

In de korfbal literatuur is nog weinig beschreven welke thema's wanneer aan bod kunnen / moeten komen om kinderen korfbal te leren. Hier wordt een poging gedaan een leerprogramma voor het eerste korfbaljaar te beschrijven:

# LEERPROGRAMMA KORFBAL - HET EERSTE JAAR

DOOR ROB LOF

In de korfbal literatuur is nog weinig beschreven welke thema's wanneer aan bod kunnen/moeten komen om kinderen korfbal te leren. Vaak worden er wel doelen voor het einde van het seizoen gesteld en gelden ze voor alle ploegen binnen een leeftijdscategorie. Maar binnen een leeftijdsgroep kunnen grote verschillen zitten in korfbalervaring en kwaliteit. Het is beter te werken volgens een methodische lijn, waarbij eerst wordt vastgesteld wat de beginsituatie is.

Probleem is, zoals hiervoor gezegd, dat daar nog weinig over bekend is. Er zijn wel allerlei papieren teksten, maar er is, bij mijn weten, nog nooit goed beschreven of de stappen die gedaan worden ook daadwerkelijk goed zijn. Vragen zijn er als: zijn de thema's juist, de stappen binnen de thema's juist, gaat het te snel, te langzaam, moeten er thema's toegevoegd worden, etc. Hier wordt een poging gedaan een leerprogramma voor het eerste korfbaljaar te beschrijven. Het programma is grotendeels tot stand gekomen op grond van ervaringen opgedaan bij de lessen schoolkorfbal aan vele duizenden leerlingen en de ervaringen van pupillentrainers bij jeugd ploegen van de Victum in Houten en Exakwa in Lelystad.

**UITGANGSSITUATIE** is dat de spelers *beginnende* korballers zijn in de leeftijd van 7-8 jaar.

Het jaar wordt ingedeeld in 3 periodes van 3 maanden. Aan het eind van elke periode moet er goed worden gekeken in hoeverre de thema's daadwerkelijk aangeleerd zijn en wat er nog verbeterd moet worden. Omdat met name in deze leeftijd kinderen zich vaak niet even snel ontwikkelen kunnen er verschillen ontstaan per individu. Voor de trainer is het belangrijk hier goed op te letten en er zeker niet aan voorbij te gaan!!

## MAAND 1-3

In het artikel van Rob Lof 'Korfbal? Hoe leer je het aan', een methodiek voor beginnende korballers, wordt de eerste periode beschreven.

**Staat ook op deze website onder Thematrainingen.**

Welke thema's komen aan bod, welke aandachtspunten horen daarbij. Tevens wordt er mogelijke oefenstof aangegeven. De volgende thema's (met bij enkele daarvan ook de aandachtspunten) worden aangegeven:

1. Het schot uit stand - een methodiek voor het aanleren van de techniek, eveneens van de hand van Rob Lof en **staat ook op deze website onder Thematrainingen.**
2. Samenspelen - met de volgende aandachtspunten:
  - vrijlopen (van de niet-balbezitter), herkennen van 'vrije' ruimte;
  - herkennen van vrijlopen (bij de balbezitter);
  - 'schijnbewegingen' maken om vrij te lopen.
3. Onderscheppen, met als aandachtspunten:
  - dicht bij bal lopen;
  - je hebt een 'eigen' tegenstander.
4. Gooien, met als aandachtspunten:
  - gericht gooien naar schutter;
  - 1-hand - bal naast oor brengen, zo snel mogelijk gevolgd door volgende stap;
  - bal achter hoofd op hoogte van oor brengen;
  - nawijzen.
5. Vangen, waarbij er vooral gelet wordt op het handen klaar houden om te kunnen gaan schieten.
6. Spelregels, in het kort de volgende:
  - niet lopen etc. met de bal;

- bal niet uit handen slaan, tikken;
- lichaam van de tegenstander vrij houden, geen lichamelijk contact;
- er mag 'één' speler bij een tegenstander staan;
- wat is 'verdedigd';
- de bal mag niet 'vallend' bemachtigd worden;
- jongen tegen jongen, meisje/meisje;
- lijn is uit;
- niet 'voetballen';
- bal niet 'overgeven'.

#### MAAND 4-6

Dezelfde thema's als in de eerste periode komen hier ook aan de orde. Het blijft nog van het grootste belang goed toezicht te houden op de uitvoering van de toegepaste technieken. In deze periode zit de uitbreiding er vooral in om de onderwerpen sneller, verder, harder uit te voeren. Of de situatie wat complexer te maken. Nogmaals: let er goed op dat de individuele ontwikkeling sterk kan verschillen!!

