

KORFBALTRAINING

DOOR GERBEN DONKER

Wat is er niet lekkerder dan na een dag op school te zijn geweest, huiswerk te hebben gemaakt of andere verplichtingen te hebben gehad, om lekker te gaan trainen.

Dan verwachten de kinderen wel dat je een leuke training hebt voorbereid en niet dat jij met je krentenbol in de mond op de fiets aan komt rijden en dan eens bedenkt wat we vanavond weer eens gaan doen.

Plezier is in elke geleding van de vereniging belangrijk of je nu in de F4 zit of in de selectie. Begin je training met een leuk spel (oog - hand coördinatiegericht maar hoeft niet altijd korfbal te zijn) en het ijs is gebroken. Je zult merken dat de kinderen (volwassenen) los / opgewarmd zijn en klaar voor een fanatieke training!

Warming – up: Korfbal-Football



Met de vier palen maak je een speelveld. Je moet de bal vangen in de 'endzone'. De aanvallers mogen de bal niet laten vallen anders zijn ze hem kwijt. Als verdedigers mag je hem dus laten vallen, op de grond tikken of gewoon vangen om in balbezit te komen. Komt hij op de grond dan neem je de hervatting op de plaats waar de bal de grond raakte.

Vang je de bal in het eindvak dan maak je een 'touchdown' en is de bal voor de tegenpartij.

Variatie

Als variatie zou je nog kunnen doen dat je een twee punter kan scoren als je de bal in de korf gooit, maar als je schiet is daarna altijd de bal voor de tegenpartij.

Technische vormen:

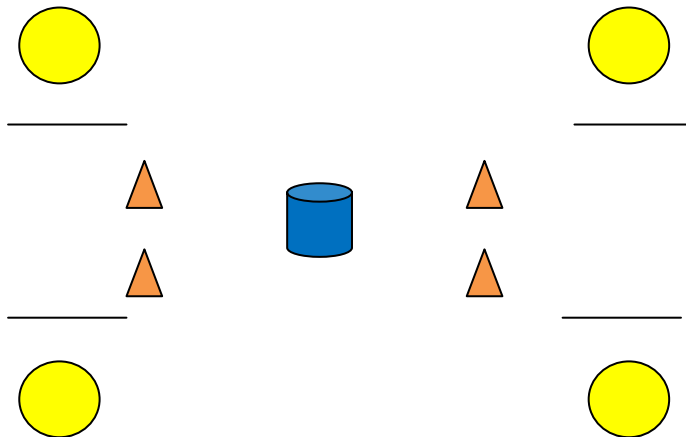
Bij deze vorm kun je een techniek van scoren uitzoeken die je wilt behandelen. Deze ga je vervolgens oefenen door de aandacht op één of twee punten te leggen.

Strafworp:

- extra letten op afzet: goede opzwaai met ene been en sterke afzet met sprongbeen.

- extra letten op uistrekken van de armen.

Na 3 minuten oefenen waarbij de trainer de kinderen individueel kan observeren gaan we over tot een spel waarbij de trainer gaat letten op het uitvoeren van de juiste beweging onder druk.



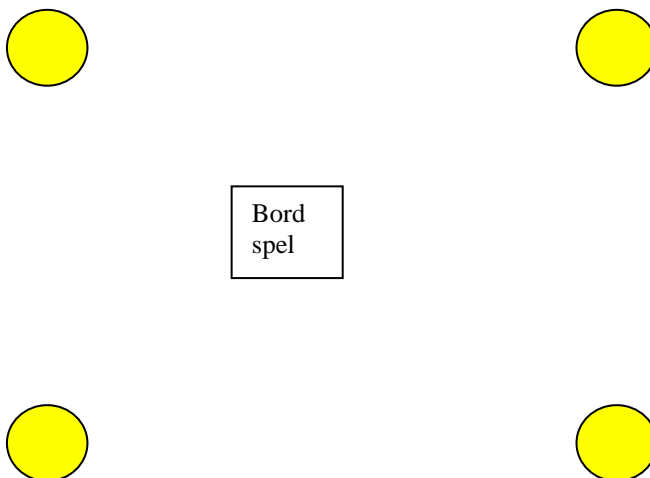
“ Je mag een tennisbal pakken als je drie strafworpen scoort”

- In het midden staat een bak met tennisballen. Je moet net zolang tennisballen uit de bak pakken totdat die leeg is. Kijken we er het meeste heeft als de bak leeg is.
- Volgende keer mag je een tennisbal bij een andere ploeg wegpakken als de bak leeg is. Kijken we er het meeste heeft als de trainer het spel stopt.
- Nu begint iedereen met 5 ballen en als je een tennisbal mag pakken dan pak je die bij een andere ploeg weg. ‘Wie heeft er als eerste acht tennisballen’.

Als trainer kun je enorm schuiven met dit principe. Je kunt uiteraard andere technieken gaan gebruiken: schieten, doorloopbal etc. Maar ook in de aantallen om het makkelijker en moeilijker te maken voor sommige teams.

