

Ploeg: D1

Training van: Jochem van Dijk

Tijdsduur training: Een uur

Benodigdheden: zes korven, acht ballen, acht spelers

Oefening 1: Warming-up / basistechniek (10 min)

Organisatie: 1 viertal gaat tussen vier korven doorloopballen nemen, terwijl de vier andere spelers tussen twee korven in twee tegen twee gaan spelen:

We beginnen gezamenlijk (met zijn achten) een doorloop/schot warming-up:

- Steeds vanuit het midden (pion in het midden zetten, aanzetten bij de pion!) nemen we anderhalve minuut doorloopballen waarna we meteen er achteraan anderhalve minuut een schot uit beweging vanaf de korf inzetten. *Wie scoort er in die drie minuten het meest als het schot voor twee en de doorloop voor 1 telt?*

Na deze drie minuten delen we de groep op. De vakken gaan bij elkaar. Eén vak gaat in het vierkant van de vier korven scoren:

- 30 doorloopballen, 15 schoten uit achterwaartse beweging vanaf de korf en 7 afstandschoten vanaf 7/8 meter.

Het andere viertal gaat tussen twee korven in twee tegen twee spelen (dame/heer bij elkaar). Als het schietende viertal klaar is wisselt het met het viertal dat twee tegen twee speelt. Let op: we hebben dus zes korven nodig!

Corrigeren: Bij het schieten puur op techniek corrigeren en bij het twee tegen twee op het gebruik van de ruimte en de passing.

Oefening 2: Aanvallende techniek in de 1 tegen 1

Organisatie: Tweetallen bij elkaar op 1 korf, 1 schutter en 1 aangever. De schutter gaat alleen vanuit de breedtelijn schieten na een felle wijkbeweging. Iedere schutter schiet 4 keer, op elke kant (links / rechts) twee keer. Wat is de bedoeling van deze oefening?

De kinderen proberen in de wedstrijdssituatie zoveel mogelijk vrij te komen door vooral in de dieptelijn te lopen. Het vrijkomen en aangeven van een schot wordt hierdoor bemoeilijkt. Er wordt amper in de breedtelijn gelopen om vrij te komen, terwijl de aangeef vanuit een breedtelijn veel makkelijker is dan vanuit de dieptelijn.

Corrigeren: felheid in de wijkbeweging, door de knieën gaan bij het lopen in de breedtelijn, lichaamshouding tijdens het lopen van de breedtelijn (schouders naar de korf gericht), grote stap zetten bij inzetten schot.

Oefening 3: voorkomen

Organisatie: Twee spelers voor de korf (links en rechts voorin). Een aanvaller met verdediger achter de korf bij een pion (3 meter achter de korf). Deze aanvaller gaat proberen voor te snijden terwijl de twee spelers voor de korf kunnen dubbelen. Als de verdediger volgens opdracht (lijn verdedigen, lange lijn weggeven) goed voorverdedigt, krijgt de aanvaller wegtrekkansen bij het voorsnijden.

De aanvaller krijgt 2 minuten de tijd om steeds opnieuw tot een aangeef te komen, waarbij de aanvaller na 2 balcontacten weer terug naar de pion moet. De aanvaller krijgt een punt als hij of zij tot schot komt of voorsnijdt. Scoort hij of zij uit een schot, dan betekent dit een bonuspunt. De verdediger krijgt een punt als de aanvaller na twee balcontacten niet geschoten heeft of voorgesneden heeft.

* Wie heeft er na 2 minuten het meeste aantal punten?

NB. als bij het eerste balcontact voorgesneden is, mag geprobeerd worden, twee keer de bal in te spelen om twee punten te scoren.

NB. na 1 schot moet de pion opgezocht worden.

Oefening 6: Vaktraining (15 min) van 4-nul naar 2-2.

Organisatie: We stellen alleen niet gemixed op. We gaan de twee bekende patroontjes weer eens ophalen. We doen het meteen met verdedigers erbij die alleen lichte druk geven. patronen:

- met bal
- zonder bal

Corrigeren: In een vierkantje lopen strak passen (links en rechts). Juiste uitvoering van looplijnen.

Partijtje tegen elkaar

* Vier tegen vier om de twee minuten wisselen van aanval/verdediging.

Afschietertje als afsluiting