

THEMA 1

BALVAARDIGHEID & WERPEN EN VANGEN

DOOR ATTE VAN HAASTRECHT.

Na de vakantieperiode gaan we weer met het nieuwe korbalseizoen beginnen. Vooral voor de jeugd maar ook voor alle andere groepen is het prettig om een deel van de eerste weken bezig te zijn met balvaardigheidsoefeningen. Dit om het gevoel met de bal weer volledig terug te krijgen. Aansluitend een opsomming van een aantal spelen die in deze opbouwfase gebruikt kunnen worden. Uiteraard kunnen de genoemde spelen ook aangepast worden aan het niveau van de groep. Daar waar zaal oefeningen en/of variaties genoemd worden gaat het om de periode met name na de kerstvakantie.

Individueel:

Rustig door elkaar lopen met een bal.

- op fluitsignaal opgooien en weer vangen.
- op fluitsignaal opgooien en vangen in sprong
- op fluitsignaal opgooien, en na stuit vangen
- bal achter rug heen draaien (2 richtingen).
- tegen muur plaatsen en weer vangen.
- tegen muur plaatsen en achter rug vangen.
- over hoofd plaatsen, achter rug vangen en tussen benen naar voren stuiten.
- tippend gaan zitten, staan, liggen en weer staan.

Tweetallen:

- stilstaand 5 meter overplaatsen.
- steeds grotere afstanden overbruggen.
- stilstaand met tussenstuit plaatsen.
- in beweging met 3-pas.
- stilstaan; (4-meter) 1 hand gooien/vangen. - in beweging overspelen; op fluitsignaal alle
- 2-tallen door elkaar bewegen.
- naast elkaar staan en achter rug langs spelen.
- achter elkaar staan; 1 gooit tegen de muur en de ander vangt de bal weer op.
- 1 stilstaan; ander bewegend links en rechts teruggooien.
- stilstaand hoog overspelen; na stuit opvangen.

Drietallen:

- stilstaand in driehoek overspelen; op fluitsignaal andere richting.
- 2 fluitsignalen: a. andere richting, b. balbezitter gaat tippen de ander tikken.
- stilstaand in driehoek rondspelen; fluitsignaal dan alle driehoeken door elkaar
- 1 beweegt; 2 anderen staan stil en spelen om beurten de bal aan.

VOORBEELDTRAINING

Bij het lesgeven aan de allerjongste jeugd moeten wij proberen om de veldafmetingen tijdens de trainingen na te bootsen. Dit houdt in dat wij met deze leeftijdsgroep oefenen in een gymzaal of hoogstens een halve sporthal. Op het veld oefenen we op een afgebakend

veld met lijnen. Hieronder eerst een aantal balvaardigheidsoefeningen en daarna een voorbeeld van een complete training die zowel geschikt is voor welpen, F, E en de jongste D-jeugd.

Balvaardigheidspelen.

Tweetallen met 1 bal.

- Overspelen/tikken van de bal.

Alleen met: links, rechts, voet, hoofd.

- Langzit tegenover elkaar en de bal overtikken.
- Idem als boven, maar nu in buiklig.
- Als de bal de grond raakt, dan draaien om lengteas.
- Al lopend in lengterichting van de zaal de bal overspelen.
- Als de bal de grond raakt, dan even zitten en daarna weer verder.

Trainingsonderdeel voor welpen t/m D-jeugd

Inleiding.

- stuiteren door de halve zaal/afgebakend veld (kris/kras door elkaar).
- stuiteren over een bepaalde kleur lijnen/langs en om materialen op het veld.
- op de kruisingen van hand veranderen.
- bij kruisingen opspringen en op 2 voeten neerkomen.
- idem; maar nu gedraaid in de volgende looprichting neerkomen.
- stuiteren over een bepaalde kleur lijnen, op fluitsignaal de ballen neerleggen en alle 4 muren aantikken.
- idem; maar de trainer neemt nu steeds 1 bal weg.

De kinderen die geen bal meer kunnen bemachtigen schakelen we in bij het verzamelen van de ballen.

Aanleren vaardigheden.

- tikspel; 2/3 is teveel.
- tikspel; de getikte spelers gaan op de buik liggen. Daarna kunnen anderen verlossen door hier met het lichaam dwars over heen te gaan liggen.
- Chinese muur en soms 2 muren.

(Schijn en passeer bewegingen in speelse vorm.)

SLOTSPLEN

Eenvoudige balspelen

2 korven worden vastgehouden door een speler/ster (in de zaal: springkasten elk met een kind er boven op) De kinderen op de kast moeten van de handen een korf maken Samenspelen en balvaardigheid (werpen/vangen) staan hierbij voorop. Iedereen moet de bal gehad hebben voordat er een doelpoging mag plaatsvinden.

Medicinebal in het midden.

Alle kinderen hebben een eigen korfbal. Met deze ballen proberen ze de zware medicine bal te raken en naar de andere speelheld te krijgen. Er kan al geleidelijk gewerkt worden aan de techniek van de verschillende werptechnieken.

Lijnbal spelen met een rugbybal

- De bal moet door samenspelen over de lijn van de andere partij gedrukt worden. Iedereen moet in balbezit geweest zijn voordat er een doelpoging mag plaatsvinden.
- Idem; maar nu met tussenstuit vóór het samenspelen.

Er kunnen bij deze eind (tussen) spelen verschillende variaties en uitbreidingen toegepast worden.

Volgende keer zal Thema 2 aan bod komen. Hierin zal aandacht besteed worden aan de strafworp en de doorloopbal.

Veel plezier en succes bij de opbouw van het nieuwe seizoen!