowisselingen vooral in de uit beweging. Eén speler loopt op tempo naar de afvangpositie. De andere spelers nemen positie in het voorvak en aan de zijkant. De speler aan de zijkant loopt in hoog tempo in één rechte lijn naar de aangeefpositie en wordt aangespeeld. De functies zijn bezet. Na de aanval wordt de 4-0-0 positie weer ingenomen.



- De speler in de aangeefpositie wisselt met de speler in de afvang positie als hij de bal naar een Aanvaller gooit (tollen). Dit is een optie tegen het voorverdedigen.
- De speler in de aangeefpositie loopt naar de zijkant weg nadat hij de bal naar een Aanvaller gegooid heeft, hierdoor kan hij als breedtesteun fungeren. (Beginopstelling 3-0-1)

Variatie

- De aangeef loopt niet door maar trekt terug voor een scoringsmogelijkheid. Dit kan als de Verdediger voor de Aanvaller uit loopt om de aangeefpositie af te schermen.
- De speler wordt goed voorverdedigd en loopt door naar de andere zijkant van het vak. Zo maakt hij weer ruimte voor een andere speler om in de aangeef te komen of hij onderneemt zelf nog een poging vanaf de andere kant.

Vervolg

- De Verdedigers geven lichte druk maar als het aanvallend goed gaat, wordt de druk opgevoerd.
- Aangeef wordt goed voorverdedigd maar de aangeever neemt de afvang over, eerst zet hij de tegenstander van de afvang vast zodat deze in de aangeef kan komen (tollen).
- Probeer de posities zoveel mogelijk bezet te houden en af te wisselen waarbij zo min mogelijk de 4-0 posities worden ingenomen.
- Probeer de posities zo in te vullen dat de juiste mensen op de juiste posities komen.
- De posities gelijktijdig innemen gebeurt ook, hiervoor is wel een duidelijke afspraak nodig.

Tips voor de coach

1. Laat een speler die even niet meedoet, goed kijken naar het spel en bespreek wat je ziet. Zo zien ze het vanaf de zijlijn, dat maakt vaak veel duidelijk.
2. Zelf meedoen werkt heel sturend en is goed om de opbouw van de aanval duidelijk te maken.
3. Timing is heel belangrijk, niet alleen het moment van lopen maar ook van het passen van de bal naar de aangeef en van de aangeef naar de Aanvaller.
4. Bij de passing van de bal naar een speler moet er altijd rekening gehouden worden met de positie van de tegenstander, gooi altijd iets uit de richting van de tegenstander. Kies de goede kant om aan te spelen.
5. Belangrijk is het gebruik van tempowisselingen en het creëren van inzicht.

Aangeef invullen vanaf "de achterkant"

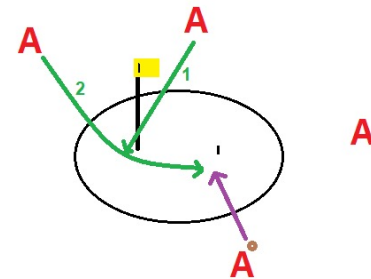
Het invullen van de steunende posities: de afvang en de aangeef bij een voorverdedigende tegenstander. Gebruik maken van zogenaamde

bloksituaties. De tegenstander wordt vastgezet bij de reboundpositie.

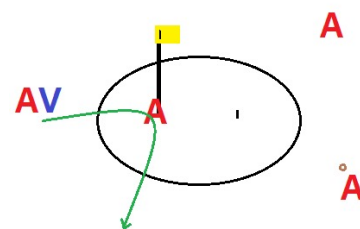
Spelbedoeling: vrijlopen/ in balbezit blijven.

Oefeningen

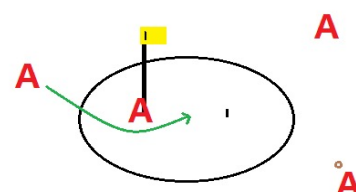
De aanvalsopzet maakt gebruik van een 4-0 beginopstelling. Snel wordt overgegaan tot een 3-0-1 opstelling waarbij één speler de afvangpositie inneemt en één speler positie kiest in het achterveld. Deze speler loopt rakelings langs de afvang, zodat de Verdediger niet kan volgen, en neemt de aangeefpositie in. Meestal wordt dit gespeeld met een heer in de afvang en een dame in de aangeef. Op deze wijze worden beide posities ingevuld.



Als de rebound bezet is, kan de speler die over het blok heen wil snijden (om tot steun te komen), ook naar achter wegtrekken als hij goed wordt voorverdedigd. Dit gebeurt op het moment dat deze speler ten hoogte van de paal is, zijn Verdediger loopt dan vaak al voor de paal (om voor te verdedigen).

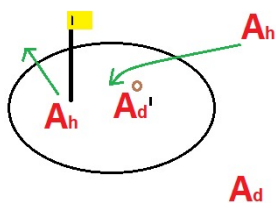


Wanneer beide steunposities bezet zijn en de bal wordt ingespeeld op de aangeef, dan kan de reboundspeler wegtrekken, angespeeld worden en tot schot komen (zie verder ook 3-0-1).

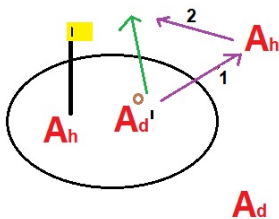


Als er goed wordt voorverdedigd blijven de Verdedigers staan als er getold wordt (zij wisselen dus van Aanvaller), dit is een probleem als er met 2 heren of met 2 dames wordt gespeeld in de ondersteunende functies. Dit lossen we op om met dame en heer te steunen en dus ook aan te vallen, hierdoor krijg je de mogelijkheid om na het tollen opnieuw een goede aangeefpositie te krijgen. Wel komt het dan voor dat je heer op heer aanvallen krijgt of dame op dame, maar dit zorgt vaak alleen maar voor verrassende en kansrijke situaties.

Wanneer er sprake is van een doorbraak kan de steunspeler van gelijke sekse wegtrekken en in scoringspositie komen, hierdoor wordt het overnemen voor de Verdedigers erg moeilijk.



Wanneer de aanval doorgaat is er naast het tollen natuurlijk ook nog de optie om naar de balkant weg te trekken voor de breedte steun.



Variatie

Wanneer de aangeefpositie nog niet is ingevuld (3-0-1) kan er al wel geschoten worden. Belangrijk is wel dat de achterspeler binding heeft met zijn tegenstander anders kan die mee gaan afvangen. Dit kan alleen als de speler regelmatig wordt aangespeeld. De speler heeft dan scoringsdreiging.

Vervolg

- De Verdedigers geven meer druk.
- De Verdediger laat zich niet vastzetten maar loopt langs de andere kant van de afvangspelers zodat hij kan blijven voorverdedigen. De Aanvaller loopt niet door naar de aangeef maar trekt schuin naar achteren weg voor een korte kans.

- De Verdediger blijft voorverdedigen (ontwijkt het vastzetten) de Aanvaller gaat niet naar de aangeef maar draait zich om en neemt de afvangpositie in. De afvangspeler neemt de aangeef over (tollen). Hierbij kan de Verdediger van de aangeefspeler worden vastgezet (blok).

Tips van de coach

1. Vergeet nooit waarom dit patroon gespeeld wordt: samenspelen om te scoren.
2. Schenk ook aandacht aan kansen die ontstaan voordat alle posities zijn ingevuld. Voor een schotkans heb je geen aangeef nodig.
3. Geef in een later stadium ruime aandacht aan variaties en eigen initiatief van spelers, zo blijft het verrassend. De duidelijkheid moet wel steeds terugkomen.

AANVALSVORM VAN 4-0 NAAR 3-0-1

Het vrijkomen van de Aanvallers gaat het beste wanneer deze gebruik maken van de rugkant van de Verdediger (dus die kant waar de rug van de Verdediger heen "wijst"). De diagonale bal moet aangeleerd zijn: is dus een basisvaardigheid voor deze vorm.

1. Vanuit de 4-0 wordt de rebound gezet (weer met een Voorverdedigende tegenstander). De afvangpositie is belangrijk bij dit systeem en zal niet snel weggegeven worden. Het systeem is gebaseerd op het vrijpassen en het schot. De drie Aanvallers moeten in principe elkaar vrij spelen voor het schot, ze moeten continu in beweging zijn.
2. Wanneer er niet zomaar geschoten kan worden, moet er een gerichte aanvallende actie ondernomen worden. De Aanvaller kan gebruik maken van tempo en richtingswisselingen of bijvoorbeeld nadrukkelijk wegtrekken via de rugkant van zijn tegenstander.
3. Wanneer de Verdedigers zich laten zakken bij een doelpoging (stelen) dan moet de bal worden opgespeeld naar een kleine driehoek. Hierdoor wordt het stelen bemoeilijkt.
4. De bal wordt door speler C naar rechts gegooid. C kan van A de paalpositie over nemen. Er zijn nu onder andere de volgende mogelijkheden om tot een doelpoging te komen:

A) Speler D gooit de bal terug naar speler C die richting korf loopt voor een eventuele doorloopbal. Wordt hij goed verdedigd, dan trekt A weg voor het schot, wordt aangespeeld en schiet, C vangt af.

B) Speler D gooit de bal rechtstreeks naar A die wegtrekt, A schiet en C vangt af.

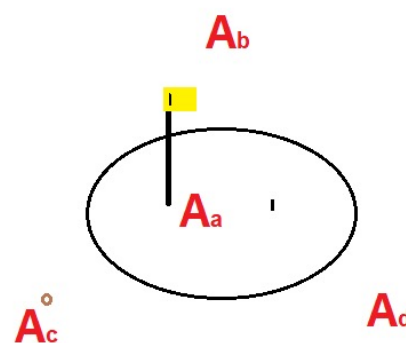
5. Wanneer de Aanvallers in een kleine driehoek staan, kan de aanvallende actie plaatsvinden door in de vrije ruimte te lopen. Wanneer D wordt aangespeeld zijn er de volgende opties:

A) Speler B of C gooit de bal naar de weggetrokken D en die schiet.

B) Speler B of C gooit de bal naar D, die wordt goed verdedigd en neemt een doorloopbal. Reboundspeler A moet nu wel uitstappen naar de aangeef.

C) Speler D doet geen doelpoging maar verlegt het spel zodat er een nieuwe aanvalsopzet (3-1) kan plaatsvinden.

D) Speler D verlegt de bal en neemt de aangeef positie in (overgang 3-1 naar 2-1-1).



11.3

AANVAL BIJ ACHTERVERDEDIGEN

Er zijn een aantal varianten die bijdragen bij een aanvalsofzet wanneer de tegenstander achterverdedigd. In alle gevallen wordt er afgerond met een persoon in de rebound.

Wanneer een tegenstander rebound verdedigt, houdt dit in dat de Verdediger de reboundpositie als eerste wil (kan) innemen. Ondanks het goed bewegen en rondspelen, lukt het maar weinigen om tijdens het 4-0 de rebound te bemachtigen. Vaak valt dan het tempo stil, wordt er niet meer bewogen en worden er kansen genomen zonder dat er een persoon in een goede reboundpositie staat.

Een oplossing voor dit probleem ligt bij het gebruik van een blok. Dit is iemand die dichtbij de korf staat, waar een Verdediger omheen of tegenaan loopt. Om het blok in het spel te gebruiken, is het belangrijk dat het 4-0, 3-1-0 (blok) spel zich beweegt alsof er al een rebound is. Gaat het baltempo omlaag, dan is het ook voor de verdedigende partij gemakkelijk het spel te volgen en te voorspellen. Vanuit 4-0 gaat 1 persoon (na de bal te hebben gepast) richting de korf. Deze wordt rebound verdedigd en stapt naar de balkant uit (1 a 2 meter van de korf, in feite de aangeefpositie). De bal wordt gespeeld en nu gaat het om een rebound te bemachtigen. De persoon die de bal heeft ingespeeld, loopt met zijn Verdediger recht op het blok af. De Verdediger zal nu tegen het blok aanlopen, zodat de Aanvaller over het blok heen kan snijden. De rebound kan nu worden bemachtigd. Daarna gooit de persoon in het blok de bal naar een speler buiten de korf (2-1-1). Wel is belangrijk dat de Aanvaller in de rebound deze positie, door middel van het uitblokken van de Verdediger, optimaal weet te houden.

Als dit fout gaat, ligt het meestal aan de Aanvaller. Gaat deze te snel naar de korf, dan is de ruimte tussen het blok en de Aanvaller vaak te groot. De Verdediger kan dan tussen de Aanvaller en het blok door. Gaat de Aanvaller te langzaam of komt hij niet recht op het blok aan lopen, dan heeft de Verdediger tijd om langs de andere kant van het blok, toch de rebound te bemachtigen. De pas richting het blok moet dan ook goed op het gevoel worden afgesteld. Niet te snel en zeker ook niet te langzaam.

In de wedstrijden kunnen drie problemen optreden:

1. De Verdediger kiest een kant van het blok.
 2. De andere Verdediger neemt over.
 3. De bal kan niet in het blok worden ingespeeld.
1. (A) Een Verdediger kiest, nog voor te zijn vastgezet tegen het blok, een kant van het blok om de rebound te pakken. De Aanvaller kan nu een stap opzij doen naar de kant waar de Verdediger niet staat en zo op een afstand van 3 á 4 meter tot schot komen. Door hier veel op te trainen, kan een hoge zuiverheid worden bereikt (meer dan 50%).
 1. (B) Een tweede optie is het gebruik van een dubbel blok. Hier gaat na het aangooien, een tweede persoon (gelijke sekse) naast de balbezitter, tegen het blok staan. Het wordt nu moeilijker voor de Verdediger om te kiezen. Als er gekozen is door de Verdediger, heeft de Aanvaller meer tijd om te schieten omdat de terugweg richting verdedigen voor de Verdediger is afgesloten.
 2. Ook kan het voorkomen dat een tweede heer zakt. Deze zal nadat de Aanvaller over het blok heen is gesneden, deze toch nog uit de rebound houden. Let op, dit houdt in dat er een persoon vrij staat. Door te blijven bewegen en de bal te laten rondgaan, is het mogelijk de tegenstander te blijven binden. Lukt dit niet, dan moet de persoon die vrij staat, dit aangeven en op een gunstige positie tot schot proberen te komen. Een kans op korte afstand moet altijd mogelijk zijn. Deze schotpositie mag pas dan ingenomen worden, als de directe tegenstander gaat zakken. Zolang het mogelijk is de directe tegenstander te binden, is dit aan te raden te blijven doen.
 3. Erg lastig is het wanneer een bal niet naar het blok kan worden gegooid. Nu heeft een Aanvaller namelijk niet de keuze tussen een kleine kans en de aanvals-afvang. Een slimme Verdediger, zal bij een blok zonder bal, altijd kiezen voor de rebound. Maakt de Aanvaller een stap opzij, dan arriveert de bal meestal te laat en kan

11.4

de Verdediger gewoon aansluiten. Toch zijn er ook voor dit probleem een aantal oplossingen te bedenken. Een dubbel blok zonder bal is in bepaalde gevallen mogelijk. Zeker als de persoon met bal niet al te ver van het blok verwijderd is.

