

# ZESKAMP

## Uitgangspunt:

Voor lagere senioren die niet in een topteam spelen, maar die wat meer, of nog meer pret willen aan hun trainingsavond willen beleven en daarbij na afloop het gevoel willen hebben zinvol bezig te zijn geweest.

## Middel:

De geijkte oefenstof, zoals die daar zijn de doorloopbal, het afstandschot en het partijtje aanbieden in wedstrijdvorm met ruimte voor de komische noot.

## Vorm:

De zogenaamde Zeskamp.

Groepen die door middel van verschillende oefeningen om punten strijden. Bij 6 groepen krijgt nummer 1 zes punten, nummer 2 vijf punten enz.

Er mag eenmaal een joker ingezet worden, waarbij de punten verdubbeld worden.

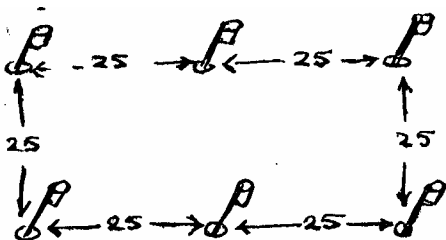
## Training:

Aantal personen 22 (er hebben er twee geen oppas).

## Materiaal:

6 palen, 6 ballen, 6 kegels, pen en papier.

## Opstelling palen:



### 1. Inleiding (Plusminus 5 minuten)

Puntenloop met 2 tikkers.

Opdracht: probeer in 2 minuten zoveel mogelijk punten te halen:

Iedere korfbalpaal die je aanraakt levert 1 punt op. Je hoeft geen vaste weg te volgen. Wie getikt wordt verliest 2 punten. Als je een korfbalpaal vast hebt mag je niet getikt worden. Je mag niet buiten de rechthoek komen. De tikkers doen een onderlingen wedstrijd wie de meeste kan tikken. Speel dit spel tweemaal, zodat ook de tikkers kunnen draven voor de punten.

### 2. Oefenen afstandschot en doorloopbal (45 minuten)

Aanbieding zeskampvormen.

Er worden zes groepen gekozen. In dit geval 4 x 4 en 2 x 3. We doen 6 oefeningen van 5 minuten.

Na elke oefening worden de punten genoteerd.

## Rode draad

Na iedere oefening neemt iedereen 1 strafworp. Bij de groepjes van 3 mag er 1 tweemaal. Na de 6 oefeningen worden alle benutte strafworpen opgeteld en er ontstaat dan een volgorde.

De nummers 1 krijgen 12 punten, de nummers 2 10 punten, de nummers 3 8 punten enz.

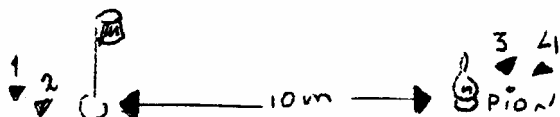
Bij een gelijk aantal doelpunten worden de wedstrijdpunten gedeeld. Bijvoorbeeld gedeelde derde en vierde plaats.

## OEFENING I

Serie doorloopballen

Probeer met je ploeg een zo hoog mogelijke onafgebroken serie doorloopballen te maken. Dus, als je er drie achter elkaar hebt gemaakt en er gaat er één mis, dan overnieuw beginnen met tellen. Start bij de pion als de aangever klaar staat.

Zie tekening:



Voorbeeld puntentelling:	Serie	wedstrijdpunten
Uitslag groep A	3	2
Uitslag groep B	10	6

Uitslag groep C	7	4,5
Uitslag groep D	7	4,5
Uitslag groep E Joker ingezet	5	6 (3 x 2)
Uitslag groep F	1	1

### 1a: iedere groep 4 strafworpen

#### OEFENING 2 Afstandsschot na uitwijkbal naar rechts

Nummer 1 loopt toe, maakt bij de pion een schijnbeweging naar links en wijkt dan uit naar rechts

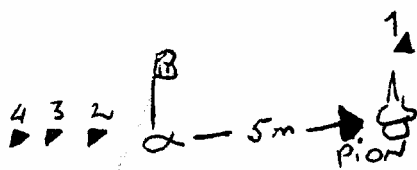
Nummer 2 gooit naar nummer 1

Nummer 1 schiet en sluit achter 4 aan

Nummer 3 vangt af

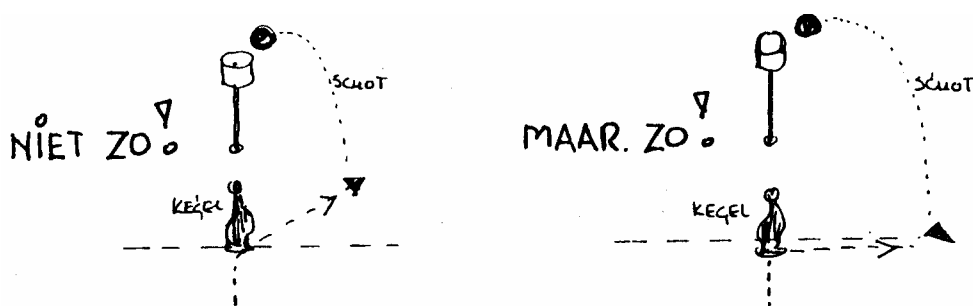
Nummer 2 is na het gooien naar het beginpunt gelopen en begint de oefening als nummer 3 de bal heeft.

