

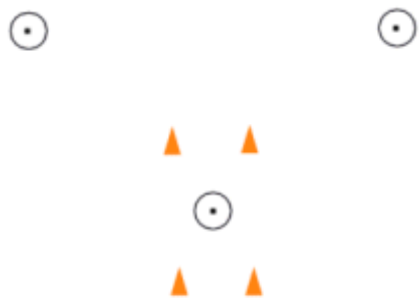
Training voor C-aspiranten

Benodigheden: vijf korven, vier pilonnen, acht ballen, acht spelers, twee trainers.

Thema in deze training: de lange lijn

Oefening 1: Warming up (10 tot 15 min)

Organisatie: Alle spelers hebben een bal. We stellen 4 palen op in een vierkantje, zetten 1 paal in het midden met daaromheen vier pilonnen. Beginsituatie: bij elke pylon gaat een speler staan en bij elke buitenste korf gaat een speler staan (allen met een bal).



De aspiranten lopen van steeds via het midden naar een buitenste paal om een (hieronder beschreven) actie te maken. Er wordt steeds vanaf het de pylon aangezet en er mag ook op de middelste paal gescoord worden. De volgende acties worden steeds gedurende twee minuten gemaakt:

* Een doorloopbal. *Wie scoort in twee minuten het meest bij de heren? en bij de dames?*

* Een schot uit lichte achterwaartse beweging. De achterwaartse beweging wordt ingezet vanaf ongeveer de strafworpstip.

Belangrijk is dat er balans in het schot wordt gezocht, hoog weggeschoten wordt en goed wordt uitgekomen op het achterste been. *Afstand is niet van belang. Wie scoort in twee minuten het meest bij de heren? en bij de dames?*

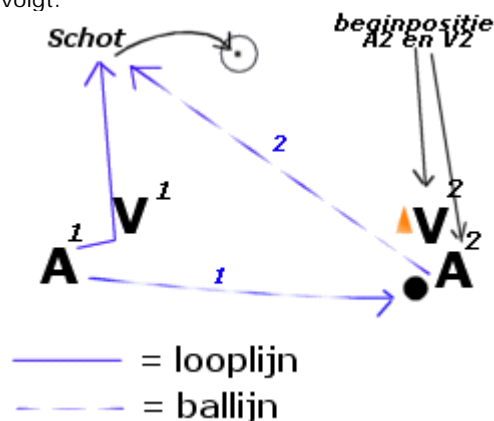
* Een doorloopbal. *Wie scoort in twee minuten het meest bij de heren? en bij de dames?*

* Een schot uit een wijkbeweging (in de breedte dus) vanaf een meter of 7. Belangrijk is dat er balans wordt gezocht in het schot, dat de laatste stap van het schot in lijn is met de korf en dat de schouders naar de korf gedraaid staan. *Wie scoort in twee minuten het meest bij de heren? en bij de dames?*

* Als laatste doen we een rondje van de zaak. Welke speler presteert het om als eerst op alle vijf de korven twee keer gescoord te hebben?

Oefening 2: lange lijn (20 min)

Organisatie: De dames en de heren gaan bij elkaar staan bij een korf. Er zijn twee aanvallers (A) met elk een verdediger (V). Eén van de aanvallers fungeert als aangever van de lange lijn van de andere aanvaller en begint schuin achter de korf. De roulatie is als volgt:



A2 begint met de bal in bezit. Hij gaat zich vanuit het achterveld aanbieden voor A1. A1 gooit de bal naar A2. A1, dreigt kort door in de voeten van de V1 te gaan lopen en vervolgens lang te lopen. De bal wordt door A2 aangegooid na een gooibeweging tijdens het kortlopen van A1. De gooibeweging is voor V1 het teken om nog eens extra de lijn te verdedigen. A1 gaat op dat moment lang lopen. De verdedigers spelen het spelletje mee en laten het langlopen, het passen en het schot toe.

Iedere speler loopt 7 keer de lange lijn. Daarna wordt van functie gewisseld. Ieder loopt 2 keer 7 maal de lange lijn.

Variatie 2: Als A1 lang loopt, loopt hij niet voor het schot, maar pakt halverwege de rugkant van de verdediger voor de doorbraak.

Variatie 3: Na het gooien van de lange lijn, gaat A2 meteen voorsnijden voor A1 die een korte doorloopbal maakt op A2. Zelfde roulatie als bij de eerste variant.

Variatie 4: Nadat A1 lang is gelopen komt A2 kort om zich aan te bieden. Deze wordt bot op de lijn verdedigd, waarop A2 besluit lang te lopen en tot schot komt. Aangegooid door A1 die net lang had gelopen.

Bij alle varianten verdedigen de verdedigers alleen de korte lijn. Het passen, het schot en de lange lijn wordt licht verdedigd.

Corrigeren op: plaatsen door de aangever, de lange lijn moet zoveel mogelijk parallel aan de korf gelopen worden en niet van de korf af. Er moet een duidelijke tempoversnelling zijn bij het inzetten van de lange lijn na het kort lopen. De lange lijn moet ingezet worden, nadat binding is gezocht (de verdediger opzoeken) met de tegenstander.

Oefening 3: Lange lijn (10 min)

Organisatie: We spelen twee tegen twee. Dames en heren bij elkaar. De beginsituatie is steeds opstellen voor de korf:



V_1^1
 A_1

V_2^2
 A_2

V=verdediger

A=aanvaller

Bedoeling van deze oefening is de hetgeen in de vorige oefening naar voren is gekomen nog meer in de interactie te trainen.

De aanvallers gaan anderhalve minuut twee tegen twee spelen:

- Er mag alleen een doorloopbal gemaakt worden na het lopen van een lange lijn.
- En de aanvallers mogen niet voor elkaar voorsnijden.
- Er mag zowel uit de korte als de lange lijn geschoten worden.
- Na een schot wordt er opnieuw in de beginsituatie opgesteld.
- De trainer is afvanger.
- De pilonnen markeren het gebied dat in de wedstrijd wordt bezet door de aangever. Hier mag niet gelopen worden, tenzij het is om een doorloopbal, na het lopen van een lange lijn, te maken.
- De verdedigers gaan gewoon verdedigen, zonder speciale opdrachten.

Na anderhalve minuut is het wisselen van functie. Wissel ook van dames en heren, zodat de heren ook tegen de dames spelen. Steeds anderhalve minuut.

Oefening 4: Partijvorm (tot eind)

Organisatie: Partijvorm op 1 korf in 1 vak. De aanval valt steeds 2 minuten aan, hierna wordt van functie gewisseld. Bij een onderschepping wordt de bal vanuit het voorveld opnieuw in spel gebracht.

Stel de volgende regels:

- Een aangever onder de korf mag pas aangegooid worden nadat lang gelopen is.
- Een doorloopbal uit de ruime mag altijd gemaakt worden.
- De verdedigers gaan er bot bovenop en verdedigen de ballijn.

Corrigeren op: het gebruik van de lange lijn. De verdedigers moeten de lijn verdedigen dus de aanvallers krijgen de ruimte om lang te lopen en de rugkant van de tegenstander te pakken. Maak je niet druk om andere dingen die verkeerd gaan, maar corrigeer op het lopen van de lange lijn en het lopen in de rug van de tegenstander.