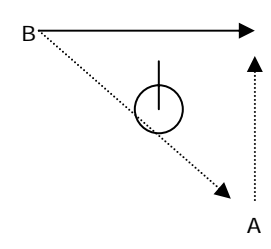
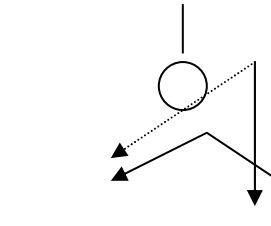
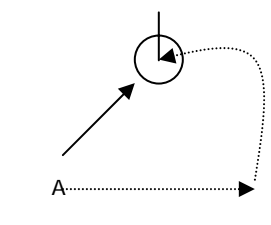
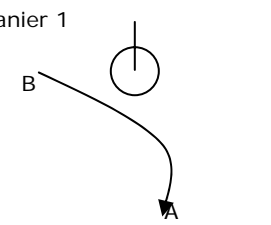
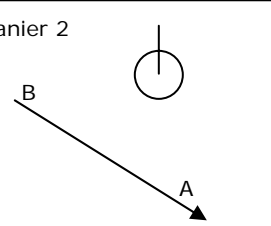


SENIORENTRAINING

Door Christiaan Schaafsma

Kern	Bewegingsvormen	Aanwijzingen	Organisatie
1 Warming up	Alles uit beweging 8 afstandschoten 8 kansen onder de korf 10 doorloopballen	<ul style="list-style-type: none"> • Letten op afronding techniek 	Korven in een zigzag tegen over elkaar 2 om 2
Kern 2 A. Voorbereiding spelpatronen	<ul style="list-style-type: none"> • b gooit op a en loopt achter de korf langs • a passt op b en maat uitwijkbal van de bal af • b passt diagonaal en komt via "binden" naast a • a dubbelt en gaat voor de afvang, b schiet • 10 scoren op deze manier 	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleggen dat hier herkenning van de spelpatronen zit+uitleg welke patronen • Passing met buitenste hand (ook trainen dus) • De dubbel goed hoog in plaatsen • Binden belangrijk! • Evt. aandacht aan techniek uitwijken 	
			
			
. Variatie	Idem nu er achter aan: <ul style="list-style-type: none"> - als schot voor de korf wordt gevangen direct doorlopen van schutter - als schot eroverheen gaat dan moet afvanger in aangeef komen en via draaischot schieten 	<ul style="list-style-type: none"> - - anticiperen op schot - - passing van en naar aangeef 	
Kern 3 Patronen A.	<ul style="list-style-type: none"> - - Eerst via U vorm spelen van de bal zoals je zelf denkt dat het moet - - 1 schot nemen en dan weer opnieuw 	<ul style="list-style-type: none"> - - stilleggen bij oplopen achter de korf - - op de zijkanten en de passing daarbij uitleggen - - start in d-d, h-h 	
B.	4 tegen 4 Uitvoering van 3A verdediging laat aanval spelen maar een slechte pass niet toestaan.	- regelmatig stilleggen bij loopmomenten en om over te praten.	
C.	Terug naar 2 viertallen <ul style="list-style-type: none"> - - Idem als 3A, zet nu de afvang ruim voor de korf neer - - Loop nu over het blok op 2 manieren (via achterkant of strak over de afvang richting bal) - - 1 schot en dan opnieuw bouwen 	<ul style="list-style-type: none"> - - Let op de dubbel, de aangever kan via het blok naar de bal toelopen als er gedubbeld is - - Let op de afvang, niet te ruim nemen dat laat verd. niet toe - - Start d-d, h-h 	Manier 1 
			Manier 2 
D.	4 tegen 4 Uitvoering van 3C	De afvanger moet opletten dat hij op het goeie moment start anders komt	

		de aangeef niet goed uit.	
Kern 4	Partij (4 tegen 4): 1. Leermoment van ballijn verdedigen herhalen. Strak in ballijn spelen. 2. Speel volgens U lijnen en probeer vroeg blok te zetten 3. Vrijuit spelen	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer alle passing er uit te halen • Luister naar de coaching onder de korf • Geef je zelf helemaal dus vertrouw gewoon • Af en toe stilleggen om looplijnen te benadrukken 	1 korf 1 bal