

Schoonkorfballes 9

les 9

Lesdoelen

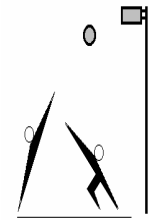
- **doelpunten maken**
 - verbeteren en onderhouden bovenhands schieten
- **het "1 tegen 1" - duel**
 - leren afvangen
- **korfballen: "4 tegen 4"**
 - leren in balbezit te blijven na een schot
 - leren passen om te scoren

Tijd: 40 Minuten

Aantal leerlingen: 24-30

ll.(n) = leerling(en)

lkr. = leerkracht



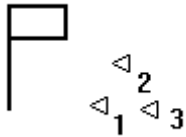
henk deegens

Verloop van de les

= inhoud / bedoelingen
= organisatie

BEGINSPEL: Schietwedstrijdjes

De lkr. vormt drietallen. Per drietal een bal en een (alternatieve) korf. De ll. schieten om de beurt vanaf de plaats waar de bal wordt (af)gevangen.



Nr. 1 begint met schieten op 2 m. voor de korf, nr. 2 vangt en schiet, nr. 3 vangt en schiet enz.

- Wie heeft als eerste 6x gescoord ?
- Welk drietal heeft als eerste 15x gescoord ?

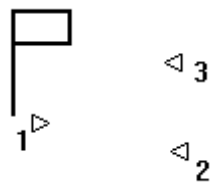
THEMA: het "1 tegen 1" - duel leren afvangen

Dezelfde drietallen als in de vorige oefening. De lkr. doet de oefeningen voor.

De ll. leren in balbezit te blijven na een schot van een medespeler.

oefening 1

Nr. 1 staat onder de korf en vangt af. Nr. 2 en 3 schieten om de beurt van afstand (± 5 m.)
Nr. 1 probeert de bal te vangen voor deze de grond raakt.



Als dit 5x lukt, wisselt nr. 1 met één van de schutters.

Oefening 2

Nr. 3 staat voor de korf en schiet van afstand.
Nr. 1 en 2 staan bij de korf en gaan bij elk schot het afvangduel aan.

Opmerkingen

= tips
= aanwijzingen

Denk aan het doorschuiven als er ook "alternatieve" korven worden gebruik

De schotafstand moet haalbaar blijven.
Als de afstand te groot wordt mag de ll. een paar meter naar voren komen.

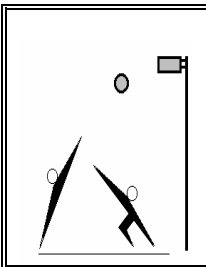
= aanwijzingen

Stimuleer het vangen van de bal op "het hoogste punt".

Ook vanaf de zijkant en achter de korf laten oefenen



K
O
R
F
B
A
L

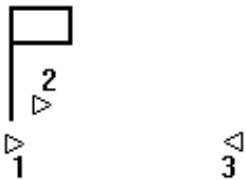


K O R F B A L

Verloop van de oefening

= inhoud / bedoelingen
= organisatie

vervolg oefening 2



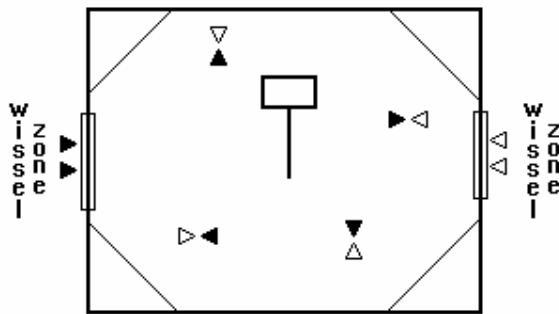
Zodra één van de spelers 3x het afvangduel heeft gewonnen wordt er van schuuter gewisseld

oefening 3

Als oefening 2, maar na het schot geeft de afvanger de schutter aan voor een doorloopbal of schot in beweging

SLOTSPEL: Quatro-korfbal

Drie speelvelden met een korf in het centrum van het speelveld. Er wordt "4 tegen 4" gespeeld.



Van ieder viertal worden twee spelers aangewezen die beurtelings vanuit het samenspel naar de korf komen en die proberen na het schot in balbezit te blijven door goed af te vangen. De andere aanvallers proberen zo snel mogelijk tot schot te komen als de aangewezen afvanger bij de korf staat.

Als na 3x samenspelen nog niemand tot schot is gekomen loopt de korfspeler van de korf weg, en neemt de andere aangewezen speler de functie over.

In de begeleiding / coaching legt de lkr. accent op: schieten als er een goede mogelijkheid is om af te vangen en het afvangen zelf.

Na 8 minuten korfbal krijgen de teams een andere tegenstander. Maar nu komen de beide andere spelers van het viertal beurtelings naar de korf.

Opmerkingen

= tips
= aanwijzingen

Korfbalregel:



Duwen en trekken onder de korf is niet toegestaan.

Quatrokorfbal is een vorm van éénvakskorfbal waarbij de korf in het midden van het vak staat. In de hoeken van het vak zijn ruimten gecreëerd (driehoeken) waar na onderscheppen de bal door middel van samenspel naar toegebracht moet worden. Direct daarna wordt met de opbouw van een aanval gestart en geprobeerd te scoren.

De ploeg in balbezit mag doorlopend spelers wisselen via de wisselzone.
(wissel aantikken *in de zone*)

Korfbalregels:

- niet lopen met de bal
- de bal niet uit de handen pakken of slaan (beschermd balbezit)
- niet op de bal vallen of liggen (zoals een keeper)
- lichamelijk contact vermijden