

HET DAMESKORFBAL EN DE 'OVERGANG'

door: Henk Deegens

INLEIDING

Het gaat over de overgang veld-zaal. Hoe gaan coaches in het dameskorfbal daarmee om. Ik sprak met Loes Sijmens (Jes-Venhorst), Rob Aarts (Swift-Velden) en Eric Braun (Korfrakkers-Erp). Voor Loes Sijmens, voormalig hoofdklasse-speelster van SDO uit Veldhoven en DKOD uit Heelsum is Jes haar eerste club als coach. Eric Braun en Rob Aarts trainen al wat langer. voordat Braun de overstap naar het dameskorfbal maakte trainde hij SDO, de club die hij naar de hoofdklasse bracht, Tilburg en PSV, drie van de grootste clubs uit Nieuw-Zuid. Rob Aarts komt uit het Eindhovense Oude gracht-nest. Als coach was hij 'gemengd' werkzaam bij Fortuna uit Knegsel en de DETO-reserves en in het dameskorfbal bij Klimroos uit Hoogeloon en nu bij het zo succesvolle Swift uit Velden.

Door het ontbreken van voldoende halaccommodatie is een verantwoorde voorbereiding nauwelijks mogelijk. Het moet allemaal te geforceerd. In de drie weken die er liggen tussen de laatste wedstrijd op het veld en de eerste in de zaal kan het merendeel van de hoofdklasse clubs, doordeweeks zes keer van de hal gebruik maken. Let wel zes keer, dat is inclusief twee of drie oefenwedstrijden. Vooral speelsters die in de oefenwedstrijden voor een basisplaats moeten knokken en er dus eigenlijk vanaf het eerste moment moeten staan is het vaak 'maar hopen dat het goed gaat'. De 'gok' nemen dat je blessurevrij blijft.

TRAINEN

Alle drie de ploegen trainen tweemaal anderhalf uur per week in de zaal waar over het algemeen ook de thuiswedstrijden worden gespeeld. Aarts geeft aan dat hij met Swift eigenlijk meer wil trainen. Echter, de concurrentie van de 'pure' zaalsporten laat dat niet toe. En dat terwijl korfbal in Velden een dominante plaats inneemt binnen het sportgebeuren. De omvang van de trainingen loopt terug terwijl de intensiteit t.o.v. het veldkorfbal juist toeneemt. Een slecht zaak volgens Aarts.

De selectie van JES bestaat uit 14 speelsters en wordt aangevuld met talentvolle junioren. De selectie van Korfrakkers telt 18, veelal jonge speelsters. De Swift-selectie kent 18 nagenoeg gelijkwaardige speelsters. Dit zorgt automatisch voor de nodige druk. De onderlinge verschillen in Velden zijn zo gering dat winst in een trainingspartijtje tussen 1 en 2 regelmatig in het voordeel van 2 uitvalt.

De warming-up voor de training bestaat bij alle drie de clubs uit een vast programma, inclusief een rekkingprogramma. Speelsters die wat extra tijd nodig hebben wordt die tijd ook gegeven. Loes Sijmens ziet de warming-up tevens als een prima middel om bij JES ook wat aan teambuilding te doen. Bij Swift werken

ze al lange tijd met een programma dat is samengesteld door fysiotherapeute en selectiespeelster Helen Theelen.

Inhoudelijk verschillen de eerste trainingen na de overstap van veld naar zaal nauwelijks. Kort wat gas terug nemen om weer volledig fit en fris aan de nieuwe klus te kunnen beginnen. Het sleutelwoord voor de eerste week is zaalgewinning, rustig beginnen met veel schieten en lopen.

Hoewel het voor de hand ligt dat je door de gunstiger omstandigheden (geen invloed van weer en wind) de lat ten aanzien van het scoringspercentage aanpast en dus wat hoger legt, heeft Eric Braun de opvatting dat niet te snel te doen. Hij houdt bij de Erpse ploeg de doelstelling binnen de schotopdracht voorlopig gelijk om de speelsters meer zelfvertrouwen te geven.