Daarnaast is het mogelijk dat het blok uitloopt en hoog in het veld, vlak achter een Verdediger gaat staan. De Aanvaller reageert hier snel op en snijdt zonder dat de Verdediger dit in eerste instantie in de gaten heeft, over het blok naar de rebound. Personen in het veld moeten wel zo bewegen dat de Verdedigers niet constant zicht hebben op wat achter hen gebeurt.

Een andere mogelijkheid is dat als er een blok staat, iemand anders achter dit blok tegen de Verdediger gaat staan. Nu draait het blok, zonder de bal te hebben ontvangen naar achteren. Doordat de Verdediger wordt uitgeblokt is een goede reboundpositie te verkrijgen. Dit moet wel snel afgesproken worden, omdat het moment van staan direct opgevolgd moet worden door het draaien. Des te langer deze twee handelingen uit elkaar liggen, des te meer kans de Verdediger heeft om zich hierop in te stellen.

Er zijn nu verschillende opties die het spelen tegen rebound- verdedigen moeilijk maken. Tegenwoordig wordt veel aangevallen met een heer in de rebound, dus zal een dame als blok

moeten fungeren. Dit geeft weer problemen met het aangooien (lengte). Door een heer in het blok te zetten en hem hoog aan te gooien, kan deze in balbezit komen. Door als dame een aanvalsactie te maken kan bij een doorloopbal tot voorbij de aangever, worden omgedraaid en zo de bal worden aangespeeld. Nu kan een enkel of dubbel blok worden gebruikt al naar de keuze van de Verdedigers. Verdedigt een ploeg rebound maar kiezen ze niet, dan volstaat een enkel blok. Maakt de verdedigende partij keuzes dan is het beter om een dubbel blok te gebruiken.

Tips voor de coach

1. Laat het team rustig spelen totdat de afvang is ingevuld. Hierna kan er binnen het 1 tegen 1 duel een duidelijke tempoverhoging plaatsvinden.
2. Soms is het mogelijk om zomaar bij verrassing de afvang toch in te nemen. Maak de spelers hier attent op wanneer zulke situaties zich voordoen.
3. Probeer verschillende mogelijkheden van het blokzetten te combineren, zo blijft het gevarieerder en vaak gemakkelijker en sneller om de posities goed in te vullen.
4. Bij het oefenen op de trainingen kan er gewisseld worden op tijd, bijvoorbeeld na vijf minuten. Er kan ook gewisseld worden na een X-aantal pogingen. Zeker als er iets aangeleerd moet worden is het goed om te wisselen na een X-aantal geslaagde pogingen. Op deze manier wordt er meer leerresultaat verkregen.

DYNAMISCHE AANVAL

Bij het dynamische korfbal is de aanvalsofzet niet gebonden aan vaste afspraken voor het invullen van posities en functies. Dit loopt snel in elkaar over. De essentie is dat de aanval uitgaat van 4 bedoelingen (ook wel korfbalacties genoemd):

1. Passen; het gooien naar een tegenstander met een bedoeling. Meestal is deze bedoeling het vrijpassen zodat de speler een doelpoging kan doen.
2. Vrijlopen: om te kunnen passen moet de medespeler vrijlopen of vrij gepast worden. Dit laatste wordt ook wel een sturende pass genoemd. De pass wordt gegooid naar de ruimte waar de ontvanger naartoe moet lopen en hopelijk vrij staat.
3. Scoren: de essentie van het spel, alle acties zijn uiteindelijk bedoeld om te kunnen scoren. De doelpogingen moeten uit goede kansen, dus met een reële kans op een doelpunt. Hoe meer betere kansen hoe meer doelpunten.
4. In balbezit blijven: na een doelpoging de bal in bezit houden. Dus zorgen voor een afvang/rebound. De rebound komt meestal uit de ruimte en niet vanuit een statische speler die bij de paal staat. Hierom wordt het vaak dynamische rebound of dynamisch korfbal genoemd.

Het moeilijke van dynamisch aanvallen is dat elke speler continu moet bezig zijn met de vier korfbalacties. Deze acties gaan heel snel in elkaar over. Een voorbeeld geeft duidelijkheid: een speler maakt een actie om vrij te komen en wordt aangespeeld, helaas doorziet de Verdediger dit en voorkomt het schieten. De Aanvaller passt de bal onmiddellijk naar een medespeler, deze komt wel tot schot en de passer gaat meteen de bal afvangen van zijn medespeler.

De aanval moet in een hoog tempo gespeeld worden, zowel het looptempo als het baltempo moeten hoog zijn om de Verdedigers geen kans te geven zich in te stellen op de korfbalacties van de Aanvallers. Dit stelt hoge eisen aan de Aanvallers en de samenwerking binnen de aanval.

11.5



Foto 15



COLLECTIEVE VERDEDIGINGSVORMEN

Binnen het hoofdstuk "1 tegen 1 duel" zijn verschillende facetten van het verdedigen behandeld. Het is noodzakelijk om alle individuele vaardigheden mee te nemen en te plaatsen binnen het collectief verdedigen. Het individuele verdedigen vormt een voorwaarde voor het collectief verdedigen, het zijn vaardigheden die beheerst moeten worden. Natuurlijk komt er nu iets meer bij kijken. Het is nu veel meer een gezamenlijke strijd en die begint met een goede communicatie. Hier wordt apart aandacht aan besteedt.



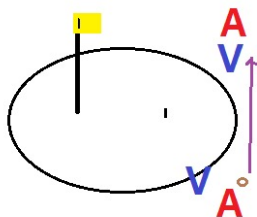
Foto 16

12.

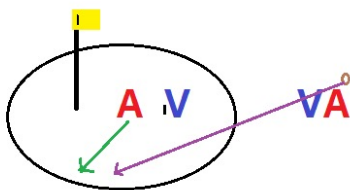
VOORVERDEDIGEN

Het voorverdedigen maakt het mogelijk om de Aanvallers kort te verdedigen, dit omdat de aangeef positie niet bereikbaar is zodat de kans op een doorloopbal gering is. De Verdedigers proberen om tussen de bal en hun eigen tegenstander te blijven:

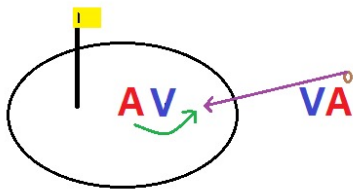
De positie van de bal moet in de gaten worden gehouden, tevens moet natuurlijk de tegenstander worden gevolgd, door de driehoekopstelling kan dit bereikt worden.



Bij het te ver voorverdedigen krijgt de Aanvaller een grotere kans om zelf vrij te komen door naar achter weg te trekken:



Bij het dichtbij voorverdedigen kan de Aanvaller makkelijker uitstappen om alsnog in de aangeef te komen. Het is beter om ongeveer één meter voor de Aanvaller te gaan staan.



- Bij het opstellen onder de korf moet je er als Verdediger rekening mee houden dat je, na een schot, eerst je positie verbetert (dus tussen de paal en de tegenstander) en daarna de bal probeert te krijgen en niet andersom.
- De Verdedigers kunnen bij een 2-1-1 spel (waarbij er of twee dames of twee heren steunen) de Aanvallers overnemen bij het tollen (zie 4-0-0/ 2-1-1) en bij het van achter insnijden (naar de aangeefpositie).

Door tussen de bal en de tegenstander te gaan staan, op korte afstanden van de tegenstander, is het voor de aanvallende partij lastig de medespelers te bereiken. Dit bemoeilijkt het aanspelen van de directe tegenstander. Een probleem is de kwetsbare positie van de Verdediger. Deze staat namelijk niet meer tussen de paal en de Aanvaller. Krijgt de Aanvaller dus op een of andere manier de bal, staat deze gelijk in een scoringspositie. Om dit te voorkomen of de kans erop zo klein mogelijk te houden, zal een Verdediger tijdens het voorverdedigen zowel met de bal als met de tegenstander contact moeten hebben. In een groot aantal gevallen is dit oogcontact. De Verdediger kan een driehoek maken, maar dat maakt de voorverdedigende positie ook iets extra kwetsbaar. Hier is eigenlijk al sprake van 'pressing' (zie verdere beschrijvingen).

Tijdens het voorverdedigen moet het iedereen duidelijk zijn dat er keuzes gemaakt worden. Ten koste van het risico op ballen over de Verdediger heen (omdraaibal, schot van de achterkant of een andere kleine kans), houden de Verdedigers een gevaarlijk aanspeelpunt eruit.

Communicatie bij het voorverdedigen

Het allerbelangrijkste in collectief verdedigen is de communicatie. Wil je gezamenlijk werken, dan zal je dus tijdens de wedstrijd moeten praten, communiceren. Dat kan vanuit de korfsituatie, maar zeker ook vanuit het andere vak. Hierbij kan gedacht worden aan het roepen van de personen die de bal weldra zullen ontvangen, en het beschrijven van de situatie onder de korf:

Wanneer de Verdedigers op dusdanige wijze verdedigen dat de Aanvallers niet naar de steunende posities kunnen gooien is er sprake van voorverdedigen. Dit voorverdedigen houdt tevens in dat de Verdedigers dicht bij de Aanvallers kunnen verdedigen (sluiten). Het schot krijgt maximale druk. Tevens is het mogelijk om pressie te verdedigen omdat de ballijnen naar binnen zijn afgesloten. Dit alles moet wel onder steun worden door

12.1

goede communicatie, de verdedigende taken moeten op elkaar afgestemd worden en indien nodig moet er snel kunnen worden aangepast als bijvoorbeeld de aangeefpositie niet meer wordt voorverdedigd. Hoe moet er nu gecommuniceerd worden en hoe wordt er gereageerd op wisselende taken van de Verdediger?

Communicatie begint bij de steunende spelers die het overzicht hebben van wat er in het vak gebeurt. Dit wordt op korte kernachtige wijze kenbaar gemaakt. Deze wijze verschilt nogal eens, als elke speler maar op de hoogte is van het taalgebruik, voorbeelden hiervan zijn: 'voor', 'achter', 'laag', 'hoog', 'tussen', etc. Met het bericht moet ook wat gedaan worden: of het schot eruit halen of de doorbraak niet toestaan, etc. De andere Verdedigers moeten erop reageren. Dit gaat nog verder als er veranderingen zijn: de aangeefpositie is toch ingevuld en aangespeeld, er is een doorbraak van een speler, posities zijn veranderd, etc. Dit alles moet kenbaar gemaakt worden aan de medespelers zodat zij hierop kunnen reageren.

Voorbeelden van verdedigende situaties met de communicatie:

- De aangeefpositie wordt voorverdedigd, de Verdediger bij de aangeef roept 'voor' of 'hoog', de Verdediger bij de Aanvaller verdedigt heel kort om het schot niet toe te staan.
- De aangeefpositie wordt niet voorverdedigd, de Verdediger roept 'achter' of 'laag', de Verdediger bij de Aanvaller staat geen doorloopbal toe en houdt dus wat afstand tot de Aanvaller.
- De afvangpositie wordt voorverdedigd, de Verdediger roept 'voor'. Er komt een Aanvaller die de aangeefpositie inneemt, deze Verdediger roept 'tussen'. Nu weten de Verdedigers dat beide steunende posities door Aanvallers zijn bezet.

Oefeningen

Er wordt 4 tegen 4 gespeeld met duidelijke afspraken voor de verdediging:

- De steunpositie moet worden voorverdedigd.
- De aanval valt aan volgens afspraak, duidelijke organisatie zodat de Verdedigers weten wat er gaat gebeuren.
- Vanuit de steunende posities coachen de

Verdedigers hun medespelers voor in het vak met de afgesproken termen.

Variatie

Variaties kunnen worden aangebracht door afspraken te veranderen of aan te passen aan de tegenstanders of aan de eigen mogelijkheden. Zo kan het zijn dat er een goede schutter loopt bij de aanval. Dan is het belangrijk om op dat moment de steun eruit te halen en deze schutter zo goed mogelijk te verdedigen. Er kan ook afgesproken worden dat deze schutter niet wordt voorverdedigd wanneer hij in de aangeef gaat staan, zo dwing je hem meer in een steunende rol in plaats van een aanvallende.

Ook kan worden afgesproken dat er volledige druk voor in het vak wordt gegeven, halve druk aan de zijkant en dat de aanval vanuit het achtervak mag schieten. Er zijn vele variaties mogelijk afhankelijk van de eigen spelersgroep en de tegenstander.

Tactiek gaat een steeds grotere rol spelen, een spel zo neerzetten dat het optimale van de spelers eruit gehaald kan worden. Of dat juist de tegenstanders zoveel mogelijk uitgeschakeld worden.

Vervolg

Het vervolg ligt in het optimaliseren van de verdediging en de communicatie. Bij het perfectioneren van de verdediging behoort ook het kunnen wisselen van verdedigende opdrachten en de bijbehorende communicatie.

Enkele voorbeelden van vervolgsafspraken:

- Sommige Aanvallers worden nauwelijks voorverdedigd om hen juist in de steunende posities te laten komen.
- Sommige goede schutters worden altijd maximaal verdedigd ook als dit een doorbraak tot gevolg kan hebben, de andere Verdedigers moeten hierop kunnen reageren door de ballijnen te verdedigen en de Aanvallers over te nemen.
- Veel Aanvallers hebben voorkeurskanten van waar ze goed schieten, deze kant wordt maximaal verdedigd de andere kant wat minder. Op deze wijze is het aantrekkelijk voor de Aanvaller om vanaf zijn slechte kant te schieten en dus: minder kans op een doelpunt.

