

THEMATRAINING VOOR PUPILLEN TOT EN MET SENIOREN'

Door Rob Post

Als trainer moet u vanzelfsprekend bij deze training zelf de eisen bepalen met betrekking tot afstanden, hoeveelheden en de inzet van de verdedigers

INLEIDING:

We werken de gehele training met drietallen

a. Scoor op rij:

- 25 doorloopballen
- 5 uitwijkballen naar rechts vanaf vier meter
- 15 kansen onder de korf.

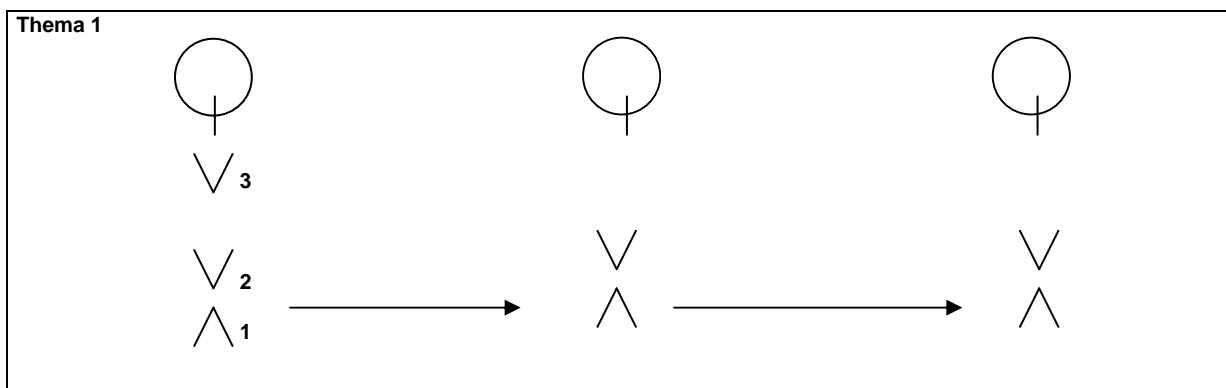
Is de oefening te moeilijk dan de aantallen aanpassen of bij de pupillen ervan maken de korf raken de de doelpunten belonen. (Bij misser bij de uitwijkballen of de kansen onder de korf hoeven respectievelijk de doorlopers en de uitwijkballen niet over.)

b. Of: drie maal scoren

- 5 doorlopers
- 2 uitwijkballen van 4 meter
- 5 kansen onder de korf zonder missers (bij misser dus alles weer over.)

THEMA 1. SCHIETEN ONDER DRUK

- Doorloopbal nemen met tegenstander. Tegenstander laten passeren, maar loopt daarna mee en probeert de speler af te leiden door geluid of klein zetje. Bij misser doordraaien. Wie heeft de hoogste score in drie minuten?
- In plaats van op 1 korf te werken kunnen de spelers ook langs alle korven een doorloopbal nemen. Wisselen idem na misser.
- Variatiemogelijkheid: eerste aanvaller aanspelen en dan inspelen (met of zonder overpak). Schijnbeweging toevoegen.
- Uitwijken naar rechts met tegenstander die het schot toestaat. Bij raak schieten de aanvaller naast je aftikken die dan ook 1 plaats opschuift enz. Er werken dus evenveel mensen als er korven zijn. Welke aanvaller heeft het eerst 5 maal gescoord?
- Hetzelfde kan natuurlijk naar links!
- Scoren links en rechts en dan naast aftikken.
- Weer uitwijken met verdediger maar na raak schieten loop je naar de overkant en tik daar de schutter aan. Schutter die raak schiet blijft schieten, de rest draait door.
- Dezelfde spelletjes kunnen natuurlijk ook gedaan worden met kansen onder de korf, wegtrekballen enz.



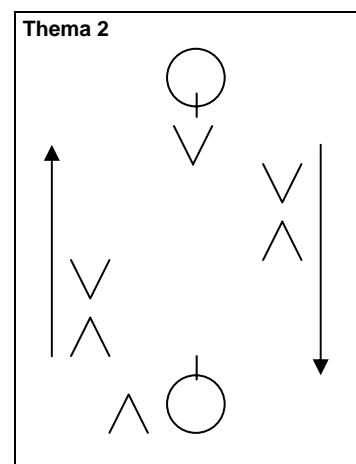
THEMA 2. 1 – 1 VERDEDIGEN (BIJ TEGENSTANDER DIE VAN VER KOMT)

Per paal 1 aangever bij elke paal 1 tweetal draaien naar de overkant.

