

Ploeg: D1 op het hoogste D-niveau

Training van: Jochem van Dijk, Christiaan Schaafsma en Chantal Koster

Tijdsduur training: Een uur

Benodigheden: Vier korven, vier ballen, acht spelers, een fluitje

### Oefening 1: Basistechnieken / warming up

**Organisatie:** Vier korven in een vierkant, een pilon in het midden. Vier aangevers, vier 'lopers', elk onder een korf. De lopers lopen via de pilon naar de korf naast hen. Er wordt met de klok meegelopen. De spelers maken de hieronder vermelde doelpunt: Wie is als eerst klaar in een serie van:?

\* 10 doolooptballen

\* 5 uitwijkballen

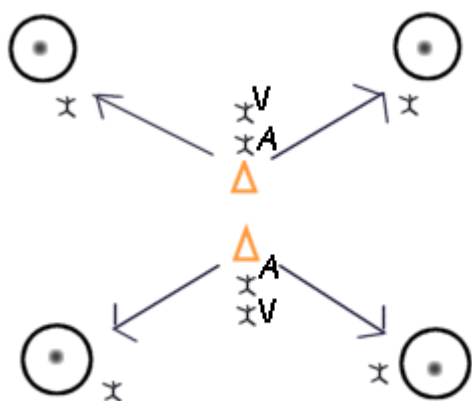
\* 6 doorloopballen

\* 3 uitwijkballen

### Oefening 2: Basistechnieken /doorloopbal

**Organisatie:** Meiden en Jongens bij elkaar. Palen in een vierkant. Twee pilonnen in het midden. Zie ook plaatje:

#### Opdracht 1:



Onder de palen staan vier aangevers. Bij de pilonnen een aanvaller (A) en een verdediger (V), heren of dames bij elkaar, niet gemengd. De ballen zijn onder de korf. De aanvaller mag vanaf de korf op eigen initiatief (speler bepaalt zelf het moment waarop hij of zij een doorloopbal maakt) naar 1 van de 2 korven rennen om een doorloopbal te nemen. Nadat de aanvaller twee keer gescoord heeft wordt er van functie gewisseld. Als deze klaar is, gaan de aangevers aanvallen/verdedigen. Dit in totaal twee keer herhalen. **Let op:** er mogen geen 'fakes' gemaakt worden waarbij een speler dreigt naar de ene korf en vervolgens terug naar de andere korf gaat.

#### Opdracht 1:

Vervolgens krijgt de aanvaller een bal en de aangevers niet. Nu moet weer een doorloopbal gemaakt worden echter met bal. Dit weer twee keer herhalen. Zie ook de alinea hierboven voor meer uitleg.

**Corrigeren:** aanzetten, afsnijden, aangooien door aangevers en uitstrekken bij de doorloopbal. Bij doorloopbal met bal ook corrigeren op balverwerking bij aangooi.

### Oefening 3: Doorloopbal (onder druk)

**Organisatie:** Vakken bij een korf. De dames zijn aan elkaar gekoppeld en de heren ook aan elkaar.

Er staan twee mensen onder de korf (2 heren of 2 dames). Een van de twee geeft aan en de ander vangt af. De andere twee mensen staan op een meter of 10 voor de korf naast elkaar. Spreek eerst goed af wie de doorloopbal gaat nemen. Tegelijkertijd beginnen ze te rennen daarbij naast elkaar blijvend. Zodra de aanvaller een doorloopbal wil maken, wordt hij/zij ietwat gehinderd door de verdediger (shirtje trekken of zacht duwtje). Na een paar keer wisselen van paar (heren gaan dus naar voren en dames onder de paal of omgekeerd). Gaat dit redelijk dan kan men verder gaan. De verdediger staat nu in de juiste verdedigingshouding. De aanvaller staat weer op ongeveer 10 meter voor de korf. De verdediger laat de aanvaller er pas na 5 of 6 meter voorbij, zodat de aanvaller een normale doorloopbal kan nemen. De verdediger houdt hierbij wel steeds zijn juiste hand omhoog.

#### Oefening 4: doorloopbal (onder druk)

**Organisatie:** Palen in een vierkant. Onder elke paal staat een dame. Twee heren gaan de andere twee heren verdedigen. De aanvallers moeten proberen een doorloopbal te nemen op een willekeurige paal. De taak van de verdedigers is om het de aanvallers zo moeilijk mogelijk te maken.

