

RECREANTEN

DOOR HENK TER HAAR

Recreantentrainer CSV Dindoa, Ermelo

Een vergeten of nog niet ontdekte groep binnen de korfballerij? We zien dat bij veel verenigingen de recreanten er maar een beetje bij hangen. Bij het indelen van zaaluren krijgen zij de uren die over zijn, veel informatie gaat aan hen voorbij omdat ze eigenlijk nergens bij horen, niet jeugd, niet wedstrijd-korfbal. Dat deze groep wel degelijk belangrijk is voor een vereniging bewijst mijn groep recreanten bij Dindoa.

Elke vrijdagavond komen we bij elkaar om te trainen. Een uur lang lekker lopen, schieten, kletsen en spelen. Maar ook de problemen van de club doornemen, gemotiveerd raken om wat er speelt. Zo zijn uit mijn recreantengroep voortgekomen:

- 1 jeugdtrainer in spe
- 2 zaalcommissarissen
- 4 kantinemedewerkers
- 1 scheidsrechter
- 1 bestuurslid

Kun je nagaan wat dit voor de club betekent, nog los van de contributie en de consumpties na afloop van de training.

Om deze groep elke week bezig te houden is best lastig. Bij recreanten wordt niet geselecteerd op leeftijd of op sterkte. De groep is vaak te klein om zo'n onderverdeling te maken. Ook bestaat een recreantengroep soms uit fanatieke ouders van jeugdleden, ex-spelers en buitenstaanders die gewoon willen bewegen.

Dit houdt in dat je spelers bij elkaar hebt die erg verschillen in kwaliteiten. Ik probeer altijd zoveel mogelijk de betere spelers in te zetten om de anderen te helpen. Verder heb je altijd kans dat gedurende het seizoen nieuwe mensen zich aanmelden die nog nooit gekorfbald hebben.

De training

De training voor een recreantengroep is niet veel anders dan die van een gewone groep korfballers. Altijd een warming-up, oefeningen op techniek, soms tactiek en het spelletje zelf. Ik probeer zoveel mogelijk oefeningen in spelverband te geven zodat er altijd een uitdaging aanwezig is. Het enthousiasme van de trainer is hierbij van essentieel belang. Omdat gezelligheid voorop staat, vraag ik iedereen iets eerder te komen zodat de meeste informatie (lees

roddels) voor de training al verteld zijn. Ik zal een aantal oefeningen beschrijven. Deze keer de warming up.

Warming up

In de zaal: staan op de lange zijlijn, vooruit lopen naar eerste andere lijn in het veld, aantikken en vooruit teruglopen, dan zelfde naar de volgende lijn. Wanneer alle lijnen gedaan zijn, loop je vooruit naar eerste lijn en loopt achterwaarts terug enz. De laatste keer doe je alles vanuit een zijwaartse beweging (doel: goede opwarming van beenspieren, m.n. de kuitspieren)

2 rijen spelers naast elkaar aan de zijkant van het veld. Bal bij het begin. Speler 1 geeft door aan speler 2 en loopt achterlangs naar het eind van de rij, speler 2 geeft door aan speler 3, sluit achteraan. Zo loop je een veld af. De eerste rij die aankomt is winnaar. Wanneer de bal valt, moet je opnieuw beginnen.

(doel: goede warming up van het bovenlichaam en korte sprints)

2 rijen spelers (minimaal 4 per rij) achter elkaar, gezicht naar voren. Bal bij achterste speler. Deze geeft de bal over het hoofd naar de speler voor hem en sluit aan de voorkant aan. Zo leg je een afstand of parcours af. Afwisselen met bal door de benen doorgeven. Dan met de rug naar de kant staan waar je naar toe wilt gaan. (leuke gebukte houding, goed voor de lachspieren) (doel: goede warming up van rug en buikspieren)

2 spelers met rug tegen elkaar. 1 bal die zijwaarts met gestrekte armen doorgegeven wordt. Afwisselen met bovenlangs en onderlangs.

(doel: goede warming up van bovenlichaam spieren)

2 speler zitten tegenover elkaar, voeten tegen elkaar, steunen op de handen iets achter het lichaam. Bal ligt direct naast de voeten. Bedoeling is om samen de voeten op te tillen en over de bal heen naar de andere kant van de bal te verplaatsen, en weer terug. Dit een aantal keer.

(doel: goede buikspieroefening)

Alle recreanten liggen op de grond in een cirkel, voeten naar binnen. Afhankelijk van het aantal spelers 1 of meerdere ballen. Speler 1 pakt de bal met de voeten en geeft deze met de wijzers van de klok mee aan de speler naast hem. Deze pakt de

bal met de voeten aan en geeft hem door naar de speler aan de andere kant van hem. (Goede oefening om de heupen los te krijgen.)

Uiteraard kun je ook korven in een vierkant zetten en spelers in een redelijk tempo doorloopballen laten nemen op de korven. Mooie combinatie van een loopoefening met een techniek oefening. Dit kun je weer verder uitbreiden door op sommige korven door te lopen voorbij de korf en dan terug te keren om de doorloopbal op de achterkant te nemen.

Zo zijn er veel oefeningen. Ook al ben je nog zo creatief, na een paar jaar houdt het wel op met steeds iets nieuws te verzin-

nen. Het zou dan ook mooi zijn om als recreantentrainers zo af en toe bij elkaar in de keuken te kunnen komen kijken.

In Oost hebben we een keer een avond georganiseerd waarbij andere recreantentrainers bij Dindoa kwamen om daar oefeningen en spelvormen te delen. Leuk, gezellig en heel leerzaam. Mogelijk dat ook andere verenigingen dit willen.

Verder ben ik bereid om bij verenigingen met een recreantenteam een gasttraining te verzorgen als uitbreiding op hetgeen we in Oost hebben gedaan.

Volgende keer meer oefeningen voor schot, doorloopbal etc.