Tip voor de coach

- Zorg voor sluitende afspraken, maar niet te veel in één keer. Probeer goed oorzaak en gevolg in de gaten houden.
 - De communicatie moet kort zijn en verstaanbaar voor iedere Verdediger. Dit betekent dat je soms beter kan schreeuwen dan praten.
 - Wanneer er afspraken zijn gemaakt en deze afspraken moeten binnen een 4 tegen 4 situatie getraind worden, is goed om te beginnen met het duidelijk sturen van de spelers: wat moeten ze precies doen en wanneer? Daarna laat de trainer/coach het steeds losser, minder sturing, de spelers moeten het nu zelf doen.
- Wel blijven controleren of de afspraken worden nagekomen.
 - Je kan kinderen verschillend benaderen, elk kind is anders, zeker als het om gevoel en emotie gaat, daarom is het belangrijk om te weten waar een kind goed op reageert, positieve kritiek, aanmoedigingen, individuele gesprekken, etc.
 - Voorwaarde is dat je de kinderen kent. Om dit te realiseren is een goed contact met het kind nodig maar tevens met de ouders. Op deze wijze weet je wat meer over de kinderen, wie ze zijn en waarom ze zo zijn. Als men de kinderen leert kennen dan leert men ook de mogelijkheden van die kinderen kennen.



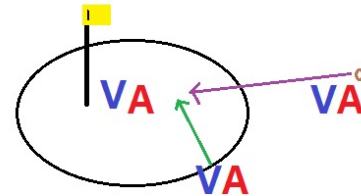
Foto 17

Er wordt achterverdedigd met als doel zo snel mogelijk de bal te onderscheppen na een doelpoging, of om het spel te vertragen. Hiervoor wordt de paalpositie eerder ingenomen dan de Aanvaller. Bij de aangeefpositie staande Verdedigers ook achter de Aanvaller, de Verdedigers zorgen vooral dat ze geen doorloopbal tegen krijgen. Dit betekent niet dat de Aanvallers vrij uit kunnen schieten, er wordt wel druk gegeven maar met weinig risico, dus zo goed mogelijk verdedigen zonder een doorloopbal tegen te krijgen.

Het verkrijgen van de reboundpositie is een apart verhaal.

- De reboundpositie wordt ingenomen door rugwaarts uit te blokken, dus met de rug naar de tegenstander zodat hij niet de meest ideale positie onder de korf kan krijgen voor de afvang. Vrijwel tegen de Aanvaller gaan staan zodat zoveel mogelijk ruimte onder de korf voor jou is.
- Het verdedigen kan het best zijwaarts gebeuren, dit om te voorkomen dat de Verdediger tegen het blok aanloopt wanneer deze gebruikt wordt om de reboundpositie te bemachtigen, want dit is een overtreding (zie hoofdstuk: 'Aanvallen bij achterverdedigen').
- Er kan mee afgevangen worden door de andere Verdedigers. Wanneer een tegenstander schiet, wordt dit geroepen door de Verdediger. Alle Verdedigers kijken even kort om of de bal ook hun kant opgaat.
- Het verdedigen met 'zakkende' heren (of dame) is een uitbreiding hierop. Wanneer een tegenstander schiet laat één van de Verdedigende heren (dames) zich zakken naar de korf om het duel aan te gaan voor de afvang. Vooral als er dames onder de korf staan wordt er door een zakkende heer een lengte overwicht gecreëerd waardoor vele ballen afgevangen kunnen worden.
- Bij een dame-dame of heer-heer aanvalsspel (2-2) is het mogelijk om de rebound te behouden bij het tollen van de Aanvallers, dit doordat de Verdedigers de Aanvallers overnemen.
- De Verdedigers kunnen ook proberen te voorkomen dat de bal bij de Aanvaller komt die in de aangeefpositie staat, dit kan gebeuren wanneer de Verdedigers zich laten zakken richting aangeefpositie, wanneer de bal niet in

de aangeefpositie kan komen, is het gebruik van het blok om de rebound te pakken niet meer effectief.



Bij het achterverdedigen krijgt de Verdediger de opdracht om de gang naar de paal van de Aanvaller te beletten. Eenmaal bij de paal aangekomen, moet de Verdediger ook proberen de rebound vast te houden. Dit kan het makkelijkste op de manier zoals beschreven staat bij 'het 1-1 duel aanvallend, rebound'. Een Aanvaller heeft in dit duel altijd een mogelijkheid om een aangeef te creëren. Verdedigers moeten in eerste instantie aan de buitenkant strak blijven verdedigen. Oppassend voor de doorloopbal, zullen de Verdedigers voor in het vak geconcentreerd en op eigen kracht, het werk doen.

Communicatie bij het achterverdedigen

Het is erg belangrijk om ook informatie te geven vanuit de steunende posities, je moet aangeven wat de andere Verdedigers moeten doen, waar jezelf staat en waar de bal is. Kortom je moet elkaar coachen:

- Achter, los of laag betekent dat de Verdediger erachter staat, de bal kan ingespeeld worden in de steun positie zodat er een doorloopbal geprobeerd kan worden. De Verdediger houdt hier rekening mee door voorzigtiger het schot te verdedigen.

Het is natuurlijk ook belangrijk om te roepen als de situatie verandert, bijvoorbeeld door 'weg' of 'niet meer' te roepen.

Bij het achterverdedigen is het de bedoeling om zoveel mogelijk de afvangposities in te

12.2



Foto 18

nemen om daardoor elk schot te kunnen afvangen. Op deze wijze schieten de Aanvallers niet snel omdat bij een gemist schot de bal zo goed als zeker weg is. De Verdedigers geven geen maximale druk voor het schot omdat te allen tijden de doorbraak eruit gehaald moet worden. Aangezien de Aanvallers dit probleem willen en kunnen oplossen, zullen de Verdedigers duidelijk moeten communiceren wanneer de posities wel goed door de Aanvallers zijn ingevuld. De taak van de Verdedigers wisselt dan omdat er bij de steunende posities weer wordt voorverdedigd. Deze wisselingen moeten goed worden gecommuniceerd. Een ander effect van het achterverdedigen is dat het tempo uit de aanval gaat, het wordt een strategisch spel waarbij de posities op schaakachtige wijze worden ingevuld.

Vooraf in het begin willen de Verdedigers nogal eens teveel druk geven bij de Aanvallers. Dan komt het nogal eens voor dat de Aanvaller op een onverwacht moment op tempo toch de afvangpositie kan innemen, elkaar coachen is hier belangrijk.

Wanneer de aanval de afvangpositie toch heeft bemachtigd schakelt de verdediging over naar het voorverdedigen. Na een schot wordt er weer achterverdedigd.

Er zijn dus vele wisselingen, dit moet goed gecommuniceerd worden. Het moet voor alle Verdedigers duidelijk zijn wat hun taak is en hoeveel druk ze kunnen geven.

Oefeningen

Er wordt 4 tegen 4 gespeeld met duidelijke verdedigende afspraken:

Verdedigend:

- De afvangpositie moet zoveel mogelijk door een Verdediger worden ingenomen.
- Er wordt zoveel druk gegeven op het schot, dat de doorbraak eruit gehaald kan worden, de korte kansen worden ook verdedigd.
- Vanuit de steunende posities worden de mede-Verdedigers gecoacht.
- Er moet continu een afweging worden gemaakt van hoeveel druk geeft de verdediging en welke schotkans wordt er wel toegelaten.
- De aanval zal door middel van blokgebruik de afvangpositie toch kunnen innemen.

Aanvallend:

De aanval dient goede afspraken te maken om toch de steunende posities in te nemen. Eerst is het goed om de afspraak duidelijk te maken, ook voor de Verdedigers, later kunnen verschillende mogelijkheden door elkaar heen worden gebruikt.

Variatie

De variatie ligt aan de afspraken die er gemaakt worden. Deze zijn afhankelijk van de eigen mogelijkheden of de mogelijkheden van de tegenstanders. Soms kun je wisselen met de verdedigende stijl, de ene keer voorverdedigen de andere keer achterverdedigen, etc. Ook kunnen sommige spelers achterverdedigd worden en

andere spelers voorverdedigd. Zo kun je dwingend bezig zijn om de Aanvallers op hun zwakste positie te zetten. Wil de aanval dit niet dan zal ze elke keer weer door middel van blokgebruik de juiste mensen op de juiste plaats zetten.

Vervolg

Behalve dat een Aanvaller rechtstreeks wordt geweerd uit de afvangpositie is het ook mogelijk om het blokgebruik te bemoeilijken. Wanneer de aangeefpositie wordt ingevuld door de Aanvaller en de bal wordt ingespeeld dan loopt een Aanvaller via het blok de afvangpositie in. Wanneer de aangeef geen bal heeft dan is er geen schotdreiging en kunnen de Verdedigers zakken tot achter het blok. De Verdedigers moeten dan zorgen dat de bal niet in de aangeefpositie kan worden gegooid, dit doen ze door tot op de aangeefpositie te zakken.

Ook is het mogelijk dat de Verdediger van de aangeef de aankomende Aanvaller uitblokt zodat deze niet in één keer de afvangpositie kan invullen.

Dit geeft ruimte en tijd aan de andere Verdediger om alsnog de afvangpositie in te nemen. Wanneer de aangeef de bal heeft, kan hij hier een korte kans aan over houden maar dan moet hij dit wel in de gaten hebben. Het brengt risico's met zich mee.

Tip voor de coach

1. Bekijk altijd goed of het achterverdedigen de moeite loont, want als schouwspel is het van veel mindere kwaliteit. Ook voor de spelers is het vaak niet zo leuk om te spelen. Maar als dit winst kan opleveren...
2. Het achterverdedigen wordt vooral gebruikt tegen lange tegenstanders met goede schutters, om het tempo uit een vak te halen en de aanval te verstoren. Een tegenstander die met een hoog tempo speelt kan hierdoor uit zijn spel worden gehaald.



Foto 19

BALLIJNVERDEDIGEN

Bij het ballijn-verdedigen houden de Verdedigers goed de bal in de gaten. Ze zorgen ervoor dat de afspeelmogelijkheden van de Aanvallers zoveel mogelijk worden geblokkeerd. Dit ontregelt de aanvalsopzet. Er kan iets meer ruimte gegeven worden om de Aanvaller als het ware uit te nodigen om te gooien waarbij de Verdediger attent is en de bal probeert te onderscheppen. Er zal extra arbeid verricht moeten om toch vrij te komen en op het juiste moment de bal aangespeeld te krijgen.

Belangrijke punten

- Alle aandachtspunten zoals die aangegeven zijn bij het voorverdedigen.
- De driehoekshouding van de Verdediger is nu erg belangrijk. De bal en de tegenstander dienen goed in de gaten gehouden te worden.
- Het ballijnen-verdedigen gaat altijd gepaard met het voorverdedigen, dit omdat er betrekkelijk kort wordt verdedigd, dus dicht bij de Aanvallers. Om de doorloopbal mogelijkheden te beperken wordt er voorverdedigd.
- Blijf elkaar coachen, vertellen wat er gebeurt: communicatie.
- Het voorverdedigen is ook een beperkte ballijnen-verdediging, alleen bij de steunende posities.
- Een groot risico van deze vorm van verdedigen is de kans op een doorloopbal aangegeven vanuit de ruimte. Omdat de Verdediger zo dicht op de Aanvaller zit, zal bij een gooibeweging van een andere Aanvaller de directe tegenstander 'over de rugkant' een doorloopbal kunnen gaan nemen.
- Ook is het mogelijk om de diagonale positie van de balbezitter te verdedigen met als optie (zonder pressen) de mogelijk diagonale bal te onderscheppen. De Verdediger neemt een afstand van 2 a 3 meter en staat in een driehoek. Als de bal gegooid wordt, maakt de Verdediger de keuze om of de bal te onderscheppen, of de tegenstander te gaan verdedigen.

12.3

FUNCTIEVERDEDIGEN

Het doel van deze vorm van collectieve verdediging is om de keuze van de Aanvaller eruit te houden (het doorzien van zijn spelbedoeling). Heeft een Aanvaller een rebound nodig, verdedigt de Verdediger rebound. Is er een aangeef nodig dan wordt er voorverdedigd. Dit is een erg lastige vorm van verdedigen en kan eigenlijk alleen in combinatie met Verdedigers die voorin het vak zonder hulp van anderen de 1-1 aan kunnen gaan. De communicatie is hier heel belangrijk omdat er geen vaste afspraken zijn. De Aanvallers moeten snel wisselen van functie: wanneer de rebound wordt verdedigd stapt hij uit naar de aangeef, etc.



Foto 20

12.4

COMBINATIES

Een tactische ingreep kan voor een combinatie van verdedigingsvormen zorgen. Normaal wordt er door de vier mensen hetzelfde verdedigd. Bij het bestuderen van de tegenstander kan blijken dat een combinatie van verdedigen gewenst is. Een lange Aanvaller kan bijvoorbeeld rebound verdedigd worden of naast een goede schutter kan een tweede Verdediger veel zakken. Er zijn enorm veel mogelijkheden, het blijft een tactische keuze. Een paar voorbeelden:

- Bij de reboundpositie wordt er achterverdedigd, bij de aangeef wordt er (vooral bij de 'tweede bal') voorverdedigd. Omdat er hier niet strak voorverdedigd kan worden (door de uitstappende rebound-Aanvaller) is het geven van informatie zeer belangrijk.
- Alleen de heren of alleen de dames verdedigen achter. Wanneer de aanvallende dames veel op het schot spelen en ook vaak vrijkomen kan er worden achterverdedigd.
- Er kan ook afgewisseld worden met het verdedigingsconcept, dus de ene aanval achterverdedigen en de volgende voorverdedigen. De Verdedigers moeten dan wel goed ingespeeld zijn.
- Voorverdedigen tot eerste doelpoging geweest is, daarna achterverdedigen (dit aangeven door te roepen: "schot geweest").
- Gedifferentieerd verdedigen: bij bepaalde individuele tegenstanders wordt er achterverdedigd.

12.5

UITVERDEDIGEN

Deze vorm van verdedigen gebeurt door Aanvallers die de bal zijn kwijt geraakt na een onderschepping. Deze manier van verdedigen is gebaseerd op de bal te onderscheppen, of de tegenstander het moeilijk te maken (tijdwinst of conditie gebrek bij de tegenstanders uitbuiten). Alle voorgaande manieren kunnen gebruikt worden om het de tegenstanders moeilijk te maken de bal naar het aanvalsvak te brengen. Wat natuurlijk belangrijk is om de succeskans te vergroten, is de collectiviteit. Verdedigt maar 1 persoon uit, dan zal de aanvallende partij dit niet of nauwelijks merken. Wordt er daarentegen in het aanvalsvak door alle vier de mensen uitverdedigd én verdedigen de Verdedigers van het andere vak aan de lijn, dan is de succeskans t.o.v. vertragen maar ook van onderscheppen, aanmerkelijk groter.

