

Ploeg: F1

Training van: Jochem van Dijk

Tijdsduur training: Een uur

Benodigdheden: vier korven, acht ballen, acht spelers

Oefening 1: Warming-up / techniek (20 min)

Organisatie: Vier korven, acht ballen, alle spelers met bal in het midden. Er wordt steeds vanuit het midden gelopen.

- * Twee minuten lang doorloopballen nemen. Wie scoort het meest?
- * Vier minuten lang schieten op alle korven. Wie schiet er het meest in?
- * Twee minuten lang doorloopballen nemen. Wie schiet er het meeste in?
- * Twee minuten lang schieten op alle korven. Wie schiet er het meeste in?
- * Twee minuten lang een doorloopbal van veel te ver nemen, wie schiet er het meeste in?

* **Nu gaan de tweetallen bij een paal staan, het liefst een tweetal met een sterke heer en een zwakke dame of andersom.** Welk tweetal schiet er als eerst 10 strafworpen in?

Corrigeren: alleen op techniek corrigeren. Doorlooptechniek: uitstrekken, hoog loslaten, snelheid omzetten in hoogte, bal vanaf de buik halen. Schot: hoog wegschieten, uitstrekken, goed nawijzen, schouders naar de korf gericht.

Oefening 2: basistechniek: passeren van de tegenstander (10 min)

Organisatie: Twee vakken bij elkaar. Er staat 1 aangever onder de korf zonder bal. Er staan drie spelers met bal voor de korf op 7 a 8 meter. De trainer speelt als verdediger. De spelers met bal maken:

- * Een doorloop na een wijkbal. (zonder bal)
- * Een directe doorloopbal na het ingooien van de bal. (zonder bal)

Corrigeren: afsnijden van verdediger, versnellen, schouder en hand voor de verdediger proberen te krijgen.

Oefening 3: 2 tegen 2 op 2 korven (10 a 15 min)

Organisatie: Twee tweetallen (de tweetallen van het laatste onderdeel van oefening 1) gaan tegen elkaar spelen tussen twee korven. Welk tweetal schiet er in 4 minuten het meest in tegen het andere tweetal? Na 4 minuten even rusten en dan weer 4 minuten tegen een ander tweetal.

Corrigeren: gebruik van allebei de korven (de ruimte dus), passen.

Oefening 4: 4 tegen 4 tussen 4 korven (10 min)

Organisatie: Twee vakken gaan tegen elkaar spelen tussen vier korven in, het ene vak verdedigt twee korven en het andere vak de andere twee. Welk tweetal schiet het er meest in tegen het andere tweetal?

Corrigeren: gebruik van allebei de korven (de ruimte dus), passen.

Oefening 4: partijtje vak tegen vak in een afgezet vak van 20 bij twintig.

Organisatie: vak tegen vak in een afgezet vak van 20 bij twintig meter. Maak als het even kan het speelveld wat kleiner.

Corrigeren: baltempo, strakke passing. Corrigeer alleen basistechnieken.