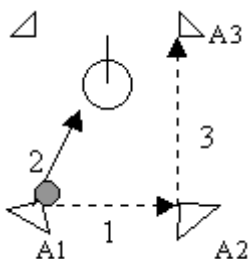
**Doel:** Het leren nemen van een doorloopbal met een verdediger. In een wedstrijd worden we vaak gehinderd door de tegenstander bij het nemen van een doorloopbal. Maar op een training wordt je meestal niet gehinderd, vandaar deze oefeningen.

#### Oefening 5: Vaktraining

**Organisatie:** Twee viertallen en twee korven

##### Opdracht 1: van 4-0 naar 3-1

Laat de twee viertallen 4-0 draaien. Bij een fluit moet het vak in een vierkant komen en moet de linksvoor speler (A1) naar de korf gaan voor de afvang. Laat deze speler als laatste de bal breed plaatsen (1). De spelers moeten de bal naar de middelste speler brengen (3) en die schiet (A2 gooit naar A3). Zie het plaatje hieronder.

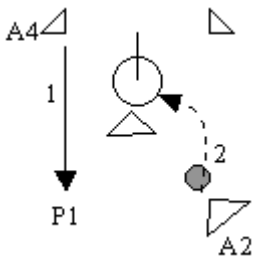


##### Corrigeren:

- leg het spel na deze 4 min. stil
- corrigeer op vierkant
- laat de linksvoor persoon de korf pakken.
- Leg uit dat A1 de korf pakt omdat de verdediger dan minder makkelijk de bal kan zien en omdat er dan ruimte voorin komt.
- Leg ook uit dat A1 als laatste de bal heeft omdat de verdediger van A1 dan naar A1 moet toekomen dat is in het voordeel van A1

##### Opdracht 2: van 4-0 naar 3-1

Idem als vorige maar nu moet de speler links achter (A4) oplopen naar de positie van de speler die naar de afvang liep (P1) A2 lost een schot. Zie plaatje hieronder.



### Corrigeren:

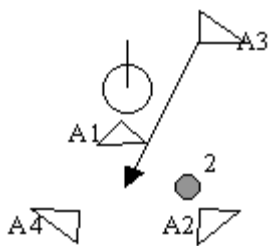
- corrigeer op timing: dat is het moment dat het vak goed staat en alle spelers de bal een keer hebben gehad. En wanneer er een duidelijke vierkant staat.
- Leg uit dat A4 oploopt naar P1 omdat hij de verdediger dan meeneemt en dat A2 schiet omdat hij voor de korf staat.
- Laat de spelers niet te snel naar binnen lopen maar goed buitenom de korf blijven spelen tot alles goed staat.

### Oefening 6: Vaktraining

**Organisatie:** Twee viertallen, twee korven

#### Opdracht 1: van 3-1 naar 2-2

Idem als oef. 2 maar nu snijdt speler A3 in voor de aangeef (steun). A2 speelt in, maar uitwijkbeweging en schiet. Na 1 schot de oefening weer van voren af aan, dus naar 4-0 dan bewust naar 3-1 en A3 moet tegelijk met A4 oplopen. Zie plaatje hieronder:



### Corrigeren:

- speler A3 zal de neiging hebben te vroeg te lopen, corrigeer daarop, dus pas lopen als A4 oploopt.
- Laat A2 eventueel dubbelen op A4 maar leg nog niet uit waarom (anders wordt het teveel).
- Leg wel uit waarom voor deze looplijnen wordt gekozen.

#### Opdracht 2: van 3-1 naar 2-2

Speel 4 tegen 4 waarin ze bovenstaande oefening 5 + 6 moeten uitvoeren, de verdediging mag niet voorverdedigen op de steun er moet 1 schot worden toegelaten. Na 1 schot weer 4-0 en opnieuw. Wissel na 1,5 min van taak.

### Corrigeren:

- corrigeer op timing.
- corrigeer op passing.
- laat A2 uitwijken en daarna weer doorlopen.
- leg het spel stil als het moment van insnijden niet goed gekozen is.

### Oefening 7: Partijvorm

**Organisatie:** Er wordt op 1 korf partijje gespeeld, waarbij na een onderschepping de verdedigende partij de bal krijgt. Wordt er geprobeerd de oefeningen 5 en 6 te doen?