In de tweede week worden het bewegingstempo en de weerstanden systematisch opgevoerd. Ook intensievere aanbiedingsvormen, zoals het '1-1'-duel komt in al zijn vormen en met oplopende druk steeds meer aan de orde.

Veel tijd wordt besteed aan de '4 tegen 4'. Logisch, de kleinere speelruimte (een compleet speelveld in de zaal past in één vak op het veld) vraagt om nogal wat aanpassingen in de bal- en looplijnen en het tempo waarin gespeeld wordt. Ook met het oog op de gewenste dosering tussen rust en inspanning is de '4 tegen 4' een uitstekende aanbiedingsvorm. De eerste trainingen wordt het spel wat vaker en langer onderbroken voor het geven van aanwijzingen en opdrachten of te overleggen over bepaalde spelsituatie.

OEFENSTOF

In de gesprekken met de drie coaches bleek dat de trainingen in grote lijnen op gelijke wijze zijn opgebouwd. Alleen de tijdsindeling verschilt in sommige gevallen. Na de warming-up komen achtereenvolgens: schieten, het '1-1'-duel en de '4 tegen 4' aan bod. De samenhang tussen de diverse '1-1'-duels (scoren, steu-

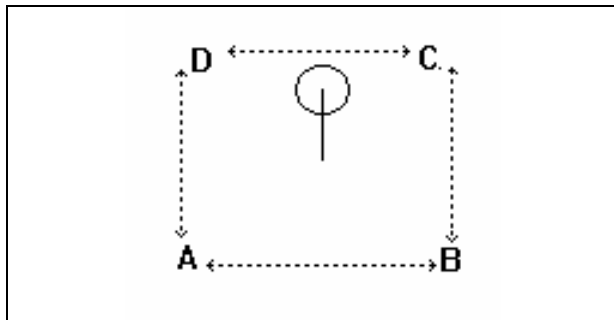
nen, verdedigen) worden vaak getraind in kleine partijtjes (2 tegen 2 of 3 tegen 3). Als tussenstap tussen aanleren en toepassen in de '4 tegen 4' wordt gebruik gemaakt van zgn. overtalsituaties, zoals 2 tegen 4 of 3 tegen 4. In overtalsituaties stagneert het samenspel minder omdat er steeds vrije medespelers (aanspeelpunten) zijn. Het coach-accent ligt hoofdzakelijk bij het handelen van de spelers met verdediger.

Voor praktisch gebruik beschrijf ik een voorbeeld van een willekeurig gekozen concept met daarbij wat mogelijke opdrachten voor de spelers en vervolgens een paar voorbeelden van afgeleide, vereenvoudigde oefenvormen die bij het onderdeel schieten aangeboden kunnen worden.

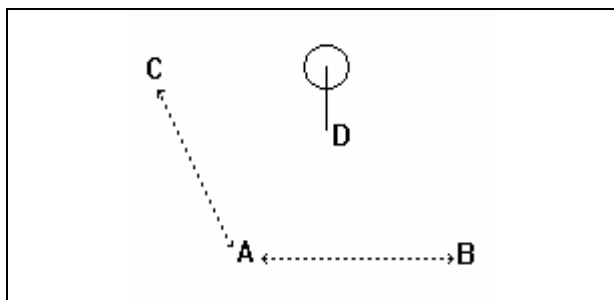
In het artikel wordt gesproken over 'oefenen in loop- en ballijnen'. De daarbij beschreven opdrachten/oefeningen kunnen met verschillende weerstanden worden uitgevoerd:

- zonder verdedigers
 - rustig (aanlerend) bewegingstempo
 - hoog bewegingstempo (wedstrijdtempo, conditioneel)
- in overtal (meer aanvallers dan verdedigers)
 - steunfunctie(s) met verdediger(s)
 - scoorfunctie met verdediger(s)
- in de '4 tegen 4'
 - aangepast verdedigen
 - verdedigen op wedstrijdniveau