Oefeningen

Bij het collectief verdedigen is de beste oefening het nabootsen van een wedstrijd (vaktraining!). Dit omdat het een zeer complex geheel is, het opdelen in afzonderlijke onderdelen doet geen recht aan het samenspel van de 4 Verdedigers. De trainer kan door gerichte opdrachten en verbale sturing (coaching) de verdediging positief beïnvloeden.

12.6



Foto 21





Foto 22

DEEL 2.

II



DeSportCoach.com
Don't forget to play

DIDACTIEK & METHODIEK

METHODIEK EN DIDACTIEK

Onder didactisch handelen wordt het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van onderwijsleerprocessen (hier, de trainingen en wedstrijden) verstaan.

Methodiek zegt iets over de middelen die gehanteerd worden om een doel te bereiken. Deze komen tot uiting in de trainingssituatie. Het is dus een bepaalde volgorde van oefenstof die aangeboden wordt. Deze oefenstof krijgt richting door de rode draad, maar de rode draad zegt weinig over de manier waarop de oefeningen aangeboden moeten worden. Wel zegt de rode draad iets over de doelstellingen. Een doelstelling kan zijn om de volgende stap binnen de rode draad aan te leren (korte termijn).

Er wordt gestart met het beginniveau van de groep. De doelstelling is om de volgende stap aan te leren etc. Na elke training kan er kort geëvalueerd worden (door de trainer(s) zelf): wat ging er goed, wat niet, heb ik bereikt wat ik wilde bereiken? Deze evaluatie is de basis voor de volgende training, dit samen met de wedstrijdevaluatie.

De trainingsinhoud wordt dus in het algemeen bepaald door twee factoren: de rode draad en elementen voortkomend uit de wedstrijd.



Figuur 1

13.

VOORWAARDEN OEFENINGEN

De oefeningen moeten grofweg aan vier voorwaarden voldoen (Oldeboom & ten Brinke, 2008):

14.1 Loopt het?

Gaat de oefening zoals bedoeld? Snappen de sporters het, gaat het volgens de regels? Is de organisatie goed en de veiligheid gewaarborgd? Kan het doel worden gehaald, komt de spelbedoeling naar voren? Dit zijn allemaal vragen over of de oefening goed loopt of niet. Loopt het niet goed, dan moet de oefening aangepast worden.

14.2 Leeft het?

Zijn de korfballers echt met de oefening bezig? Vinden ze het leuk? Een goed middel om te zorgen dat een oefening leeft, is om aan te sluiten bij aansluiten aan de ontwikkelings- (en psychologische-) kenmerken van de kinderen:

Welpen en pupillen:

- Bewegingsdrang: rennen vinden de meesten leuk, zorg ervoor dat de kinderen hun energie kwijt kunnen, maar wel met afwisseling.
- Weinig concentratie: probeer zo veel mogelijk storende factoren te vermijden, ga in een "afgebakend" terrein bezig. Doe niet te lang dezelfde oefeningen, zorg voor variatie hierin.
- Speelsheid, plezierbeleving: probeer de spelletjes ook speels te brengen, maak gebruik van je eigen fantasie en die van de kinderen. Probeer tikspelletjes bijvoorbeeld altijd te omlijsten met een verhaaltje: de jager die de konijntjes moet vangen, de kat die de muizen wil pakken etc.
- Het 'mee willen doen' (maximale participatie): kinderen zijn graag bezig en hebben een hekel aan wachten, dus maak optimaal gebruik van het materiaal en de organisatie en laat zoveel mogelijk kinderen tegelijk bezig zijn.
- Ik-betrokkenheid (individualistisch): ze spelen nog erg graag alleen, maar via bepaalde oefeningen moet je langzaam komen tot het gezamenlijk spelen. Vooral bij de oudere welpen komt het gezamenlijk iets doen naar voren.
- Aanhankelijkheid: ieder kind heeft wel een beetje aandacht nodig, benader de kinderen als individu en niet constant als groep. Een aai over de bol doet vaak wonderen.

- Fysiologische kenmerken: zorg voor een goede afwisseling van rust en actie. De kinderen zijn snel moe, maar zijn ook snel weer fit.
- (Grove) motoriek: ze zijn nog niet in staat om alle technieken te leren, de details van sommige bewegingen kunnen ze niet uitvoeren.

Aspiranten en junioren:

- Abstracter denkvermogen: dit maakt het mogelijk om ook tactische training te geven, er vindt een verschuiving plaats van technische naar tactische elementen die getraind worden. Ze krijgen meer inzicht in het korfbalspel op zich.
- Fysieker: vooral na de grote groeispurt kan het lichaam veel meer aan, dit maakt het mogelijk om conditietraining te geven en bijvoorbeeld sprinttraining (kracht).
- Kritischer, eigen wil: de meeste zaken worden niet meer automatisch aangenomen, de trainer moet het goed uit kunnen leggen en het nut duidelijk maken van bepaalde zaken.
- Serieuzer kunnen zijn, serieuzer genomen willen worden: ze willen en kunnen vaak aangezien worden als volwaardige korfballers. Een kinderachtige benadering wordt niet meer op prijsgesteld. Ook kan er gebruik gemaakt worden van een groter verantwoordelijkheidsgevoel bij deze leeftijdsgroep (bijv. een stem hebben in het bepalen van de spelwijze bij gevorderde junioren). De coach heeft natuurlijk altijd de eindverantwoordelijkheid en blijft 'de baas'.
- Meer gericht op de wereld, andere interesses: het is niet alleen maar korfbal wat leuk en belangrijk is: school, bijbaantjes, verkeringen, etc. spelen een grote rol en zijn vaak de oorzaak voor de wisselende motivatie. Betrokkenheid met zaken buiten het korfbal is belangrijk voor de trainer om te weten wat er leeft (een keer stappen met de groep is goed voor de sfeer).
- Zelfstandiger: meer verantwoordelijkheid, meer denken over het spelletje zelf, etc. het geven van open opdrachten of probleemgerichte opdrachten zijn mogelijke werkwijzes.
- Bewustwording van een veranderend lichaam (puberteit): een snel veranderend lichaam geeft vaak

14.

- van de trainer), zeker als de jeugdpuistjes hun gele koppen opsteken. De lichamelijke verandering vergt ook een coördinatie-aanpassing: de lange armen en benen moeten weer goed onder controle worden gebracht. Tevens is er gewenning nodig aan de uiterlijke geslachtskenmerken en de seksuele bewustwording met de interesses voor elkaar.

Deze kenmerken zijn niet begrensd door leeftijdsgroepen, ze lopen in elkaar over en verschillen per groep/individu.

14.3 Lukt het?

Een oefening is leuk als het een uitdaging is. Maar als een oefening te moeilijk is haken de sporters af. Als het te makkelijk is wordt het al snel saai! De methode die de trainer hanteert moet beginnen bij het vaardigheidsniveau van de kinderen. Wordt een bepaald facet beheerd, dan kan er uitbreiding komen naar moeilijker, etc. (opzet van de rode draad!). Het is niet de bedoeling dat bepaalde facetten worden overgeslagen. Bij nieuwe kinderen is het dan noodzaak om te differentiëren (aparte opdrachten!).

De oefeningen kunnen moeilijker gemaakt worden door te variëren met de volgende elementen:

1. Beweging: wanneer een oefening uit stilstand goed wordt uitgevoerd is de volgende stap om het uit beweging te doen. Bijv. strafworp nemen, rustig en technisch goed! (Stilstand).
2. Snelheid: het uitvoeren van een oefening in beweging. Bijv. doorloopbal, rustig en technisch goed (uit beweging).
3. Plaats en/of ruimte: het aanleren van het schot gebeurt dichtbij de korf, zodat de afstand nog geen probleem is. Wordt het schot beheerd dan kan de afstand vergroot worden, etc. bijv. doorloopbal ook achter de korf nemen of de doorloopbal op verschillende momenten aangeven: dichtbij de korf of verder weg.
4. Druk: een tijdsdruk, of extra opdrachten, bijv. doorloopbal, snel tempo, of: doorloopbal, het groepje dat geen 13 doorloopballen binnen een minuut kan maken doet het opnieuw, de anderen die het wel halen gaan dan schieten, hierna 14 doorloopballen, etc.
5. Met tegenstander: de oefening uitvoeren

onder druk van een tegenstander, die eerst meeloopt, en later voluit gaat. Bijv. doorloopbal met een tegenstander, de aanvaller staat bij de middenlijn, de verdediger kan zijn schouder aantikken, de aanvaller neemt 3 doorloopballen waarbij de verdediger hem uiteindelijk laat gaan. Later wordt er 100% verdedigd.

6. Verschillende keuzes: binnen een oefening kan er gekozen worden voor variaties afhankelijk van wat de tegenstander doet. Bijv. aanvaller bij middenlijn, verdediger er dichtbij, aanvaller neemt een doorloopbal, komt hij niet vrij dan over tot een uitwijk (rugkant kiezen). Lukt de uitwijk ook niet, dan is er opnieuw de mogelijkheid tot een doorbraak (doorloopbal).

14.4 Leert het?

Het moet leuk zijn maar ook leerzaam. Kinderen komen trainen omdat ze het leuk vinden (of omdat ze moeten, maar dan duurt het meestal niet zo lang). Op de training wordt korfbal geleerd, tenminste dat is de bedoeling. Het korfbal moet dus op zo'n wijze aangeboden worden dat het leuk is om te leren. Dit kan door veel van de eerdergenoemde voorwaarden en suggesties toe te passen.

Er moet eigenlijk wel continu evaluatie zijn. Dit kan gebeuren door goed te kijken naar de kinderen: vinden ze het leuk, wat hebben ze geleerd, zijn ze er goed mee bezig, etc? Worden deze vragen negatief beantwoord, dan is er iets niet in orde. Dit kunnen verschillende zaken zijn: de manier van training geven slaat niet aan bij de groep, de inhoud van de training sluit niet aan bij het niveau van de groep of is saai, de groep interesseert zich voor andere zaken, etc. Een teamgesprek of een gesprek met een andere jeugdtrainer (kaderlid) kan verduidelijking geven zeker als andere trainers ook eens zo'n ervaring hebben gehad.

De trainer/coach is degene die zich bezighoudt met de didactiek en de methodiek. Het is erg belangrijk op welke wijze er training wordt gegeven en hoe de trainer met de spelers omgaat. Het NOC*NSF en ook het KNKV gaan uit van vier belangrijk elementen binnen het coachgedrag. Deze vier elementen zijn (Hilhorst & Steenbergen, 2015):

- Structuren
- Stimuleren
- Individuele aandacht geven
- Regie overdragen

15.1 Structureren

Met structureren wordt bedoeld dat er structuur wordt aangebracht in de manier van omgang met de spelers en jouw manier van training geven. Dat begint met duidelijkheid over waar de training is, hoe laat begint het en hoe laat moeten de spelers er zijn? Wie zet het materiaal klaar en hoe gaan we om met het materiaal? Dit zijn de praktische afspraken die gemaakt worden binnen het team.

Ook de omgang met elkaar moet aandacht krijgen. Hoe gaan wij met elkaar om zodat er een veilig en sportief leerklimaat ontstaat? Ook regels omtrent sportiviteit ten opzichte van elkaar, maar ook ten opzichte van de tegenstander zijn van belang.

Zeker bij de jonge spelers spelen de ouders ook een bepalende rol. Niet alleen als toeschouwer maar ook als chauffeur, teamleider of bijvoorbeeld bij het organiseren van een teamactiviteit. Wat zijn de verwachtingen naar elkaar toe? Hierover kunnen goede afspraken gemaakt worden.

Het gedrag van de trainer/coach heeft een voorbeeldfunctie, dus zorg ervoor dat je de afspraken zelf goed nakomt. De trainer/coach is ook verantwoordelijk voor het nakomen van de regels en dat de structuur duidelijk is. Hierdoor kan het voorkomen dat je spelers of ouders aanspreekt over het niet nakomen van de afspraken of verwachtingen. Structureren betekent dus dat de activiteit duidelijk geregeld wordt.

15.2 Stimuleren

Het stimuleren van de trainer/coach is een belangrijk onderdeel van het spelplezier van de spelers. Het is gewoon leuk om complimentjes te krijgen als iets

lukt of goed gegaan is. Deze complimenten zijn vooral gericht op het gedrag van de speler en niet zozeer op het resultaat of op de persoon zelf. Het stimuleren kan algemeen zijn, dat een heel team benoemd wordt maar ook een samenspelactie van meerdere spelers of een actie van een enkele speler zelf. Belangrijk daarbij is dat er ook persoonlijke aandacht is. De bedoeling van het stimuleren is dat een speler zich gewaardeerd voelt en hierdoor zijn best blijft doen.

15.3 Individuele aandacht geven

Gezien worden is belangrijk voor een speler, hiermee ontvangt de speler erkenning, hij of zij 'doet ertoe'. Het kennen van de namen is hierbij een prioriteit, probeer dit zo snel mogelijk te leren als trainer/coach. Mensen zijn verschillend van elkaar, probeer hier aandacht aan te besteden zodat je recht doet aan de individuele kenmerken van de spelers. De één vindt een persoonlijk complimentje het beste, de ander wil best een keer 'shinen'. Door de verschillende karakters van de spelers te begrijpen kun je snel een vertrouwensband creëren. Deze vertrouwensband is belangrijk om een positief leer- en sport klimaat te creëren.

15.4 Regie overdragen

De regie overdragen is anders dan de verantwoordelijk neerleggen bij de spelers. Ieder heeft zijn eigen verantwoordelijkheid. Maar het is een goede zaak als de spelers verantwoordelijkheid krijgen over hun eigen leerproces, dat ze hier invloed op uit kunnen oefenen. Hiermee ervaren zij autonomie, wat een belangrijk element is voor de intrinsieke motivatie. De regie overdragen begint bij de manier van training geven. Het is niet de bedoeling dat alles voorgekauwd wordt en dat de spelers niet zelf hoeven nate denken. Vraaggestuurd training geven en het ontwikkelen van zelfreflectie bij de spelers stimuleert het probleemoplossend vermogen van de spelers. Hiermee worden de spelers mede-eigenaar van hun eigen ontwikkeling als korfballer. Zelf ontdekken en je eigen manier ontwikkelen om bewegingsproblemen op te lossen is niet iets wat vanzelf gebeurt. De trainer/coach is hierbij nog steeds belangrijk. Hij zal namelijk een training

15.

tegenkomen en dit proces moeten kunnen bijsturen. Door gerichte vragen te stellen kun je dit proces richting geven.