1. Het schot uit stand: van verder leren schieten, sneller leren schieten. Maar altijd attent zijn op de 'goede' uitvoering. Probeer te voorkomen dat de situatie net niet zodanig wordt dat de techniek 'geforceerd' wordt.
2. Samenspelen, sneller, in een moeilijker situatie, de ruimte t.o.v. de tegenstander en medespelers beter gaan benutten.
3. Onderscheppen, dichter bij bal, maar ook nu ook tegelijkertijd letten op de tegenstander. Eigenlijk is dit nog niet een echt aandachtspunt, maar er kan wel op worden gewezen.
4. Gooien, sneller, verder, zuiverder - dus nauwkeuriger gooien. Ook al op een 'bewegende' speler. Iets meer weerstand inbouwen bij de 'werper'. Vooral in partijtjes terug laten komen.
5. Vangen, in moeilijker situaties - bal wordt bijv. van 'verder' aangegooid. Wat harder gooien. Vangen kan vooral ook geoefend worden in situatie waarbij geschoten wordt. Dat levert 'beoordelen van schot' op, maar vooral ook vangen in situaties die niet direct voorspelbaar zijn. Ook vangen in situatie dat je naar de bal toeloopt (doorloopbal).
6. Spelregels, er komen niet echt nieuwe regels naar voren. Pik wel op wat uit de praktijk nodig blijkt te zijn, bijv. de afstand bij een vrije bal en de vrije bal sneller laten nemen (nog niet strikt de 4-sec. regel toepassen).

#### In deze periode komen er twee 'nieuwe thema's bij:

7. Balvaardigheden: 'rommelen' met de bal. Kinderen weten nu uit ervaring hoe het spel verloopt en hebben in wedstrijden en partijtjes allerlei korfbalervaringen opgedaan. 'Goed' met de bal overweg kunnen, of goed kunnen handelen in korfbalsituaties zullen ze nu kunnen herkennen. Dit is het moment om ze wat meer te 'oefenen' in balvaardigheden. Denk daarbij aan een bal die wegrolt, een 'vangduel', links en rechts gooien, snel met een bal tussen benen rondraaien e.d., stuitballen gooien en vangen.
8. Het beginnen met het aanleren van de doorloopbal. Zie het artikel: 'de doorloopbal, het aanleren van' van Rob Lof (juni 1999). In het artikel worden de te nemen stappen bij het aanleren beschreven.

#### MAAND 7-9

Ook hier een vervolg op de thema's van de voorgaande periode. Nog meer als voorheen worden de thema's gecombineerd aangeboden. Bijvoorbeeld gooien op bewegende spelers en schieten. Maar dan vooral met aandacht voor het goed in de handen gooien. Of op het goed en snel schieten.

Daarnaast kunnen 'andere' vormen van gooien geoefend worden, bijvoorbeeld slingerworp, bovenhandse strekworp. Of het gooien, maar nu ook 'uitstappen'. Hier wordt dan een verdediger ervoor gezet.

Ook kan aan bod komen: het in de loop aangooien, in de sprong terugspelen (misschien is dit laatste nog te moeilijk?)

Bij het samenspel: een 'beginopstelling', dus niet met zijn allen aan de lijn. Aandacht aan het sneller spelen en ruimer t.o.v. elkaar spelen. Bewegen zonder de bal. Bewuster met ruimte omgaan.

Een ander belangrijk punt om aandacht te geven is dat spelers er op gaan letten of er een 'schotkans' bij de medespeler is. Vooral 'moeilijker' maken. Dit laatste kan door de opdrachten bij een oefening moeilijker te maken (bijv. samenspelen tegen een overtal verdedigers), maar dat kan ook door de verdediger meer te stimuleren goed op bal en tegenstander te letten. Dat betekent dat het thema 'onderscheppen' meer aan bod gaat komen. Hier nu voor het eerst aandacht aan besteden. Door tegenspel moeilijker te maken, verbeter je uiteindelijk de 'aanvallers'. Omdat er soms al bij ploegen met een 'steun' wordt gewerkt, sterk stimuleren dat de verdedigers er voor blijven/gaan staan. Bij de doorloopbal de snelheid van lopen en nemen opvoeren. Verder verbeteren, als ook het aangooien naar de nemer verbeteren.

Wellicht zijn er 'andere' thema's die ingepast moeten worden. Opgemerkt moet worden dat kinderen de tijd en de ruimte moeten krijgen om te leren. Teveel thema's geeft versnippering!! Herhalen, langzaam maar moeilijker maken, maar wel binnen het thema blijvend, geeft kinderen de gelegenheid het spel eigen te maken.

Het is zeker niet onverstandig om ook met de kinderen samen te bespreken wat ze nog moeilijk vinden, waar ze graag op willen oefenen. Dit laatste vergroot zeker de motivatie en betrokkenheid van de spelers.

Tot slot: kijk goed na elke periode van 3 maanden hoe de spelers zich ontwikkeld hebben. Indien mogelijk probeer daar met collega-trainers over te praten en/of leden van de TC, die trainersbegeleiding in hun pakket hebben zitten.

Stel zo nodig het programma bij.