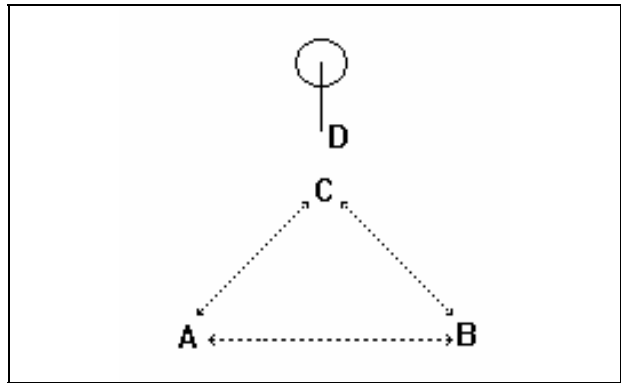
Tekeningen van basisopstellingen van genoemde concepten:



4-0



3-1



2-1-1

Startsituatie

Er wordt samengespeeld volgens de principes van het 4-0.

Iedere speler past zijn positie steeds zodanig aan dat een vierkant in tact blijft met de korf als middelpunt (vierkantspel).

Het vierkant wordt gevormd door de denkbeeldige lijnen tussen de vier spelers. De korf blijft in beginsel onbezet. Het bewegingspatroon kenmerkt zich door zgn. in-uitbewegingen, waarbij steeds 'naar de bal toe' of 'van de bal af' wordt bewogen.

De spelers streven ernaar 'het vierkant', met de korf als het middelpunt, zoveel mogelijk in stand te houden. Zij passen hun posities daarvoor steeds aan.

A

Vanuit het 4-0 komt een speler naar de korf voor de doorloopbal, die wordt aangegeven 'vanuit de ruimte'.

Oefenen in loop- een ballijnen

Mogelijke aangeefsituaties:

- aangegeven door een 'naast-bewegende' speler (links- of rechts van de schutter)
 - direct (snel 1-2tje / 'give-and-go')
 - na een richtingsverandering (schijnbeweging) van de schutter
- aangegeven door de 'in de diagonaal-bewegende' speler (moeilijk).

B

Vanuit het 4-0 komt een speler naar de korf voor de afvangpositie (basis: 3-1).

Zodra de afvanger staat, komt één van de andere spelers tot schot.

Deze situatie is voor de meeste coaches een basisregel: alleen schieten als de afvanger 'staat'.

De bal wordt na het afvangen direct weer in het spel gebracht; het 'vierkant' wordt weer hersteld en er vindt een nieuwe opbouw van 4-0 naar 3-1 plaats.

Oefenen in loop- en ballijnen

Mogelijke afspraken/opdrachten voor de korfbezetting:

- Kom na balcontact (binding verdediger) met de dreiging van doorkomen (hoog bewegings-tempo) naar de korf. Wie?
 - de speler die de bal bij de lijn haalt
 - een willekeurige speler

- een vaste, aangewezen speler:
- direct na het eerste balcontact
- via een snijsituatie (over blok)
- na een korte afgesproken samenspel-actie

Mogelijke afspraken / opdrachten over het moment van schieten:

- na een lange pass, de schutter loopt van de bal weg/de ruimte in (brengt diepte in het spel)
- na kaatsen/dubbelen (m.n. bij 'zakkende' verdedigers)
- na een cross-pass (van de ene, naar de andere kant van het vak/diagonaal over het vak.

Over de omvang van het '4-0 aandeel' in de aanvalsofbouw wordt verschillend gedacht. Het 4-0 wordt hoofdzakelijk als voorbereidend op meer korfgerichte concepten, zoals het 3-1 en het 2-1-1, beschouwd. Veel coaches starten direct op basis van het 3-1. De korfspeler heeft al bij balbinnenkomst positie gekozen of de eerste actie is direct op korfbezetting gericht.

C

De 3-1 staat.

De situatie kan voor de aanvaller (schutter) aanleiding zijn niet te schieten maar de bal door te spelen en voor de doorloopbal te gaan.