15.5 Aanwijzingen

Om kinderen wat te leren tijdens de training (en dat is de bedoeling) is het noodzakelijk om aanwijzingen te geven. Probeer wel zoveel mogelijk de spelers zelf tot een oplossing te laten komen. Dus de speler bevragen en uiteindelijk samen komen tot een tip voor verbetering.

Aanwijzingen kunnen op verschillende manieren gegeven worden. Sommige kinderen reageren goed op bepaalde aanwijzingen, andere niet. Probeer hierachter te komen door de aanwijzingen te variëren:

1. Voorbeeld door de trainer (of speler).
2. Correctie van het lichaam (trainer zet de handen goed van de speler).
3. Mondelinge aanwijzingen met betrekking tot het lichaam van de speler (rechttop blijven, uitstrekken etc.).
4. Mondelinge aanwijzing m.b.t. de actie die de speler neemt (hoger schieten, dan moet je sprinten, etc.).
5. Mondelinge aanwijzing m.b.t. de omgeving van de speler (schiet via het plafond, gebruik het hele vak, etc.), ook wel externe focus genoemd.
6. Verandering in de omgeving (arrangementsverandering), dit kan op veel manieren bijv. hoger schieten door er een tegenstander voor te zetten, het meekijken (ballijnen verdedigen)

door i.p.v. één korf, twee korven te gebruiken bij een partijtje.

- Aanwijzingen altijd één voor één geven, dan kunnen ze zich gericht concentreren op de correctie (bij oudere kinderen kunnen er meer aanwijzingen tegelijk gegeven worden, maar nooit meer dan 2 of 3).
- Aanwijzingen dienen altijd te worden herhaald, binnen de training, een week later etc. net zo lang totdat het goed gaat.
- Probeer duidelijk te maken waarom ze iets moeten veranderen. Beargumenteer je aanwijzing als ze daarom vragen ('niet dat tussenpasje maken bij een uitwijkbal, anders is je verdediger er alweer bij, het kost te veel tijd'). Maar ga geen lange discussie aan, dit kan na de training (teambespreking!).
- Blijf positief, de fouten worden bijna nooit expres gemaakt. Je mag ze best wel een keer flink 'aanpakken' bij gebrek aan inzet bijvoorbeeld, maar complimenten zijn stimulerender dan negatief commentaar.
- Het taalgebruik moet ook aangepast zijn aan (de ontwikkeling van) de kinderen. Probeer duidelijk en kort te praten, goed accentueren. Stel jezelf zo op dat je de wind in de rug hebt, de zon in de ogen, dat jij iedereen kan zien en dat iedereen jou verstaat.

Om dit alles in de praktijk goed toe te passen is een voorbereiding noodzakelijk...



STRUCTUREREN:

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.



STIMULEREN:

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.



REGIE OVERDRAGEN:

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Figuur 2

DE TRAININGSVOORBEREIDING

De training die gegeven wordt, moet voorbereid worden. Hierbij moet je denken aan de volgende punten:

16.1 Trainingsindeling

- Zorg dat je rekening houdt met de voorwaarden waar de oefeningen aan moeten voldoen.
- Probeer een verband aan te brengen tussen de oefenvormen en spelletjes, bijv. tweehandig gooien werd aangeleerd, het slotspel is jagerbal waarbij je met twee handen moet afgooien.
- Zorg voor afwisseling in de stof, actief-rustig, concentratie-lollig, etc.
- Er kan ook gewerkt worden met thema's die in de oefeningen terugkomen (bijv. het vrijlopen). De training krijgt dan heel duidelijk accenten, het grote voordeel is dat het leerresultaat vaak aardig groot is (je ziet dat ze vooruitgaan).
- Laat een oefening niet te lang duren, het werkt beter om de leerpunten in een andere vorm/oefening te laten terugkomen. Dus niet één oefening van 20 min, maar bijvoorbeeld 4 verschillende oefeningen van 5 minuten waarbij wel hetzelfde getraind wordt (zie ook random training)
- Zorg voor een goede opbouw van de trainingsstof van makkelijk naar moeilijker.

16.2 Keuze trainingsstof.

- Houdt rekening bij de keuze van je lesstof met de volgende dingen:
 - Hoeveel kinderen heb je?
 - Wat voor materiaal kun je gebruiken?
 - De eerder besproken voorwaarden aan de oefenstof.
- Heel belangrijk is om bij de oefenstof op te schrijven hoe je een oefening makkelijker of moeilijker kunt maken. Zodoende kan je een oefening altijd leuk houden voor de kinderen. Tevens kun je sneller inspringen op de vorderingen van de kinderen tijdens de training.
- Het is ook belangrijk dat kinderen succesbeleving hebben, dit betekent dat ze het gevoel hebben dat ze iets (goed) kunnen. Als altijd alles mislukt dan is het niet leuk.

16.3 Materiaal

- Gebruik veel materiaal met de kinderen, liever iedereen één bal, dan één bal voor vier kinderen, etc.

- Probeer te variëren in je materiaal en probeer er creatief mee om te gaan. Gebruik bijv. bij de welpen pionnen om mee te kegelen, manden om doorheen te kruipen etc.

16.4 Organisatievorm.

- Bedenk tijdens de voorbereiding niet alleen wat je gaat doen maar vooral ook wie het gaat doen, hoe leg je het uit, waarom doe je die oefening, wanneer doe je het in de training?
- Ook vragen als: in hoeveel groepjes werken we, leg ik het aan iedereen tegelijk uit of per groepje, hoe zorg ik dat iedereen naar me luistert en me kan horen, hoe kan ik er een spannend verhaaltje van maken, moet je overdenken. Soms is het verstandig om vriendjes uit elkaar te houden bij oefeningen, een andere keer kunnen ze juist weer bij elkaar, etc.
- Houdt ook rekening met wisselende omstandigheden, de kinderen kunnen zeer druk zijn of totaal ergens anders mee bezig. Storm, examens, vakantie, etc. zijn factoren die de stemming behoorlijk kunnen beïnvloeden. Wanneer een trainer dan toch zijn voorbereiding wil afwerken kan dit wel eens problemen geven, een flexibele houding is dan een oplossing.
- Veel aandacht is ook nodig voor de veiligheid: de palen met voldoende ruimte ertussen, overtollig materiaal (ballen, pionnen) aan de zijkant leggen zodat niemand er meer overheen kan vallen.

16.

Binnen de sport wordt veel onderzoek verricht. Vooral in de topsport. Uitkomsten van deze onderzoeken kunnen vaak gebruikt worden binnen een breed spectrum van de sport. Bepaalde principes gelden niet alleen voor topsporter maar ook voor de breedte sporter of de jonge sporter. Er worden hier een aantal nieuwe trainingsinzichten besproken. Sommige zijn al wel ouder maar hebben een nieuwe naam gekregen of zijn door onderzoek bewezen effectief verklaard.

17.1 Impliciet of expliciet leren

Bij impliciet leren leer je een vaardigheid, zonder dat je eigenlijk precies weet hoe. Eigenlijk pas je de vaardigheid toe die past bij de omgeving, je reageert op de omgeving zonder dat je hierbij aanwijzingen krijgt. Je doet het uit jezelf zonder daar heel bewust over na te denken. Impliciet leren heeft meer effect op de langere termijn (retentie) en is meer overdraagbaar naar andere situaties (transitie). Ook bij meer stressvolle acties reageer je op de juiste manier.

Bij expliciet leren weet je hoe je een beweging uitvoert of zou moeten uitvoeren en je kunt dat ook benoemen. Expliciet leren heeft vaak op korte termijn meer effect.

Onder stress gaan sporters vaak nadenken over de beweging, dan wil het nog wel eens fout gaan. Dat is een onderbreking van een automatisme, er is dan een verschuiving van impliciet leren naar expliciet leren. Je geeft zo weinig mogelijk aanwijzingen over de beweging zelf, maar je geeft aanwijzingen en oefeningen die ervoor zorgen dat de sporter zelf tot een voor hem goed werkende techniek komt. Voor het creëren van een impliciete leeromgeving zijn er een aantal 'trucjes'.

17.2 Externe of interne focus

Interne focus is de aandacht op de beweging die het lichaam maakt. Bij externe focus is de aandacht bij het effect van die beweging (dus buiten het lichaam). Als de focus extern is, is het resultaat vaak beter. Een voorbeeld binnen het korfbal is een aanwijzing als; "Je moet je armen uitstrekken bij het schot" (interne focus), "Wijs naar de korf als de bal los is" (externe focus). De bedoeling is dat de speler de armen helemaal uitstrekt na het schot. Door de focus extern te leggen (nawijzen naar de korf) gaat

de speler vanzelf de armen uitstrekken.

17.3 Random- of bloktraining

Als het over ontwikkelen gaat, zijn twee dingen van belang:

- De vooruitgang moet blijvend zijn (retentie).
- De vooruitgang moet ook naar andere situaties (zoals een wedstrijd) overdraagbaar zijn (transfer).

Het is vanzelfsprekend de bedoeling dat als een speler iets geleerd heeft dit de volgende training ook nog kan of weet hoe het moet. Dit heet retentie. Het effect op retentie is veel groter bij impliciet leren. Het lichaam past zich vrijwel automatisch aan. Door deze 'automatische' aanpassen veelvuldig te oefenen leert de speler zich ook makkelijker aan te passen in een andere situatie. Het gaat dan om bijvoorbeeld een vaardigheid die geleerd is op de training, die de speler nu ook kan toepassen in de wedstrijd. Bij random training wordt een thema geoefend dat telkens terugkomt in de training maar in een andere vorm. Er wordt dan niet lang geoefend, maar meerdere keren kort. De trainingsopbouw ziet er als volgt uit (voorbeeld!):

Door random te trainen en een thema meerdere keren in een andere setting kort te laten terugkomen binnen een training moet de speler zich ook meerdere keren aanpassen. Hiermee wordt het probleemoplossend vermogen van de speler getraind en kan de speler zich makkelijker aanpassen als een vaardigheid wordt gevraagd in een andere context.

Vroeger:

Inleiding	Kern 1 (Thema 1)	Kern 2 (Thema 2)	Afsluiting
-----------	------------------	------------------	------------

Geblokt trainen:

Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 4
---------	---------	---------	---------

Random trainen:

Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 2	Thema 3	Thema 1	Thema 2	Thema 1	Thema 3
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Praktijktips:

1. Train elke training verschillende onderwerpen.
2. Houd een oefening/thema kort en laat het onderwerp verderop in de training meerdere keren willekeurig terugkomen.
3. Meten is goed, maar beoordeel de ontwikkeling niet direct tijdens de training waarin je iets oefent. Doe dat op een later moment in een andere training of een wedstrijd.

De algemene regel van 10.000 uur moet genuanceerd worden opgevat.

Wij lopen al ons hele leven lang. We worden er echter niet meer beter in. Waarschijnlijk omdat de uitdaging ontbreekt.

Het gaat dus niet om het simpelweg volmaken van de uren, maar om het daadwerkelijk oplossen van een motorisch probleem tijdens die uren.

Daarbij dien je dus in training te worden uitgedaagd.

17.4 Differentieel leren of constraints led approach

Het aanbrengen van grote variaties in oefening om daarmee een sterk leereffect te bewerkstelligen. De verschillen zorgen er namelijk voor dat het lichaam/brein zichzelf organiseert en kan ontdekken wat in een bepaalde situatie de meest efficiënte en effectieve oplossing/uitvoering is.

Door de (grootte van de) verschillen maakt het lichaam kennis met de verschillende bewegingsmogelijkheden en juist omdat de verschillen groot en duidelijk zijn, kan er beter een keuze gemaakt worden wat voor hem in die specifieke situatie de beste oplossing is.

Waar sporters die traditioneel trainen vaak een terugval hebben, houden sporters die differentieel trainen na de training niet alleen hun niveau vast, maar verbeteren dit ook nog verder. Zo sterk is de zelforganisatie van het lichaam dus.

De taak van de trainer is vooral om met de trainingen een situatie te creëren waarin de sporter vanzelf tot leren komt. Bij differentieel leren gebeurt dit dus door het aanbrengen van forse variaties in

bewegingen en uitvoeringen.

Door tijdens trainingen het lichaam zichzelf te laten organiseren, leert het ook in nieuwe situaties adequaat reageren.

Door de verschillende vormen van training (ruis) ontdekt de sporter zelf (onbewust) wat voor hem in de gegeven situatie de efficiëntste en effectiefste beweging is.

Voor de praktijk geldt het volgende:

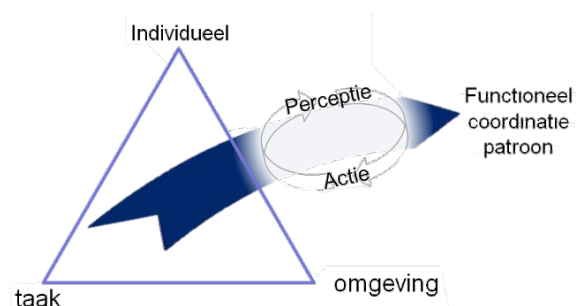
1. Varieer vaak en veel in de uitvoering van dezelfde taak;
2. Kies ook/juist variaties die in de traditionele opvatting fout zijn;
3. Durf gek te doen (en voor gek verklaard te worden);
4. Neem spelers mee in het waarom van deze manier van trainen;
5. Corrigeer niet.

Hoe kan differentieel leren nu in de praktijk worden toegepast?

Er worden drie mogelijkheden bekeken waarmee oefenvormen gevarieerd kunnen worden:

1. Oefenvormen waarbij de taak/ opdracht wordt gevarieerd;
2. Oefenvormen waarbij de omgeving wordt gevarieerd;
3. Oefenvormen waarbij de variatie in de speler zelf zit.

