

KORFBALTRAINING EN WEDSTRIJDPROBLEMEN

DOOR HENK DEEGENS

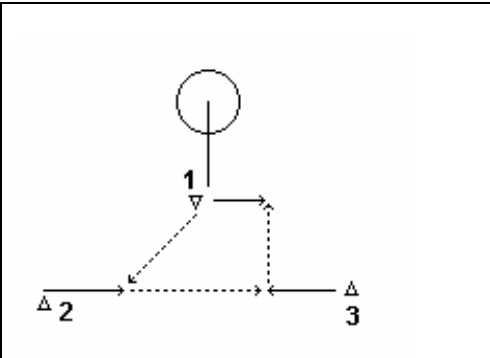
Drie praktijkvoorbeelden van wedstrijdproblemen die 'vertaald' zijn in oefenstof voor drie trainingsblokken: oefenvorm, spel-oefenvorm, spelvorm. Het idee dat met een uurtje trainen het probleem zal zijn opgelost is over het algemeen een te optimistische gedachte. Afhankelijk van de complexiteit van het probleem zal het verbeteren meerdere trainingen bestrijken en ook daarna zal er in de spelvorm '4 tegen 4' regelmatig aandacht aan besteed moeten worden.

PROBLEEM 1 (aspiranten)

Er wordt veel balverlies geleden met het spelen van 'korte ballen'. In het samenspel herkennen we twee problemen: een technisch-tactisch probleem in het omgaan met de 'storende armen' van de verdedigers en een technisch probleem in de balbehandeling: onvoldoende balvast, vooral als het een 'strakke' bal of een wat 'moeilijke' bal betreft.

OEFENVORM (techniek)

Er worden zoveel mogelijk drietallen gevormd. Per drietal een bal en een korf. De spelers staan in een driehoek.

	<p>Nr. 1 heeft de bal onder de korf Nr. 2 'vraagt' om de bal (beweegt); nr. 1 werpt naar nr. 2 Nr. 3 komt naar de bal toe en krijgt de bal van nr. 2 Nr. 1 start zijwaarts bij de korf weg; nr. 3 werpt naar nr. 1 Nr. 1 komt tot schot; nr. 2 vangt af</p> <p><i>Roulatie:</i> Iedereen schuift, 'met de klok mee' een plaats op</p>
--	---

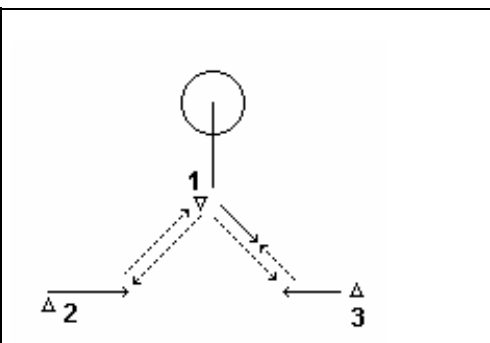
De werpafstand is 'kort'; de drie passes moeten met twee handen worden gevangen en gegooid. Het moment van wegstarten bij de korf is 'laat', pas als nr. 2 de bal verwerkt heeft.

De oefening ook uitvoeren:

- met wegstarten naar de andere kant (roulatie)
- met één hand passen: bal rechtsom met rechts, bal linksom met links.
- achterzijde korf (korf draaien)

De trainer verbetert de techniek van het vangen en werpen door het geven van gerichte aanwijzingen (zie hierna). Ook geeft hij voorbeelden van de juiste uitvoering.

Het gaat in deze en de volgende oefening om het verbeteren van vangen en werpen. Correcties en aanwijzingen richting schieten gaan 'even in de wachtkamer'. Wat wel extra aandacht vraagt is de relatie tussen de eindpass en het schot (de pass van nr. 3 naar nr. 1). Daarbij gaat het vooral om het juiste moment, de juiste snelheid en het op de juiste plaats ontvangen van de bal.

	<p>Nr. 1 heeft de bal onder de korf en speelt Nr. 2 'vraagt' om de bal en werpt de ontvangen bal direct terug naar nr. 1 Nr. 3 'vraagt' om de bal en krijgt de bal van nr. 1 Nr. 1 loopt achter de bal aan, krijgt de bal terug en komt tot een draaischot Nr. 2 gaat naar de korf en vangt af</p> <p><i>Roulatie:</i> Iedereen schuift, met 'de klok', mee een plaats op.</p>
---	--

De hiervoor beschreven oefeningen zijn voorbeelden waarin het gooien en vangen van 'korte ballen' in samenhang met schieten wordt getraind. Zo zijn er nog wel enkele oefeningen te bedenken.