Oefenen in loop-en ballijnen

Mogelijke afspraken/opdrachten over wie het aangeven verzorgt:

- de naast-spielende medeaanvaller
- (aangeven vanuit een 1-2tje / vanuit de ruimte)
- de korfspeler die uit zijn afvangpositie stapt en in de aangeefpositie komt (uitstappen)
- een medeaanvaller (2^e steun) die zich bij de korf aanbiedt (2-2 / 2-1-1 concept)
 - direct (insnijden)
 - door te snijden over de korf (met afvang)
- de korfspeler die 'tolt' met de 2^e steun

Mogelijke afspraken/opdrachten over wie en wanneer naar de korf komt voor de doorloopbal.

- de schutter komt na het schot door voor de doorloopbal (afstemmen op het afvangen)
- een andere speler dan de schutter komt na het schot door voor de doorloopbal (o.a. afhankelijk van de dame/heer situatie)

Mogelijke afspraken/opdrachten bij mislukte doorlooppogingen

- de speler loopt door en neemt de afvangpositie van de uitgestapte korfspeler over
- de speler maakt een 2^e actie
 - via de korf en/of
 - uitgestapte korfspeler (blok)

Mogelijke afspraken/opdrachten over wie de afvangpositie overneemt:

- een speler met een 'mislukte' doorlooppoging
- een 'tweede' aangewezen speler: 'als hij/zij weg is, kom jij'

Als de aanval is afgeslagen is het samenspel direct weer gericht op de volgende opbouw (tot scoren).

D

Scoren uit steunfuncties (op basis van loop- en ballijnen van concepten)

Het '1-1'-duel is meer dan alleen maar een aanvaller met een verdediger waarbij de één probeert zoveel mogelijk doelpunten te maken terwijl de ander probeert zo min mogelijk doelpunten door te laten. In oefensituaties met verdedigers komen ook andere zaken aan de orde.

De aanval speelt het/een concept (je 'eigen spelletje'). De verdedigers krijgen opdracht om een bepaald gedrag te vertonen. Bijvoorbeeld extreem voor- of achterverdedigen.

De aanvallers moeten van de risico's die de verdedigers daarbij nemen kunnen profiteren.

Vertel de verdedigers dat ze zich aan de opdracht moeten houden. Zij 'trainen' de aanvallers, o.a. bij:

- boogballetje (lob) over de aangeef bij voorverdedigen
- omdraaibal in het korfgebied
- draaischotje in het korfgebied bij achterverdedigen
- 'over het blok' komen om:
 - in de afvang te komen (primaire intentie)
 - enkel blok
 - dubbel blok
 - kans te creëren (als reactie op de verdedigende actie)
- 'tollen' (= steunspelers snijden over elkaar en wisselen van positie):
 - blok zetten bij de aangever om de afvangpositie te veroveren (achterverdedigen)
 - blok zetten bij de afvanger om in de aangeefpositie te komen (voorverdedigen)
 - om een kans te creëren (snijden over de 'andere verdediger').

E

Afgeleide, vereenvoudigde oefenvormen

Als je uitgaat van veel voorkomende loop- en ballijnsituaties binnen een spelconcept kun je dat vrij eenvoudig vertalen naar meer gesloten oefenvormen met een vaste organisatie. Afronden op de korf is daarbij dan steeds de eindvorm.

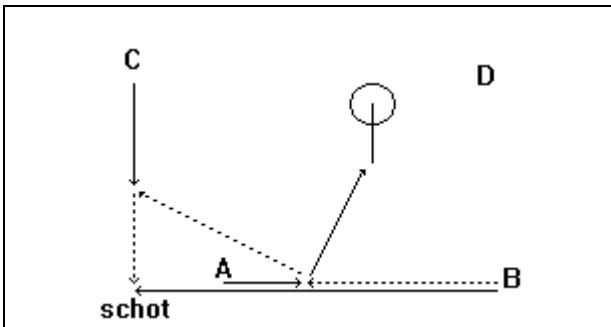
Het herhalings-effect van dit soort oefeningen geeft een hoog rendement. En dan maakt het niet uit of de oefeningen gebruikt worden voor coaching van problemen van technische, tactische of conditionele aard. Veelal gaan dit soort oefeningen aan de toepassing in de '4 tegen 4' vooraf.