Met deze drie mogelijkheden kan de trainer het gedrag van de speler sturen, maar niet besturen. Het manipuleren van de verschillende factoren brengt de variatie met zich mee. De speler neemt de variatie waar en reageert hierop met aangepast gedrag:



Figuur 3



Korfbal kan op verschillende manieren ontleed worden. Dit 'in stukjes hakken' van het korfbal gebeurt vaak om het spel overzichtelijk te maken. Op deze wijze kan het duidelijker worden waar er nog hiaten in het spel liggen. De trainer kan hierop dan gaan trainen. Vooral bij de jongste kinderen (de welpen en de F-jes) is het vrij moeilijk, zo niet onmogelijk, om oefenstof uit de wedstrijden te halen. Daarom komt hier een analyse van het korfbal in volgorde van moeilijkheid.

Volgorde van moeilijkheid

1. Balbeheersing (het ontdekken van de eigenschappen van de bal, rollen, stuiteren, mikken, etc.)
2. Gooien (naar een medespeler) (0)
3. Vangen (0)
4. (Mikken) doelen (0,1)
5. Samenspel (0,1,2)
6. (Vrij)lopen (eerste vorm van aanvallen)
7. Onderscheppen (eerste vorm van verdedigen)
8. Monokorfbal (spelinzicht) (0,1,2,3,4,5,6)
9. Korfbal (individuele vaardigheden)
10. Korfbal (tactische vaardigheden)

** De cijfers tussen haakjes () geven aan welke onderdelen er beheerst moeten worden wil dit onderdeel slagen. Bijv.: bij het doelen moet men balgevoel hebben en men moet de bal kunnen gooien.*

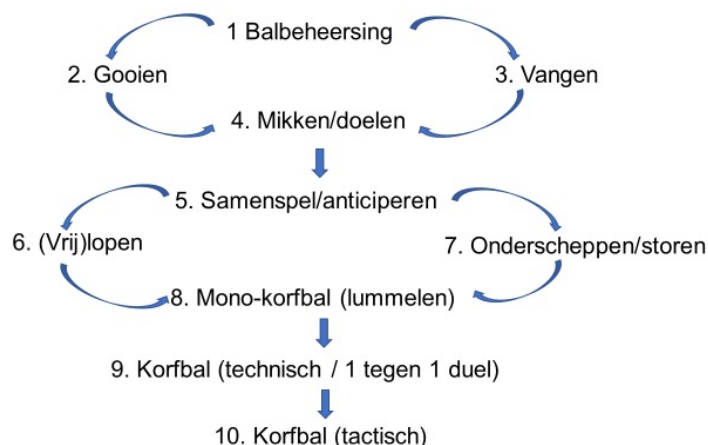
De werking van het analyse-schema

Dit schema kan op twee manieren gebruikt worden. Zoals gezegd kan het dienen bij jongere spelers die bijvoorbeeld nog niet kunnen lummelen om te kijken waar er dan wel op getraind kan worden. Voordat men gaat lummelen moet er wel het één en ander beheerst worden (de vorige nummers).

Tevens kan ditschema toe dienen om oefenvormen te beoordelen op hun efficiëntie. Bijvoorbeeld: er worden nogal eens tikspelen gegeven, wat hebben deze tikspelen met korfbal te maken? Het ene tikspel is geschikter dan het andere omdat er meer korfbal-elementen in zit. Bijv. 'Schipper mag ik overvaren'. Korfbalelementen: lopen. 'Jagerbal met verlos', doordat lopers kunnen scoren in de basket (korf). Korfbalelementen: balbeheersing, gooien/vangen, mikken (doelen), (vrij)lopen. Dus deze vorm van jagerbal is een veel efficiëntere oefenvorm en minstens even leuk.

Misschien wel het belangrijkste is dat je goed kijkt naar de spelers; hebben ze er plezier in, wat willen ze? Probeer hiermee rekening te houden.

BASISVAARDIGHEDEN KORFBAL



18.

Binnen de sport is er de tendens om ruimer te denken dan alleen de sport specifieke vaardigheden. Er wordt getraind op meer vaardigheden dan alleen die sport specifiek zijn. De zogenaamde breed motorische vaardigheden. Binnen deze breed motorische vaardigheden is een onderverdeling gemaakt. Een onderverdeling die in Nederland is gemaakt is het ASM (Athletic Skills Model, 2021).

Athletic Skills Model® voor de SPORT

ASM maakt je fitter, gezonder en beter in je sport

Het Athletic Skills Model draagt bij aan een optimale (talent)ontwikkeling voor iedereen, van elk niveau. De sporters staan centraal in deze andere manier van denken over bewegen. Hierdoor ontstaat een langer atletisch leven met minder blessures, meer creativiteit en betere prestaties. Daarnaast zal meer variatie en plezier leiden tot minder uitval in de sport.



BEWEEGARMOEDE | Jeugd en volwassenen bewegen te weinig en als ze bewegen is dit vaak te eenzijdig. Hierdoor is de huidige generatie jeugd minder fit, minder vaardig, minder creatief en vaker geblesseerd. Het ASM biedt een gerichte structuur in veelzijdigheid van bewegen voor elke sport, elke leeftijd en elk niveau en is onderbouwd door wetenschap en praktijk.

TRANSFERS OF LEARNING | Door te denken vanuit vaardigheden, concepten en competenties kunnen andere spelvormen, activiteiten en sporten bijdragen aan een optimale (talent)ontwikkeling. ASM introduceert hiervoor Donorsporten en Multisporten. Hiermee verbetert niet alleen de kwaliteit van bewegen, maar ook het atletisch vermogen, het (spel)inzicht en het gedrag. Met deze gerichte aanpak kunnen programma's op maat gemaakt worden voor elke sport, sporter, linie, positie en individu. Dit alles met de nieuwste wetenschappelijke inzichten vanuit het motorisch leren om zo de trainingen nog beter en leuker maken.

Roger Federer, Michael Jordan, Teun de Nooijer, Zlatan Ibrahimovic, Kjeld Nuis & Ranomi Kromowidjojo | Veel bekende topsporters hebben andere sporten gedaan wat hun sportcarrière positief heeft beïnvloed. Zo heeft bijv. Zlatan Ibrahimovic in zijn jeugd taekwondo beoefend. Zo heeft hij leren vallen, is hij creatiever in zijn duels geworden en is zijn trapvaardigheid en ruimtelijke oriëntatie veelzijdiger.



Scan voor video over ASM



ASM gaat uit van 10 Basic Movement Skills (grondvormen van bewegen):



Behouden van balans tijdens het bewegen op het land, in de lucht, in de sneeuw, op en in het water en op het ijs en (voorkomen van) vallen.

Balanceren en vallen



Trekken, duwen, tillen, heffen, dragen, grijpen en duelleren.

Stoeien en vechten



Verplaatsen op en met handen, voeten en materiaal op het land, in en op het water, op het ijs, in de lucht en de sneeuw.

Gaan en lopen



Ver-, hoog- en dieptespringen. Touwtjespringen, steunspringen en loopsprongen.

Springen en landen



Roteren om de breedte-, diepte- en lengte-as in de vrije ruimte of op/aan een object.

Rollen, duikelen en draaien



Gooien, werpen, vangen, koppen en slaan, schijnbewegen, dribbelen en behandelen van objecten met het bovenlichaam, armen en handen.

Gooien, vangen, slaan en mikken



Schieten, schoppen of trappen, schijnbewegen, dribbelen en behandelen van objecten met het onderlichaam, benen en voeten.

Trappen, schieten en mikken



Steunend en hangend verplaatsen in de ruimte.

Klimmen en klauteren



Steunend en hangend zwaaien en schommelen in de ruimte.

Zwaaien en slingeren



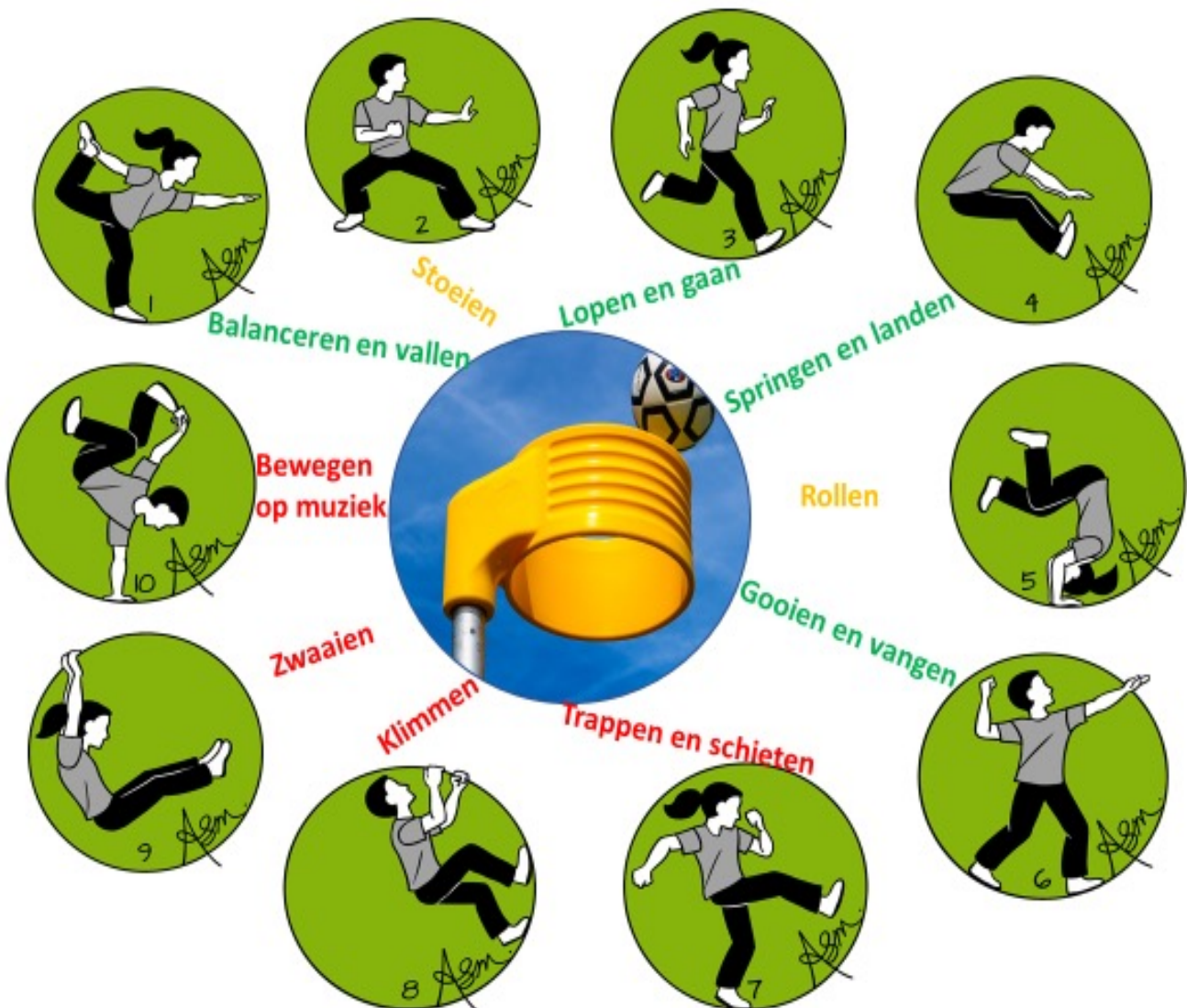
Maken van ritme en muziek, bewegen op ritme en muziek en dansen.

Bewegen op – en maken van muziek

De sporten die BMS bevatten die voorkomen in het korfbal heten Donorsporten. Sporten die geen BMS bevatten die in korfbal voorkomen heten Multisporten.

De BMS die voorkomen in het korfbal worden hier weergegeven:

- Groen; veel voorkomend
- Oranje; weinig voorkomend of indirect
- Rood; niet voorkomend



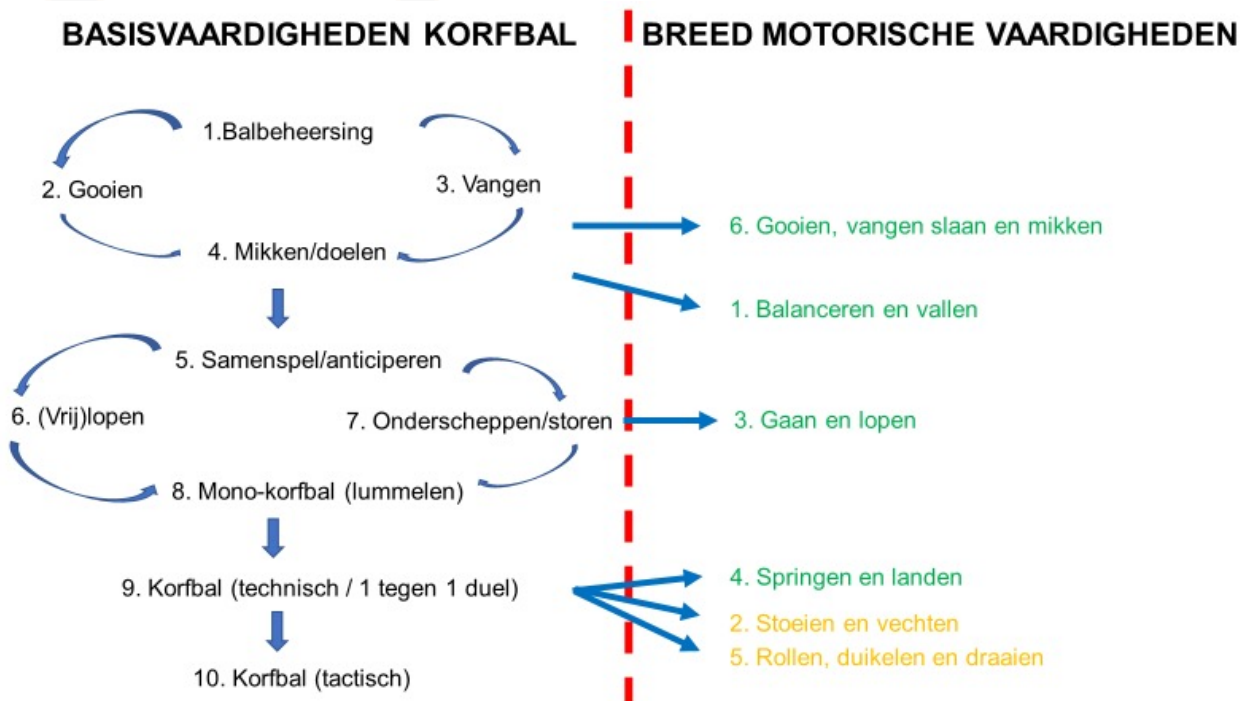
Figuur 6



Om de BMS niet los te zien van de korfbalbasisvaardigheden is het mogelijk om een koppeling te maken tussen beide indelingen. Er wordt een koppeling gemaakt tussen alleen de BMS die voorkomen binnen het korfbal. Het is de coach die bepaalt in hoeverre hij of zij de BMS binnen het korfbal vindt passen. 'Lopen en gaan' is voor iedereen duidelijk, maar het rollen is niet echt een korfbalvaardigheid tenzij je valt en goed door rolt zodat een blessure wordt voorkomen. Dan is het wel weer handig. Het stoeien zou een vorm van dueleren kunnen zijn wat veel voorkomt bij het rebound duel. Zo zijn er meerdere scheidslijnen te maken. Een mogelijke koppeling is:

De breed motorische vaardigheden kunnen ingepast worden in een korfbal oefening. Ook kan het ruimer toegepast worden door het gebruik van ander materiaal. Bijvoorbeeld het gooien en vangen met een rugbybal; past binnen het BMS van 6. Gooien, vangen en mikken. Ook is dit een vorm van differentieel leren.

