

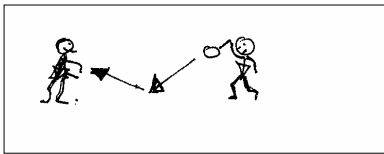
OEFENVORMEN VOOR STUITEN EN ROLLEN

Door Lucas van Krieken

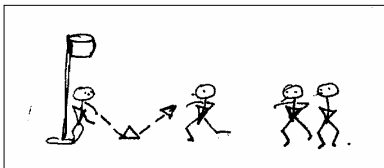
Stuiten gebruik je waar je een glad en effen oppervlak hebt. De stuit gebruik je alleen:

- As je de zijwaartse arm van je tegenstander wilt ontwijken
- Als je wilt doorlopen. Je stuit de bal met een snelle korte (onverwachtse) beweging onder de arm van je tegenstander door en passeert aan de andere kant.
- Bij het aangeven van een doorloopbal, als je verdedigd wordt.

Oefenvormen



- Stuit oefenen. Kort stuiten. Niet hoog. De bal moet op buik- of borsthoogte gevangen worden
- Afstand iets vergroten
- Met verdediger
- Na stuit een doorloopbal nemen



- Met stuit aangeven van een doorloopbal. Aangever bij de paal
- Als oefening 5, maar aangever een paar meter vóór de paal (2 à 3 meter)
- Als oefening 5, maar aangever opzij van de paal (± 2 à 3 meter))
- Als oefening 5 tot en met 7 met verdediger.

Rollen

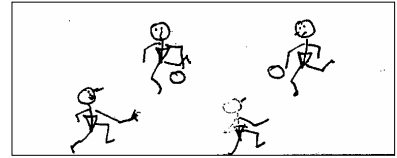
Techniek zie bladzijde 55 'Korfbalveldtraining' Klaas Mulder

Een rolbal moet je nooit gewild toepassen. Het duurt te lang om een rollende bal op te pikken en door te plaatsen.

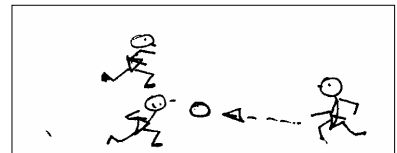
Twee vormen:

- Een toerollende bal
- Een wegrollende bal.

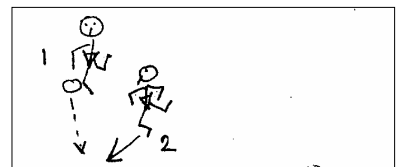
Oefenvormen



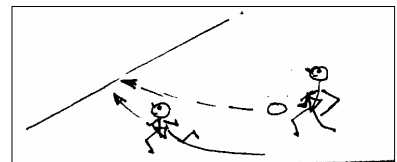
- Nr. 1 rolt de bal naar 2. Oppikken en terug plaatsen met strekwoorp. Taak verwisselen
- Afstand vergroten
- Als in oefening 2 met kort toelopen. Stilstaand terug plaatsen
- Als oefening 3, de bal wordt iets naast je gerold
- Als oefening 3, maar meteen in de loop terug plaatsen



- Met tegenstander. Wie heeft het eerst de bal. Denk hierbij vooral aan afhouden. Draai je lichaam niet naar je tegenstander toe.
- Als oefening 6, maar rol de bal verschillende richtingen op, maar wel voorwaarts naar de speler toe.



- Nr. 1 rolt de bal weg. Nr. 2 pakt snel de bal. Omdraaien en terug plaatsen. Snel wil zeggen: niet eerst vóór de bal gaan lopen, maar snel je hand op de bal leggen
- Als oefening 8. Bij het pakken eerst nog een tik geven en daarna pas pakken



- Met drietallen. Wie heeft het eerst de bal. Denk aan afhouden. Nr. 1 rolt de bal. Nr. 2 en 3 proberen wie het eerst de bal heeft. (Kan dus via een tik te geven en daarna pakken)
- Bijvoorbeeld als de bal dreigt uit te gaan. In volle ren de bal stilleggen. Door je snelheid schiet je voorbij de bal. Snel terugkeren, oppikken en daarna terug plaatsen.