Door voor een dergelijke benadering te kiezen is het verband tussen oefenen en wedstrijd gewaarborgd.

Voorbeeld 1 (van 4-0 naar 3-1)

De korf is onbezet. Speler A haalt de bal bij speler B, speelt door naar speler C en start naar de korf voor de afvang. B komt tot schot uit een lange bal van C.

Vertaalt in oefenstof:

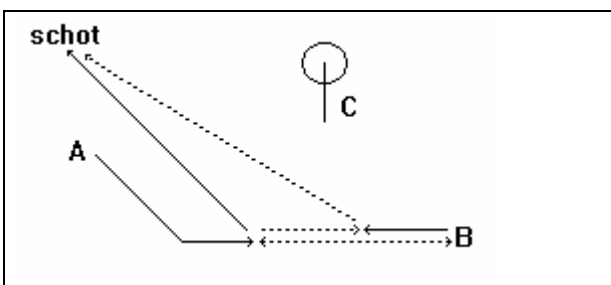


1. A haalt de bal bij B, B werpt naar A
C haalt de bal bij A, A werpt door naar C
A start naar de korf voor de afvang
B haalt de bal bij C, C werpt naar B
B komt tot schot
A vangt af
2. als 1, maar nu stapt A uit en gaat B voor de doorloopbal

- na de afvang schuift iedereen een positie door.

Voorbeeld 2 (3-1)

Speler C staat in de afvang. Speler A haalt de bal bij speler B, kaatst en loopt zich vrij in de, door hem zelf vrijgemaakte ruimte. Vervolgens komt hij tot schot.



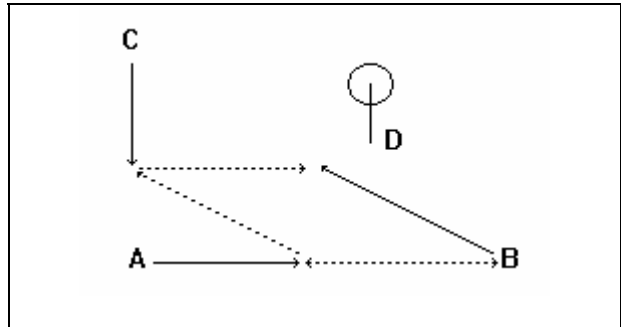
1. A haalt de bal bij B
B kaatst (dubbelt) met A
A start in de aangegeven richting (ruimte)
B werpt naar A
A komt tot schot
C vangt af
2. als 1, maar nu stapt C uit en gaat A voor de doorloopbal

- de oefening is met 3 spelers beschreven, maar kan natuurlijk ook met 4 spelers worden uitgevoerd.
- na de afvang schuift iedereen een positie door

Voorbeeld 3 (van 3-1 naar 2-1-1)

Speler D staat in de afvang. Speler A haalt de bal bij speler B, speelt door naar speler C. Speler B komt in de aangeef (sniijdt in) en wordt aangespeeld. Speler C (of A) komt tot schot.

Vertaalt in oefenstof



1. A haalt de bal bij B
B werpt naar A en komt in de aangeef
C haalt de bal bij A
A werpt naar C
C werpt naar B
A (of C) komt tot schot (in beweging / uitwijk)
D vangt af.
2. als 1, maar nu met de doorloopbal

- na de afvang schuift iedereen een positie door

Ter afsluiting

Een 'beetje coach' zal meerdere veel voorkomende (of gewenste) samenspelsituaties uit zijn concept kunnen beschrijven om deze dan vervolgens in een vereenvoudigde vorm en met een hoog herhalings-effect aan te bieden. Voorwaarde is wel dat je als coach vanuit een concept werkt, een visie op hoe je wilt korfballen.