

Ploeg: C1

Training van: Jochem van Dijk

Tijdsduur training: Anderhalf uur

Benodigdheden: vier korven, 8 ballen, 8 pilonnen (zet er een vak mee uit!)

Oefening 1: Warming-up / basistechniek (15 / 20 minuten)

Organisatie: Vier korven of meer in een vierkant of carré, iedereen heeft een bal en loopt steeds via het midden van korf naar korf.

Om een beetje warm te worden beginnen we met de standaard doorloopbal vanuit het midden. Ieder heeft een eigen bal, mag niet twee keer op dezelfde paal een doorloop nemen en moet in het midden bij de pilon aanzetten voor de doorloop.

* *Wie schiet er het meeste in als Niels er 14 in moet schieten?*

Ditzelfde doen we met het schot, ingezet vanuit de korf, recht naar achteren, er hoeft nu niet vanaf de pilon gelopen worden. Ieder heeft een eigen bal, mag niet twee keer op dezelfde paal schieten en moet in het midden bij de pilon aanzetten voor de doorloop.

* *Wie schiet er als eerste 8 in?*

We combineren de eerste en de tweede oefening:

Op elke korf maak je eerste een doorloop en na het afvangen, een schot uit licht achterwaartse beweging. De doorloop telt voor 1 en het schot voor 2. Wie heeft als eerste 20 punten?

Nu weer alleen de doorloopbal.

* *Wie schiet er het meeste in als ????? er 14 in moet schieten? (Wie had eerste rondje het minst?)*

* *Als laatste doen we een abc-tje (wegtrekken, afstandschot, doorloop). Wie is er als eerste bij de 25 punten? Het afstandschot telt voor twee.*

Oefening 2: 1 tegen 1 duel.

Organisatie: Vakken bij elkaar. Ieder gaat twee keer 1 tegen, waarbij we extra letten op het verdedigen:

- Niet draaien, maar 'opvangen' met de verdedigarm.
- Poephouding aannemen.

We zetten twee pilonnen tegenover elkaar neer, met tien meter tussenruimte. Voor elk doelpunt dat je doorlaat, moet de speler heen en weer een sprint tussen de pilonnen trekken. Wie moet de meeste sprintjes trekken?

Corrigeren: verdedigen

Oefening 3: De lange lijn

Organisatie: Tweetallen maken, dame/heer.

Eentje links voor de korf met bal, eentje rechtsvoor.

- De speler rechtsvoor zet een lange lijn in en komt tot schot.

We gaan eerst letten op 1 ding:

- Het aangooimoment van de speler linksvoor.

Dit moet niet te vroeg zijn, maar ook niet te laat.

Als dit een beetje goed gaat. Zetten we de tegenstanders erbij: de vakken komen nu dus bij elkaar.

Nu gaan we er op letten dat:

- De aanvaller echt 'in de rug' van de tegenstander loopt
- en de aangooier op het juiste moment aangooit.

Corrigeren: In een vierkantje lopen, strak passen (links en rechts), alleen insnijden vanaf de voorkant of zijkant.

Als we nog tijd hebben: vanuit het midden doorloopballen nemen, een schotje en weer een mix van beiden zoals in oefening 1, anders meteen partijtje doen.

Oefening 4: Partijvorm

Organisatie: Partijvorm op 1 korf. Zet een veld uit. 1 drietal is er steeds uit.

Wat is belangrijk?

- Alleen de twee patronen mogen gespeeld worden. *Worden ze gespeeld?*
- Wordt er in de driehoek voorverdedigd?