Zie tekening:



**Aanwijzing:** Na de schijnbeweging niet voorbij de pion komen.

Zie tekening



Voorbeeld puntentelling:	Doelpunten	Wedstrijdpunten
Uitslag groep A	2	1,5
Uitslag groep B	2	1,5
Uitslag groep C	5	3
Uitslag groep D Joker ingzet	8	10 (5 x 2)
Uitslag groep E	8 (6+5+4=15:3=5)	5
Uitslag groep F Joker ingzet	8	10 (5 x 2)

### 2a: iedere groep 4 strafworpen

**Tussenstand:**

groep	Schema						strafworpen		Strafworpen						
	1	2	3	4	5	6	7	totaal	1	2	3	4	5	6	Totaal
A	2	1½							3	1					
B	6	1½							0	3					
C	4,5	3							1	1					
D	4,5	10							4	2					
E	6	5							2	2					
F	1	10							2	1					

#### OEFENING 3 Doorloopbal na uitwijken naar rechts

Nummer 1 loopt toe, wijkt uit

Nummer 2 gooit op nummer 1

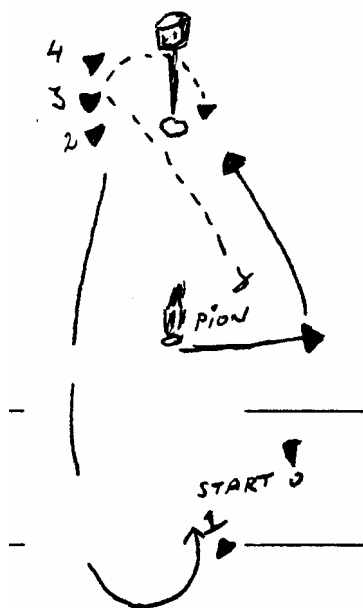
Nummer 1 maakt een schotbeweging en gooit dan naar nummer 3

Nummer 3 gooit naar nummer 1

Nummer 1 maakt een doorloopbal

Nummer 3 vangt af

Nummer 2 heeft inmiddels de plaats van nummer 1 ingenomen  
Nummer 1 sluit achter nummer 4 aan  
Zie tekening.



**3a: iedere groep 4 strafworpen**

**OEFENING 4 Uitwijken naar links + afstandschot.**

Organisatie als bij oefening 3.

**4a: iedere groep 4 strafworpen**

**OEFENING 5 Doorloopbal na uitwijken naar links.**

Organisatie als bij oefening 3.

**5a: iedere groep 4 strafworpen**

**OEFENING 6 Afstandschot recht voor de korf.**

Afstand 7 meter.

Nummer 2 gooit naar nummer 1

Nummer 1 schiet

Nummer 3 vangt af

Nummer 2 gaat naar de plaats van nummer 1 (startpunt)

Nummer 1 gaat naar de plaats van nummer 3, dus achter de paal. Organisatie ongeveer als bij oefening 3

**6a: iedere groep 4 strafworpen**

Punten uitrekenen en eindstand bekend maken.

Goed voor de kantineomzet is bijvoorbeeld de afspraak:

de ploegen die nummer 1, 2 en 3 zijn geworden krijgen een drankje van de nummers 4, 5 en 6.

Er is in deze zeskamp weinig aandacht geschonken aan de techniekaanwijzingen. Dat wil uiteraard niet zeggen dat je deze niet moet geven als daar aanleiding toe is. Uitgangspunt is het aanbieden van een wat speelse organisatievorm met eenvoudige oefeningen in het doelen.

## 2. Spel:

Drie wedstrijdjes van 7 minuten.

a. A tegen B 4 tegen 4 op twee korven

C tegen D 4 tegen 4 op 1 korf

E tegen F samenspel 3 tegen 3.

b. C tegen F 2 korven 4 tegen 3

E tegen B 1 korf 3 tegen 4 (B staat 1 speler af aan F)

A tegen D samenspel 4 tegen 4

c. E tegen D 2 korven 3 tegen 4

A tegen F 1 korf 4 tegen 3 (A staat 1 speler af aan E)

C tegen B samenspel 4 tegen 4

### Enige spelregels:

Korfbal: 2 korven. De andere sexe mag ook verdedigd worden

Korfbal: 1 korf. Na ondersheppen moet iedereen een keer de bal in zijn/haar bezit gehad hebben.

Samenspel: 10 maal overspelen = 1 punt

Na 10 maal overspelen of ondersheppen krijgt de andere partij de bal.

Niet langer dan 5 seconden de bal vasthouden.

Totale tijdsduur training: plus minus 75 minuten.

Mijn ervaringen met dit soort trainingen zijn erg goed. De trainer kan eventueel zelf meedoen al gaat dat uiteraard ten koste van de correctie.

Henny Kool.