Een aantal voorbeelden van oefeningen worden weergegeven onder het kopje variatie. Bij elke basisvaardigheid van het korfbal worden oefeningen beschreven, uitbreidingen (vervolg) en variaties. Bij variaties wordt regelmatig een koppeling gemaakt met BMS en dus ook met differentieel leren ook wel Led Approach Theory genoemd.



SPORTCOMPETENTIES

Wat hebben sporters nodig om te kunnen sporten? Welke vaardigheden zijn hiervoor belangrijk en spelen persoonlijkheidskenmerken ook een rol? Is dit trainbaar of zijn deze aangeboren en moet je het er maar mee doen?

20.1 Sportvaardigheden

De techniek is hoe men de sportspecifieke handelingen uitvoert. Hoe doeltreffender/efficiënter, hoe beter.

Onder tactiek verstaan we of de sporters het spelletje begrijpen en ook kunnen wijzigen om een beter resultaat te behalen. Zien wat er nodig is binnen het spel om het zo optimaal te spelen.

Dit loopt over in inzicht, wat hieraan nauw verwant is. Inzicht is het vermogen het spel te lezen/analyseren. Wordt het inzicht gevolgd door wijzigingen in het spel, met als doel het spel te optimaliseren, dan is dit een positief kenmerk van een speler. Zo worden spelproblemen geanalyseerd en komen er oplossingen.

Dit is een kleine stap naar de term Lichamelijke Motorische Intelligentie. Dit is de bekwaamheid beweegproblemen op te lossen, zodat men behendig om kan gaan met het eigen lichaam. Hieraan zou ik nog willen toevoegen: zodat men behendig kan omgaan met het eigen lichaam in verschillende of wisselende contexten. Vaardigheden en persoonlijkheidskenmerken lopen in elkaar over.

Er zijn ook fysieke eigenschappen nodig om de sport uit te voeren. Zo is er snelheid. Dit kan startsnelheid zijn of meer behendigheid met veel richtingsveranderingen en tempowisselingen. Afhankelijk van de sport. Moet een snelheid of een handeling langere tijd worden volgehouden dan spreekt men over conditie.

Conditie is ook sportspecifiek: gaat het om korte interval op volle snelheid of om een duurloop van een uur. Binnen het korfbal is zowel snelheid belangrijk als conditie. Snelheid vooral op de korte afstand, startsnelheid en sprintsnelheid met maximaal 20 meter afstand. Het wenden, keren, stoppen, springen en weer starten is pure interval. Zeker wanneer de bal naar het andere vak gaat is

er de mogelijkheid weer even op adem te komen en te herstellen. Dit is heel anders dan de meeste andere doelspelen waarbij er continu actie wordt verlangd, zij het vaak minder intensief.

Om bewegingen functioneel uit te voeren is coördinatie van belang. Dit is de samenwerking tussen verschillende spieren of organen binnen het lichaam. Oog-hand coördinatie is het vermogen om je handen te laten doen wat je oog (hersenen) zou willen. Dit is belangrijk bij miksituaties zoals het scoren, passen en balbeheersing. Maar ook het passeren van een tegenstander vereist veel coördinatie. Immers de spieren moeten zo gecoördineerd worden dat de complexe beweging goed uitgevoerd wordt.

De laatste jaren is de krachttraining ook steeds meer in opkomst. Kracht is natuurlijk een onmisbaar element in de sport. Spierkracht is nodig te bewegen. Maar hoeveel kracht is er nodig om goed te kunnen korfballen? Waarom wordt er op kracht getraind binnen de teamsporten?

Allereerst wordt het gebruikt om blessures te voorkomen. Veel kracht betekent ook vaak dat de weerstand van het lichaam wordt verhoogd, dat de sporter beter de duels kan uitvechten en steviger staat te rebounden. Veel spieren die nodig zijn voor een goede houding (corestability) worden zwaar belast tijdens de training en wedstrijd. Door deze spieren goed te trainen wordt de belastbaarheid verhoogd en kan de sporter meer belasting aan.

Ook de benen worden vaak getraind om de sprintsnelheid te verhogen of de sprongkracht. Maar het is niet pure krachttraining, geen bodybuilding! De handelingsnelheid en coördinatie moeten niet minder worden door de krachttraining. Het moet wel ondersteunend blijven en niet overheersend. Het is in de praktijk meer snelkracht wat getraind wordt. Het snel uitvoeren van een handeling tegen weerstand in.

20.

20.2 Persoonlijkheidskenmerken

Er zijn heel veel verschillende persoonlijkheidskenmerken. Het is niet de bedoeling om hier een wetenschappelijk verhaal te houden. De beperking is de relatie met de sport.

Communicatie is de verbindende factor tussen de spelers onderling en de spelers met de coach. Het vermogen om goed te communiceren is het vermogen om de handelingen van de spelers zo af te stemmen dat ze in overeenstemming zijn met elkaar. Zodat de spelers (coach) elkaar versterken, aanvullen, complementair zijn aan elkaar.

“Het geheel is meer dan de som der delen”

Communicatie is niet alleen verbaal, maar zeker ook non-verbaal. De lichaamstaal liegt niet en zegt veel over de emotionele toestand van een ander. Frustratie, boosheid of juist blijdschap en trots zijn

uitdrukkingen die van het lichaam (gezicht) zijn af te lezen zonder woorden. Als een coach gefrustreerd is heeft dat een negatieve invloed op de spelers. Is de coach trots dan straalt die positiviteit ook uit naar de spelers.

Het anticiperen is het ageren of reageren op een veranderende omgeving. Een medespeler of een tegenstander. Weten wat de ander wil gaan doen en hierop jouw acties afstemmen. Wie goed kan anticiperen in een teamsport heeft een streep voor. Dit resulteert vaak in het onderscheppen van passen van de tegenstander of het hebben van veel rebounds.

De term teamplayer komt vaak voor vooral natuurlijk in teamsporten. Gaat een speler allen voor eigen succes of gunt hij andere spelers hun succes. Echte spitsen balanceren vaak op het punt van eigen succes of het succes van een ander. Goede spitsen



Foto 23

weten die balans te vinden. Een goede opdracht hierbij is: "Jij moet zorgen dat de andere spelers beter kunnen korfballen". Wat een luxe heb je dan: elke speler heeft drie spelers in het vak die willen dat jij beter gaat korfballen.

De Koning van de training is een bekend begrip in de atletiek. Op de training worden de meeste records verbroken. Het is een hele kunst om de beste prestatie in het veld te laten zien. Onder de druk van het publiek, de score, het belang van de wedstrijd en de verwachtingen van alle betrokkenen. Stressbestendigheid is waardevol in de sport en is vaak een ervaringsgegeven. Niet echt trainbaar in de training maar de stressbestendigheid moet zich ontwikkelen door ervaring op te doen in stressvolle situaties.

Een ander persoonlijkheidskenmerk dat belangrijk is tot op bepaalde hoogte is creativiteit. Het kunnen afwijken van de regels/afspraken of verwachtingen is verrassend. Maar te veel creativiteit leidt tot chaos en onbegrip van de medespelers. Ook hier is het goed een balans te zoeken.

De mentaliteit van de sporter zegt iets over hoe ver de sporter wil gaan om succesvol te zijn. Dit kan op de langere termijn, dan spreekt men ook wel over discipline. Bijvoorbeeld om een trainingsschema vol te houden en er een bepaald leefpatroon op na te houden. In de wedstrijd komt de mentaliteit vaak tot uiting als wedstrijdmentaliteit. Hiermee wordt bedoeld dat een speler doorgaat in het duel, bij tegenslagen of als het team achter staat. Zijn inzet is zeer goed en hij gaat ervoor. Ook wel de drive genoemd.

Veel van genoemde vaardigheden of persoonlijkheidskenmerken zijn zeer nuttig in de sport. Voor bijna allemaal geldt hoe meer hoe beter. Maar wanneer moet het nu meer zijn? En wanneer is het te weinig?

Hiervoor wordt een norm gebruikt. De norm is datgene wat normaal is. Ook dit is natuurlijk vaag. Hiervoor kun je kijken naar de eigen ontwikkeling. Alle vaardigheden en persoonlijkheidskenmerken kun je ontwikkelen. Dus alles wat de speler nu beheerst is normaal voor de spelers zelf. Dit is comfortabel, maar als hij zich wil ontwikkelen dan komt hij in de leerzone (zie H21; Zone van de naaste ontwikkeling). Als de speler leert, zich ontwikkelt, verschuift de norm. De norm wordt hoger!

Er kan ook gekeken worden naar de tegenstanders. Hoe doen zij dat en waarin zijn zij beter of slechter? Legt het team het in de laatste fase van de wedstrijd af door gebrek aan conditie, dan zal de norm moeten worden bijgesteld en hoger moeten komen te liggen om de volgende keer succes te kunnen hebben. Is het scoringspercentage van jouw team hoger dan bij de tegenstanders, dan ligt dit boven de norm. Hierbij vergelijk je het met de tegenstanders of andere teams binnen dezelfde context (leeftijd, klassen).

Voldoet het team niet aan de norm, dan moet op dat element getraind worden!



ZONE VAN DE NAASTE ONTWIKKELING

Een belangrijk didactisch uitgangspunt is de theorie van de zone van de naaste ontwikkeling. Dit door Lev Vygotsky ontwikkeld principe werkt als volgt:

Deze cirkel heeft 3 zones: een comfort zone, dat is de zone die aangeeft dat een speler de vaardigheid zelfstandig kan uitvoeren. Deze vaardigheid wordt al beheerst. De blauwe zone, de leerzone, is het gebied van vaardigheden die nog niet zonder hulp uitgevoerd kunnen worden. De speler kan het nog niet zelfstandig en heeft hulp nodig om het te leren. De rode zone, paniekzone zegt het al, is te ver van het niveau van de speler af. Als een speler een vaardigheid moet doen die in de paniekzone ligt, komt het niet goed. Ook met hulp gaat dit niet lukken.

Door te leren, te ontwikkelen, wordt de comfortzone steeds groter, er zijn dan meer vaardigheden die de speler beheerst. Vaardigheden die in de leerzone liggen worden eigen gemaakt en komen als de speler ze zelfstandig kan uitvoeren in de comfortzone te liggen.

Een gerichte training sluit aan op het beginniveau van de speler, dit is de scheidslijn van de comfort zone naar de leerzone. Ook is het goed om bij de belevingswereld van de spelers aan te sluiten. Dan hebben we meestal over de motivatie van de speler, dus de vraag waarom de speler korfbalt.



Deze theorie is toe te passen op zowel het ontwikkelingsniveau als het vaardigheidsniveau van een speler;

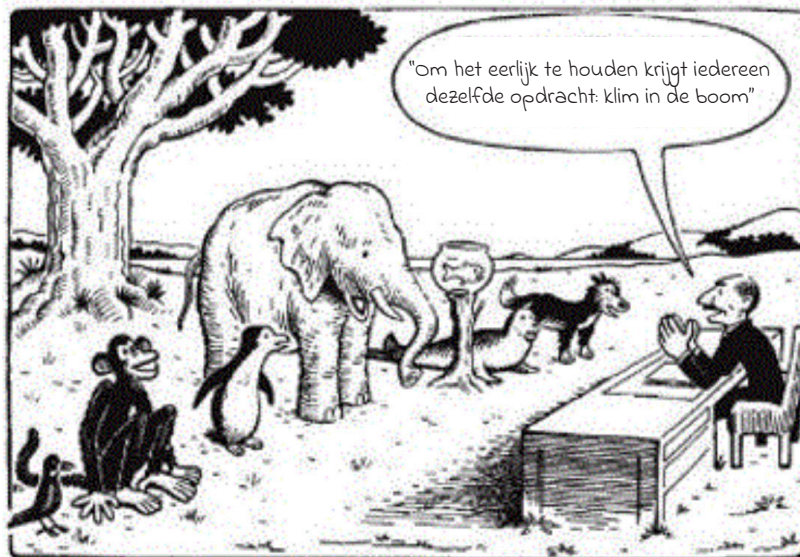
- Ontwikkelingsniveau: wat kunnen de spelers aan
- Vaardigheidsniveau: wat kunnen en kennen de spelers

Differentiatie betekent dat aparte groepjes of spelers speciale oefenstof krijgen (dus niet iedereen krijgt hetzelfde). Er wordt dus onderscheid gemaakt tussen de spelers. Er kan gedifferentieerd worden in opdrachten maar ook in benadering:

- Opdrachten: niet alle spelers hebben hetzelfde niveau (ontwikkeling en vaardigheid). Door aparte groepjes te maken met aangepaste opdrachten kan hier rekening mee worden gehouden (een groepje spelers die werkt aan de techniek van het schot een ander groepje is aan het schieten onder druk). Ook kan er sprake zijn van specialisatietraining.
- Benadering: elk kind is anders, zeker als het om gevoel en emoties gaat, daarom is het belangrijk om te weten waar een kind goed op reageert, positieve/negatieve kritiek, aanmoedigingen, individuele gesprekken, etc.