Waar het in deze oefeningen primair omgaat is dat de jeugdtrainer herkent wat er technisch fout gaat en vervolgens de juiste aanwijzingen en voorbeelden geeft.

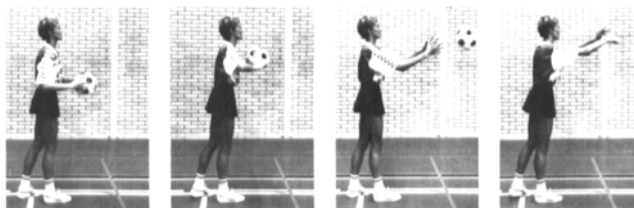
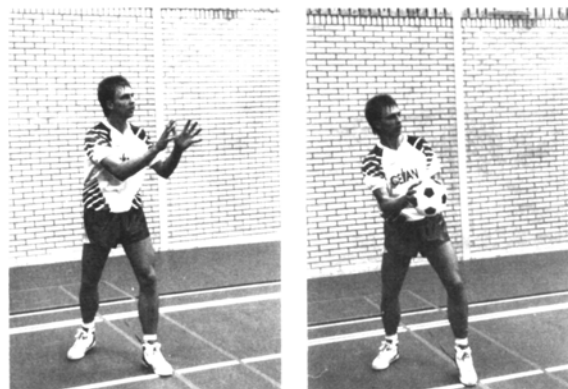
Als ruggensteuntje een voorbeeld van de beginhouding en de juiste balhouding bij het tweehandig vangen en een fotoserie van het tweehandig werpen. En tevens een opsomming van de meest voorkomende fouten (uit: Korfbal in zicht).

Vangen:

- de duimen zijn niet achter de bal waardoor de voornaamste steun wegvalt (bal schiet door de handen).
- de ontvanger anticipeert te laat op de komende bal; de armen worden te laat naar de komende bal gebracht, waardoor de snelheid van de bal niet wordt opgevangen.
- de armen buigen onvoldoende nadat er contact is gemaakt met de bal; de bal stuit hierdoor uit de handen.
- het vangen is onvoldoende een beweging van het hele lichaam. Deze fout zie je vooral bij wat minder mooi aangespeelde ballen.

Werpen:

- de werper strekt de armen onvoldoende waardoor de worp krachteloos wordt.
- de sterkere arm beïnvloedt de worp te veel, waardoor de juiste richting verloren gaat; de werper duwt de bal met één hand weg.
- de werper gebruikt alleen de armen terwijl het hele lichaam bij de beweging betrokken is; werpen is een totaal beweging.



SPEL-OEFENVORM

Er wordt '2 tegen 2' (of '3 tegen 3') gespeeld. In deze vorm wordt gewoonlijk (zeker op jeugdniveau) al dicht bij elkaar gespeeld. In dit geval is dit niet ongewenst. Het doel is immers het verbeteren van korte passes in het samenspel.

Pas eventueel de speelruimte aan door deze te beperken en waardoor automatisch dicht bij elkaar gespeeld moet worden.

Regels:

Bij onderscheppen of overtreding wisselt het aanvalsrecht.

Bijvoorbeeld zes keer samenspelen is een punt, met wisseling van het aanvalsrecht.

Scoren vanuit het samenspel is een punt met behoud van het aanvalsrecht.

SPELVORM

Er wordt '4 tegen 4' gespeeld op een kleiner speelveld (15 x 15 m), waardoor meer met korte passes gespeeld moet worden. De trainingen eindigen op een 'gewoon' speelveld.

De coaching richt zich op het kiezen van het juiste moment, de balsnelheid van de pass en het plaatsen van de bal.

PROBLEEM 2 (aspiranten)

In de wedstrijd situatie worden de kansen met doorloopballen slecht afgerond. Ook als er goed wordt aangegeven. Het probleem is niet zo zeer een technisch probleem, maar meer een 'tussen de oren' probleem. Het benutten of beter 'het niet mogen falen' van een '100%' kans maakt de druk kennelijk te groot.

SPEL-OEFENVORM 1



Per tweetal een bal en een korf.

- Scoor 'drie uit drie': drie doelpunten uit drie pogingen. Wie lukt dat als eerste?
- Uitdaging groter maken: scoor ' vier uit vier', 'vijf uit vijf'..... enz.

Als er te weinig korven zijn. Splits de spelers in twee groepen en laat één groep de oefening uitvoeren terwijl de andere groep bijvoorbeeld een partijtje speelt.

Per viertal een bal en een korf

- Doorloopballen nemen (stroomvorm). Tel de doelpunten. Als er tweemaal achter elkaar wordt gemist, moet er opnieuw begonnen worden met tellen. Welke korf heeft op deze wijze als eerste bijvoorbeeld twintig keer gescoord?

