

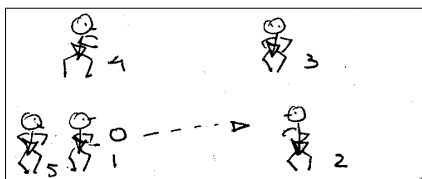
OEFENVORMEN VOOR:

Werpen met 2 handen,
Bovenhandse slingerworp,
Onderhandse slingerworp

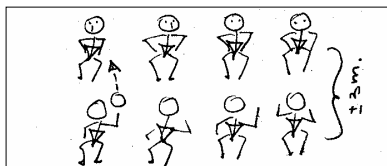
Door Lucas van Krieken

Ontwikkeling

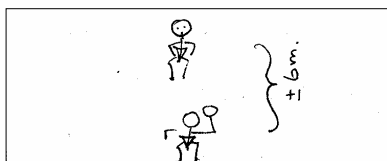
1. Stilstand op stilstand doel
2. Uit loop stilstand plaatsen
3. Lopend plaatsen
4. Uit stilstand op bewegend doel
5. Lopend op bewegend doel
6. Lopend in verschillende richtingen plaatsen
7. In sprong plaatsen (richting-volley). Stilstand
8. Als 7, maar uit loop



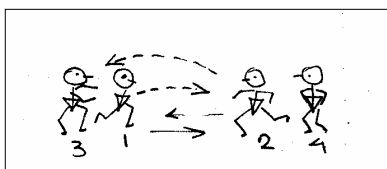
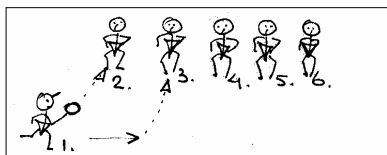
Oefenvormen

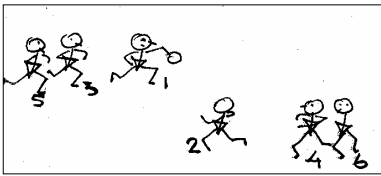


1. Tweetallen: heen en weer werpen
2. Afstand iets vergroten
3. Tempo-werpen
4. In 1 minuut zoveel mogelijk keren werpen
5. In driehoek staan
6. In vierhoek staan
7. Als oefening 6, maar met een speler in het midden

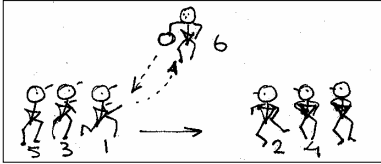


8. Tweetallen. Nr. 2 loopt enz. vangt, stilstaan, terugwerpen en naar plaats terug. Rijen omwisselen.

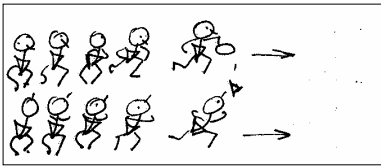




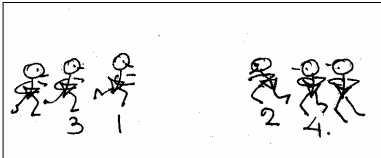
9. In drie- of viertallen. Nr. 2 loopt toe, werpt naar nr. 3, die toeloopt enz.. Achter aansluiten bij de overzijde.
10. Als oefening 8, in de loop terugwerpen op stilstaande speler
11. Als oefening 9, nu alleen in de loop blijven. Afstand iets vergroten.
12. Rijen schuin tegenover elkaar. Schuin wegplaatsen
13. In vierkant of cirkel. Nr. 1 loopt toe, krijgt de bal van nr. 2, plaatst de bal naar 3 terug enz.



14. Nr. 1 loopt toe, plaatst terug naar 6, sluit aan de overzijde aan. Nr. 2 loopt toe, plaatst terug enz.
15. Als oefening 14, maar nr. 6 verplaatst zich steeds
16. Als oefening 14, maar nr. 1 plaatst eerst naar 6, krijgt hem terug en plaatst door naar nr. 2 en deze sarta.
17. Nr. 1 werpt naar nr. 2, krijgt de bal terug, werpt naar nr. 3 en zo dus de hele rij af en terug.
18. Nr. 1 werpt naar nr. 2 en loopt snel naar de plaats van nr. 2. Nr. 2 naar nr. 3 enz. Nr. 8 met de bal lopen naar de plaats van nr. 1
19. Als oefening 18, maar met tweetallen
20. Als oefening 18, maar nu alles lopend
21. In sprong terug plaatsen. Stilstaand opspringen. Tweetallen
22. Uit toeloop terug plaatsen.



23. Opwerken met tweetallen



24. Toelopen van nr. 1. Nr. 2 werpt de bal naar nr. 1. Nr. 1 vangt, stopt snel af en werpt de bal terug naar nr. 3. Nr. 4 loopt toe enz. Aansluiten aan overzijde.
25. Toepassing: combineren. Kleine ruimte. Alleen plaatsen naar iemand die je ziet. Dus altijd plaatsen zijwaarts of voorwaarts.

Oefening voor slingerworp zijwaarts.

De slingerworp zijwaarts alleen oefenen op de techniek en stilstaand. Hij is voor de lange afstand. Uit loop praktisch niet toepasbaar.

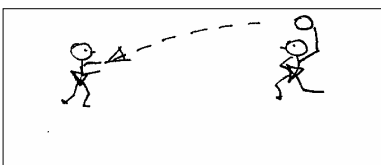
Oefenstof voor bovenhandse slingerworp

Techniek zie bladzijde 73 van 'Korfbalveldtraining' van Klaas Mulder.

Ontwikkeling:

1. Stilstaand
2. Uit loop
3. Met tegenstander

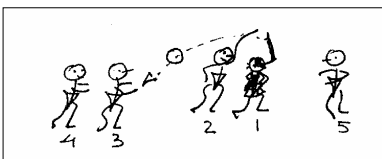
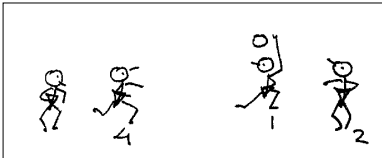
Oefenvormen



1. Tweetallen
2. Als oefening 1, maar met verdediger



3. Uit loop plaatsen. Nr. 1 loopt toe. Nr. 4 werpt de bal en nr. 1 plaatst terug naar nr. 4
4. Als oefening 3, maar nr. 4 verplaatst zich
5. Nr. 1 loopt toe. Nr. 2 werpt de bal en nr. 1 werpt terug naar 4 enz.



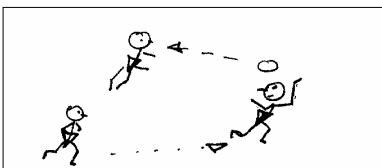
6. Nr. 1 loopt toe. Nr. 5 werpt de bal naar nr. 1 en nr. 1 werpt de bal terug naar nummer 3, terwijl nr. 2 die met hem meegelopen is, tracht te hinderen

Oefenstof voor slingerworp onderhands

1. Twee ballen. Stilstaand beoefenen



2. Nr. 1 loopt toe. Nr. 2 werpt de bal. Nr. 1 werpt snel onderhands terug naar nr. 2. Hij/zij gaat dus mee in de richting van de worp.



3. Als oefening 2. Over je schouder blijven kijken.