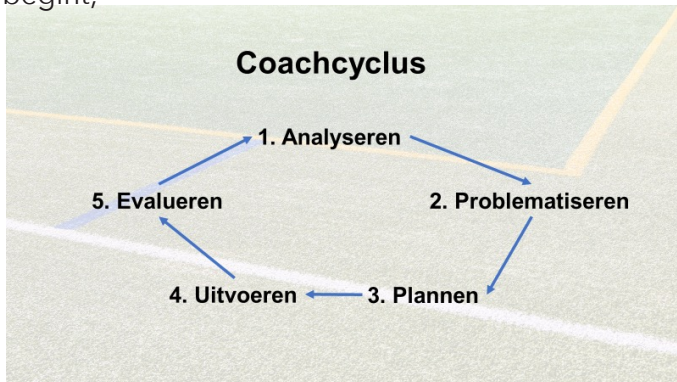
Voorwaarde is dat je de kinderen/spelers kent. Om dit te realiseren is een goed contact met het kind nodig maar tevens met de ouders. Op deze wijze weet je wat meer over de kinderen, wie ze zijn en waarom ze zo zijn. Als men de kinderen leert kennen dan leert men ook de mogelijkheden van die kinderen kennen.

"Elke speler heeft recht op ongelijke behandeling voor gelijke kansen"



Figuur 7

Het proces dat de coach doorloopt om te komen tot verbeteringen in zijn team/bij zijn spelers. De coachcyclus bestaat hier uit 5 stadia en het begint bij de analyse. Als het goed is, is er geen einde - want het is een cyclus die telkens weer opnieuw begint;



Analyseren

Het analyseren is het systematisch ontleden van een (complex) probleem in zijn elementen. Dat wil zeggen:

- Verschillende relevante aspecten en deelproblemen van een probleem onderscheiden. Het probleem wordt zoveel mogelijk in kleinere stukjes gehakt.
- De benodigde informatie verzamelen over de oorzaken (observeren, communiceren, opzoeken).
- Verbanden leggen tussen de gegevens die je hebt verzameld.
- Het relatieve belang van de elementen bepalen. Welke zijn van belang en van invloed en welke elementen hebben zijn minder bepalend voor het probleem?
- Oplossingen bedenken.

Er wordt duidelijk onderscheid gemaakt tussen hoofd- en bijzaken, tussen oorzaak en gevolg en tussen feiten en opvattingen. Je bepaalt eerst de hoofdlijnen en later de details.

Probeer de trends en patronen te zien in ogenschijnlijk losstaande gegevens. Je gaat logisch en methodisch te werk. Ook luister je naar de argumenten en opvattingen van anderen (betrokkenen, de speler zelf) en betreft deze in je analyse. Ook wanneer ze tegenstrijdig zijn.

Analytisch denken is nauw verwant aan kritisch

denken. Je neemt niets zomaar als vanzelfsprekend aan, maar je stelt vragen als;

- Wat betekent dat precies?
- Waarom is dat zo?
- Hoe werkt dat?

Door dit soort vragen te stellen kun je de essentie onderkennen en ben je in staat duidelijk de kern van het probleem te omschrijven. Je bekijkt het probleem vanuit verschillende gezichtspunten.

Als je initiatiefrijk bent, dan signaleer je problemen proactief. Zodra een probleem zichtbaar wordt, onderneem je actie en zorg je voor informatie en oplossingen. Je werkt een stap vooruit.

Problematiseren

Vanuit de analyse komt het probleem of de deelproblemen. Door de analyse zorgvuldig en uitgebreid aan te pakken, komt er duidelijkheid over het probleem dat aangepakt moet worden. Vanuit de analyse komt er dus een probleemomschrijving.

- Begin met een globale probleembeschrijving. Dit is een korte beschrijving die zoveel mogelijk details van het probleem bevat.
- Bepaal de "Wat moet er gebeuren versus wat er daadwerkelijk gebeurt". Dit verkleint de probleembeschrijving tot een enkele zin of een paar zinnen. Haal deze informatie rechtstreeks uit je probleembeschrijving.
- Beschrijf het probleem nu in termen van Tijd (moment - snelheid) en Ruimte (positie - richting), Interactie (medespelers)
- Probeer ook een norm te hanteren, hiermee kun je inschatten hoe groot het probleem is (bijvoorbeeld schotpercentage t.o.v. de tegenstander)

Plannen

Een klein probleem hoeft misschien niet gepland te worden over meerdere trainingen/wedstrijden. Maar een groot probleem of verschillende problemen maken een planning noodzakelijk. Wanneer ga je wat trainen en in welke volgorde? Een korfbalprobleem is nooit het enige waarop getraind wordt, dit is ook afhankelijk van de eventuele 'rode draad' die gevolgd wordt

23.

of de wedstrijden die ook voorbereid moeten worden. Een planning voor middellange termijn maakt dit overzichtelijk en geeft de trainer houvast.

Uitvoeren

Het uitvoeren is de training en de aandacht die besteed wordt om het probleem op te lossen of te verminderen. Dit kan ook het coachen zijn op specifieke aandachtspunten in de wedstrijd.

Evalueren

Het evalueren is eigenlijk het analyseren in hoeverre de training en de coaching van invloed zijn geweest op het omschreven probleem. Zijn er verbeteringen merkbaar, is het probleem opgelost, moet het meer of andere aandacht voor komen? Dit zijn de vragen die gesteld worden bij de evaluatie. Het rendement van de training en coaching moet duidelijk worden, hieruit volgt een nieuw plan van aanpak en begint de coachcyclus weer opnieuw.

Cijfers kunnen een hulpmiddel zijn om inzicht te krijgen in de wedstrijd. Acties worden bijgehouden en het resultaat eraan gekoppeld. Als dit elke wedstrijd of meerdere wedstrijden wordt bijgehouden, dan kan men de vorderingen waarnemen. Hier ontstaat de norm voor het eigen team en een vergelijk met de tegenstander. De trainer kan kijken wat de gemiddelde waarden zijn en proberen dit gemiddelde omhoog te krijgen.

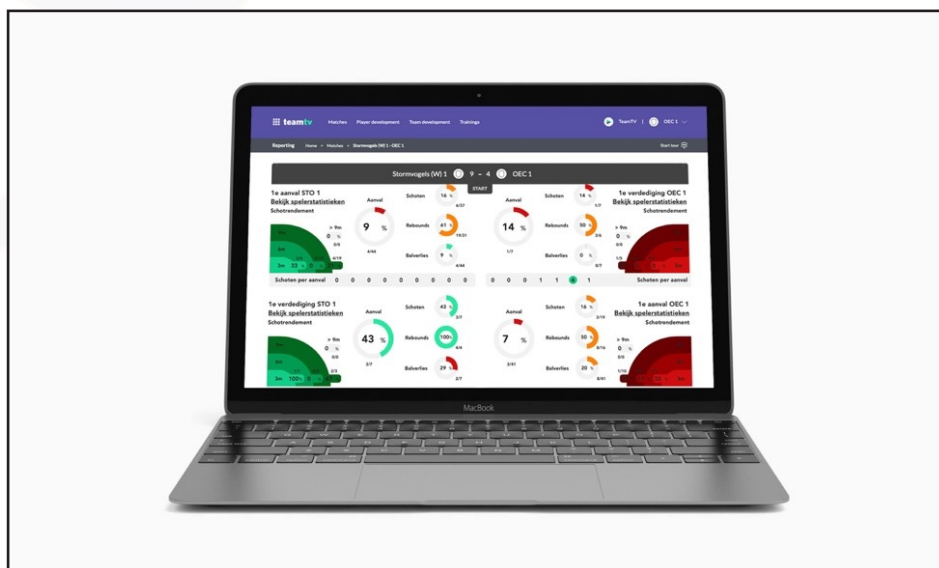
Meestal worden de volgende acties geregistreerd:

- Eindpass - Pass met als volgende actie een doelpoging (die zit?)
- Rebound - Aanvallend/ verdedigend - balbezit of niet.
- Doelpoging - Resultaat score of niet?
 - Strafwerp/Vrije bal
 - Doorloopbal
 - Korte kans (tot 3 meter)
 - Schot (vanaf 3 meter)
- Tegenscores (idem)

Natuurlijk is de trainer vrij in het bijhouden van de acties, zo is het ook mogelijk om het aantal onderscheppingen bij te houden of het aantal overtredingen. Het is maar net waar meer inzicht nodig is.

Het geeft in ieder geval inzicht in de verdeling van de scores van het eigen team en van de tegenstanders. Zo is het interessant welke spelers van welke positie tot scoren komen of juist niet! Waar liggen nog meer mogelijkheden, bij welke spelers, welke functies of welk tijdens welk moment van het spel?

Cijfers zeggen veel, maar niet alles! Het is aan de trainer om aan de cijfers een 'kwaliteit' te hangen. De cijfers zeggen niks over de context waarbinnen de wedstrijd gespeeld is. Misschien waaide het wel erg hard; weinig doelpunten, laag percentage?! Of was de tegenstander erg goed waardoor de doelpogingen onder zware druk zijn uitgevoerd. De trainer kan dit bijhouden in een schema of een app.



Figuur 8

Korfbaloefeningen zijn er in vele soorten en variaties. De beschreven oefeningen uit dit boek komen uit:

- Jeugd Korfbal Beleid, SSS, Wageningen, auteur: R W Bakker
- Jeugd korfbal Beleid; Theorie en Praktijk, DVO, Bennekom, auteur; R W Bakker
- KIC - Korfbal Informatie cd-rom, KNKV, Bunnik, auteurs; R W Bakker & R Lof

De combinatie van de techniekbeschrijvingen en de oefeningen met variaties en vervolg suggesties maakt dit een veelzijdig naslagwerk voor de trainer. In de 'Tip voor de coach' of "Tip van de SportCoach' staan veel didactische en methodische uitgangspunten. Ook is er aandacht voor moderne trainingsmethodes en inzichten. Er wordt verder gekeken dan alleen maar korfbalspecifieke oefeningen en materiaalgebruik, er wordt een link gelegd naar het ASM (Athletic Skills Model, 2021).

In dit stuk wordt geen keuze gemaakt tussen achterliggende theorieën. Zoals bijvoorbeeld de handelingstheorie of de gedragstheorie. Van beide vind je voorbeelden in vooral de tips. Belangrijk is dat de trainer en de spelers de tips kunnen gebruiken en hierin zelf een keuze kunnen maken.

Bronvermelding

Foto's

Foto's 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 22, 23 door Erik Mulder (www.sport-shots.nl)

Foto's 14, 15, 16, 19, 20 door Nico van der Neut

Foto's 8 en 21 uit archief

Figuren

Figuur 1

SVO Korfbal Ooij. (z.d.). *Korfbal doen we samen* [Figuur]. Korfbal doen we samen. <https://www.svokorfbal.nl/lidmaatschap/vertrouwenspersoon>

Figuur 2

Sportplezier kun je maken. (z.d.). *4 inzichten voor trainers* [Figuur]. 4 inzichten voor trainers. <https://sportplezier.nl/trainercoach-4inzichten>

Figuur 3

Team Coach. (z.d.). *Constraints Led Approach* [Figuur]. Constraints Led Approach in de praktijk. <https://nlteamcoach.com/constraints-led-approach-in-de-praktijk/>

Figuur 4

ASM. (z.d.). *Athletic Skills Model voor de sport* [Figuur]. ASM voor de sport. <https://www.athleticsskillsmodel.nl/downloads-nl/>

Figuur 5 & 6 (gedeeltelijk)

ASM. (2021). *Schijf van tien* [Figuur]. De Schijf van 10! <https://www.athleticsskillsmodel.nl/schijfvan10/>

Figuur 7

BlendSpace. (2021). *Visie op onderwijs cartoon* [Illustratie]. Visie op onderwijs. <https://www.blendspace.com/lessons/bdeFILiFuGxUkw/visie-op-onderwijs-cartoons>

Figuur 8

TeamTV. (2021). *Videoanalyse TeamTV* [Figuur]. Video-analyse TeamTV. <https://teamtvsport.com/nl/producten/video-analyse/>

Tekst

Athletic Skills Model. (2021, 12 oktober). *Athletic Skills Model (ASM)*. Geraadpleegd op 17 oktober 2021, van <https://www.athleticsskillsmodel.nl/>

Hilhorst, J., & Steenbergen, J. (2015). *4 inzichten trainers - SportPlezier*. Sportplezier. Geraadpleegd op 6 juni 2021, van <https://sportplezier.nl/trainercoach-4inzichten>

Oldeboom, B., & Brinke, G. ten (2008, december). De bloemkooltheorie; loop 't, lukt 't en leeft 't. *Lichamelijke opvoeding* 96 (pp. 31-35)

Schijf van 10. (z.d.). *Athletic Skills Company B.V.* Geraadpleegd op 7 oktober 2021, van <https://www.athleticsskillsmodel.nl/>

Korfballeren

>> Meer dan oefeningen

Wil je een steeds betere trainer worden? Dit boek helpt je een heel eind op weg. In *'Korfballeren; meer dan oefeningen'* word je meegenomen in alle facetten van de korfbaltraining en -coaching. Aan de hand van een duidelijk schema worden alle korfbalelementen behandeld. Van makkelijk naar moeilijk, gevarieerd én met vervolgsituaties.

Het unieke van dit boek is de duidelijke opbouw aan de hand van een ontwikkelschema voorzien van vele 'Tips voor de coach'. Niet alleen korfbaloefeningen worden beschreven maar ook didactiek en methodiek van het training geven, zodat jij je als korfbaltrainer kan blijven ontwikkelen.

OVER DE AUTEUR

René Bakker is docent bewegingsonderwijs en pedagoog; werkzaam in het onderwijs en in het korfbal. Zijn persoonlijke missie is om theorieën uit beide werkvelden elkaar te laten aanvullen en versterken. Hierbij is het de uitdaging om wetenschappelijke kennis te vertalen naar praktische inzichten en deze toepasbaar te maken voor de training en coaching. René is tevens oprichter van DeSportCoach, een bedrijf dat zich vooral richt op de begeleiding van trainers/coaches en verenigingen.

"René laat iedereen in zijn of haar waarde. Stuurt het proces ongemerkt naar een kant toe en dat is prettig. Iedereen heeft inbreng en mag zijn/haar verhaal doen en daar wordt iets mee gedaan. René heeft ook veel ervaring en kunde die hij meebrengt van topverenigingen en dat is fijn. Dat geeft in ieder geval een goede basis."

Korfbalvereniging DOT-Oss