Beide oefeningen ook uitvoeren aan de achterzijde en zijkant van de korf.

Uitgangspunt is oefenen in situaties die de wedstrijdssituatie zoveel mogelijk benaderen. We zien nog steeds te veel oefenen in een 'ouwe wijven'-tempo. Misschien goed om de techniek bij te schaven, maar verre van de wedstrijdssituatie. Beter leren scoren uit doorloopballen betekent trainen in een hoger tempo, een snellere balverwerking en oefenen met verdedigers.

SPEL-OEFENVORM 2

	<p>Er wordt '1 tegen 1' (aanvaller<->verdediger) gespeeld met één of twee vrije spelers bij de korf. De aanvaller probeert tot scoren te komen in samenspel met de vrije aanvaller(s).</p> <p><u>Puntentelling</u> Een schot dat doel treft levert twee punten op; een doorloopbal één punt. Door het schot 'dubbel' te waarderen wordt de verdediger als het ware gedwongen kort aangesloten te verdedigen, waardoor de aanvaller makkelijker op de doorloopbal kan spelen. <i>De verdediger moet de aanvaller trainen.</i> Stimuleer de verdediger dan ook om geen schot toe te staan en dicht op de aanvaller te verdedigen.</p>
--	---

SPELVORM

Er wordt '4 tegen 4' gespeeld.

De verdediging geeft in het korfgebied de afvang- en de aangeefpositie vrij en er mag voorlopig niet worden overgenomen. Er moet voor de korf wel kort aangesloten (met 'de vingers in de neus') worden verdedigd. Deze opdrachten voor de verdediging leiden ertoe dat de aanval met veelvuldig succes op de doorbraak kan spelen en het nemen van de doorloopbal in de wedstrijdssituatie regelmatig kan plaatsvinden.

Opmerkingen:

Ook uitvoeren met overnemen met accent op het doorspelen van de bal naar de vrijkomende rebounder.

De training eindigen zonder de genoemde aanpassingen van de verdediging. Gewoon aanvallen en verdedigen in de gewenste concepten met aandacht voor het scoren uit doorloopballen.

PROBLEEM 3 (juniores)

Het uitspelen van een (hoofd) aanvaller(ster) met veel overwicht wordt onvoldoende beheerst. Binnen het 3-1 basisconcept: met één van de heren roulerend in de afvangpositie en een insnijdende '2^e steun', blijft ieder in de opbouw voor haar of zijn eigen kans gaan



OEFENVORM 1

	<p>Per 'vak' een korf en een bal (zonder verdedigers, het gaat om de looplijnen).</p> <p>Eén van de heren wordt aangewezen als 'vaste' rebounder. De andere heer is de uit te spelen aanvaller. Alleen hij mag scoren. Voorlopig alleen vanuit het schot. De beide dames ondersteunen de acties van de hoofdaanvaller voor de korf. De looplijnen van de dames zijn er opgericht dat de hoofdaanvaller zowel links als rechts een aanspeelpunt heeft. Zij passen hun posities aan, aan de acties van de hoofdaanvaller.</p>
--	---

- Na vier schoten wisselen de beide heren van functie.
- Idem, als hiervoor maar nu wordt één van de dames aangewezen als hoofdaanvalster.
- De 'andere' dame wordt hoofdaanvalster.

Ook uitvoeren met de doorloopbal, na drie schoten eindigt de functie als hoofdaanvaller met een doorloopbal via samenspel met:

- de uitstappende rebounder (3-1)
- de insnijdende '2^e steun' (2-1-1)

SPEL-OEFENVORM

	<p>Als hiervoor maar nu met een verdediger bij de hoofdaanvaller. De overige aanvallers blijven spelen zonder verdedigers.</p> <p>Wie lukt het om binnen drie doelpogingen te scoren?</p> <p>Daarna wisselen.</p>
--	---

	<p>Als hiervoor maar nu met verdedigers bij de steunende aanvallers die ervoor moeten zorgen dat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de afvangpositie wordt ingenomen, • de hoofdaanvaller zoveel mogelijk de bal naar de korf kan spelen en • als dat laatste niet lukt een afspeelmogelijkheid heeft voor de korf. <p>De hoofdaanvaller heeft geen verdediger.</p>
--	---

SPELVORM

Er wordt '4 tegen 4' gespeeld.

Eén van de spelers wordt als hoofdaanvaller aangewezen. Voor hem wordt een overwichtsituatie gecreëerd, bijv. zwakke verdediger tegen sterke aanvaller, dame verdedigt heer of aangepast laten verdedigen door 'bewust fouten maken'.