Belangrijk is dat je goed op de techniek blijft letten, maar op een gegeven moment is het ook gewoon een kwestie van scoren. Willen raken en fanatiek worden om de ballen weg te pakken bij het juiste team. Dus eerst letten op de techniek maar dat later loslaten een aanmoedigen om vooral raak te gooien. (Wat uiteraard het beste gaat met de door jouw aangeleerde techniek!)

KORFBAL GANZENBORD



Doorloopballen	Uitwijkballen									
Strafwerpen	Tienen 1x overspelen									
Tienen	Schoten									
Rondes lopen										
3 plaatsen vooruit	10 tien	5 uitw.bal.		3 schoten 6m.		2 plaatsen terug	15 drl.bal. vk/ak om de beurt	4 rondjes om het veld	ieder 5 drl.bal. scoren	8 uitw.bal.
5 drl.bal. achterkant	GEVANGENIS 1			3 drl.bal. op rij		6 schoten 5m.	GEVANGENIS 2			ieder 8 10-en 1x
3 schoten 4m.	5 drl.bal.	5 strafw.	5 tien	3 strafw. op rij			8 drl.bal.	8 strafw.	8 tien	5 rondjes om het veld
5 tien 1x overspelen (10-en 1x)				2 rondjes om het veld		20 tien				ieder 8 strafw.
3 uitwijkballen (uitw.bal.)				5 schoten 6m.		5 drl.bal. op rij				ieder 2 schoten 4m. 5m. 6m.
5 tien				5 drl.bal.		3 rondjes om het veld				ieder 5 drl.bal. ak.
3 strafwerpen (strafw.)				5 10-en 1x		1 plaats naar voren				ieder 10 tien
3 doorloopballen (drl.bal)				5 tien						ieder 10 tien
				5 strafw.						ieder 10 tien
				2 schoten 4m.	2 plaatsen terug	3 drl.bal. op rij				WINAARS!!!!
				2 schoten 5m.		4 drl.bal oprij				WINAARS!!!!
				2 schoten 6m.		5 op rij				WINAARS!!!!
						3 links/ 3 rechts uitwijkballen				

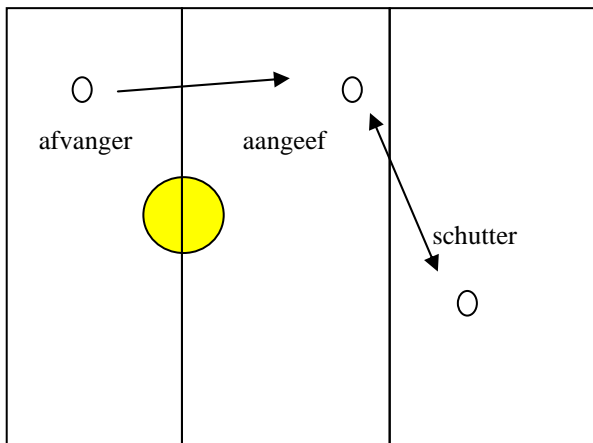
Je vormt een twee/drietel en je kiest een pylon/poppetje/gekleurde punaise.
Hiermee verplaats je over het bord. Het eerste groepje gooit de dobbelsteen en het spel is begonnen.

Oefenspelvorm:

Deze oefenvorm kan gespeeld worden door minimaal 3 maximaal 6 personen.

Bij meer dan 3 kun je posities gaan verdedigen die jij belangrijk vindt.

Je hebt de afvanger, de aangever en de schutter. Iedereen loopt vrij ten opzicht van elkaar maar wel elk in hun gebied. Uiteraard kunnen de gebieden overlappen maar dit zijn de hoofdlijnen.



De afvanger heeft de bal gevangen. Die speelt naar de vrijlopende aangever. Deze komt in samenspel met de schutter, die tot scoren komt. Na 5 pogingen is het wisselen van positie, maar ook positie specifiek kun je zo trainen, dus juist je zwakkere positie blijven trainen of juist je sterkere positie.

Verder zijn vele variaties zijn mogelijk:

- Je laat eerst de afvang gaan staan en daarna komt de aangever in positie.
- Je laat de aangever eerst kiezen en daarna de afvanger.
- Roulatie van de afvanger een aangever is mogelijk.
- Je kunt iedere positie laten verdedigen om het moeilijk te maken

bijvoorbeeld: - laten achterverdedigen.

- extreem voorverdedigen
- schutter wordt verdedigd op de bal lijnen
- etc.

- Je kunt vooral je eigen inbreng en spelstijl toepassen in deze oefeningen.

- Je kunt dit ook bij elke leeftijd van D tot senioren toepassen omdat dit de drie belangrijkste posities zijn in het veld.

Spelvorm:

Vervolgens kun je het geoefende laten terug komen in het 4-4 spelen waarbij je nog een extra aanvaller hebt, dus nog meer mogelijkheden en iedereen wordt verdedigd.