

# JUNIORENTRAINING

Door Rob Post

## SPELTRAINING

### 1. Benodigdheden:

- een speelbord
- 12 of meer kaartjes
- 6 pennen (voor 6 groepjes van 3)
- kladpapier

20	19	18	17 kaartje	16	15 kaartje	14	13	12	11 kaartje	10	9 kaartje	8	7 beurt overslaan
21	13 is: gooi opnieuw na 3 gemaakte uitwijkballen (deze tellen niet)												6
22 kaartje													5
23 kaartje													4
24													3 kaartje
25 beurt overslaan													2
26 kaartje													1
27	28 kaartje	29	30	31 kaartje	32	33 beurt overslaan	34	35 kaartje	36	37 kaartje	38	39	start
													finish

### 2. Op de kaartjes staat het volgende:

1. Van onder de korf wegtrekken en op 5 meter schieten, ga 1 plaats vooruit.
2. Schiet bij een andere korf mee (elk persoon van een groepje mag dat apart doen). Schiet je raak, dan 5 er af bij die groep.
3. Schiet per persoon telkens 3 maal van 10 meter. (raak, 2 punten er bij, 3 maal mis 1 punt er af. Ga drie plaatsen terug.
4. Neem doorloopballen (per 5, 1 punt erbij), na elke 15 raak, een rondje hollen. Ga 6 plaatsen terug.
5. Daag een andere ploeg uit met doorloopballen nemen. Bij winst 8 punten erbij, bij verlies 4 punten eraf.
6. Neem na 5 schoten telkens 1 doorloopbal (telt niet), ga 2 plaatsen terug.
7. Schiet als individu elders mee, bij een raak schot gaan er 3 punten van die partij af, ga 5 plaatsen terug.
8. Ga met je hele ploegje bij een andere groep een partijtje spelen, maak je een doelpunt, 2 punten erbij, laat je er één door, 1 punt eraf.
9. Neem doorloopballen (per 4 raak, 1 punt), ga 4 plaatsen terug.
10. Na elke gemaakte uitwijkbal 5 maal bokspringen per persoon, ga 2 plaatsen vooruit.
11. Ga 2 plaatsen terug en neem als je geen opdracht krijgt strafworpen, per 5 raak, 1 punt erbij.
12. Daag een andere groep uit met kansen onder de korf, wint je ploeg 7 punten erbij, verliest je ploeg, 7 eraf.

### 3. Per groepje (minimaal 3) een pen.

### 4. Per groepje een blaadje papier waarop per beurt aan de ene kant gezet wordt op welke plaats de groep staat en op de andere kant (cumulatief) de hoeveelheid punten.

### 5. Spelregels.

1. Elke ronde duurt 90 seconden. (de spelleider bepaalt de hoeveelheid rondes)
2. Het spel is afgelopen als: A: bij het passeren van de finish door een groep. B: bij het behalen van 75 punten
3. Bij het niet voldoen aan de vorige voorwaarden is degene die het dichtst bij de finish is winnaar, bij gelijk eindigen tellen de punten.
4. Als je geen opdracht krijgt gewoon uitwijkballen nemen, per gemaakte uitwijkbal 1 punt
5. Eventuele andere telling van de opdracht is bindend.
6. Per beurt 6 doorlopers nemen, de hoeveelheid gemaakte doorlopers bepaalt de plaats op het bord (doorlopers tellen niet als punten).

### Voorbeeld:

Het spel begint, groepje x maakt 3 doorlopers, dus een kaartje trekken.

Op het kaartje staat: 'Vanonder de korf wegtrekken op 5 meter schieten, ga 1 plaats vooruit'.

Per groep maakt zo 6 punten, na één ronde komt er het volgende op de scorelijst; a) plaats 4 (drie plus 1 vooruit) en 6 punten.

#### **6. Opdrachten speltraining: Aspiranten - Junioren - Senioren**

1. Strafwerpen nemen, na elke vijfde misser iedere deelnemer 3x bokspringen.
2. Kansen onder de korf. Na elke persoonlijke derde misser in de breedte van het uitgezette veld sprinten.
3. Doorlopers, 2 missers achter elkaar individueel 5 maal de grond aantikken (helemaal omhoogkomen).
4. Schieten vanaf 8 meter, elke keer als de korf niet geraakt wordt er naar toe sprinten (wisselen bij een doelpunt).
5. Uitwijkballen vanaf ca. 7 meter, na elke 5e misser van de groep 10 maal de lucht in springen met de gehele groep.
6. Dieptedoorlopers, na 4 missers met de gehele groep rond combineren.
7. Streepdoelen tot 6 meter, na elke 2e misser doorloopbal nemen en weer teruggaan naar de oude plaats.
8. Vierkantdoelen. Na derde misser (persoonlijk) rondje huppelen.
9. Schieten met verdediger, 4 doelpogingen om te scoren, niet gescoord: wissel.
10. Wegtrekken van de korf. Na 2 missers (individueel vijf maal met links (of rechts) overgooien).

#### **7. De bovenstaande training kan op meerdere manieren gebruikt worden:**

1. Als wedstrijd
  2. Als alternatief voor de 'normale' training
- 
- a. Elke ronde duurt bijvoorbeeld 2 minuten. Na elke ronde worden de gemaakte doelpunten genoteerd. De groep met de meeste punten na 12 ronden is winnaar.
  - b. Elke groep doet een andere opdracht. De toewijzing van de opdrachten vindt plaats door loting bij de spelleider.