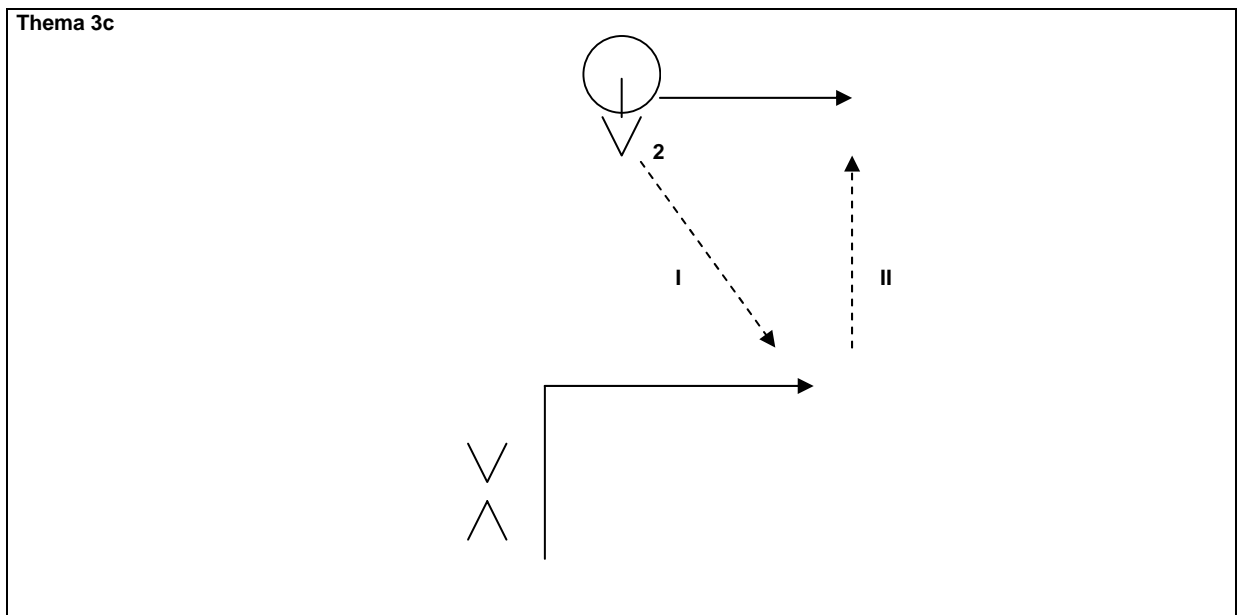
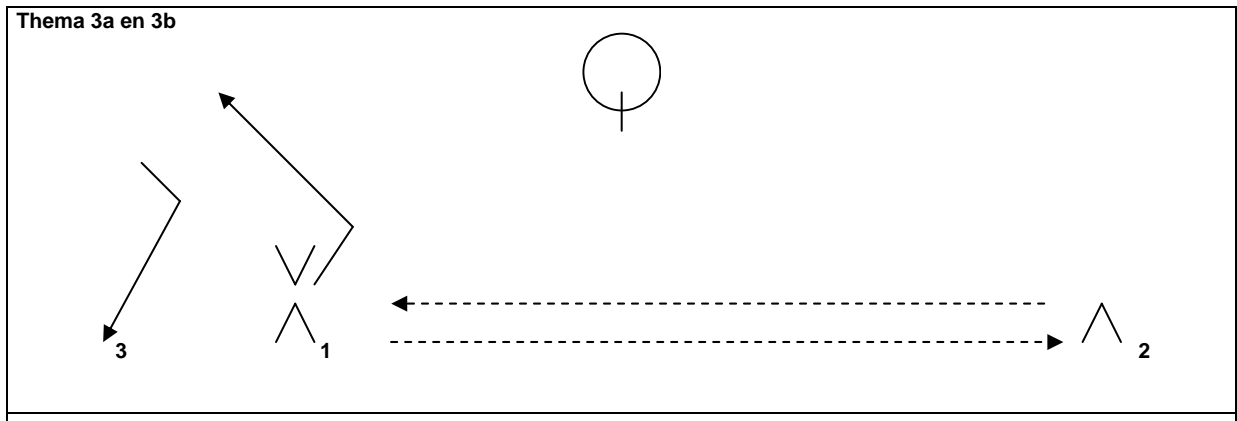
- Aanvaller zet aan van een meter of 12. Verdediger probeert gedraaid (voeten wijzen naar de korf) maar met zijn gezicht naar de aanvaller gekeerd mee te lopen.
- Aanvaller mag stoppen en dan proberen te schieten of te stoppen en dan naar achteren gaan en proberen te schieten.
- Nu uitwijkbal toegestaan en met bal gaan.
- Nu zonder bal gaan met dezelfde schijnbewegingen.
- Nu met en zonder bal gaan.

THEMA 3. VRIJSPELEN EN SPELER IN DE RUIMTE.

- 1 speelt met 2 en probeert te schieten of een doorloopbal te nemen (let er op dat 1 ook de diepte ingaat en weer naast 2 komt (bij pupillen zonder verdediger werken en een speler in de diepte zetten).
- 2 mag na 2 maal aangeven in de breedte diep gaan en 1 maal van onder de korf aangeven.



c. 2 loopt na aangeven de breedte in en dan mag 1 pas doorbreken via de breedte.



SLOT: 4 – 4 SPEL AANDACHTSPUNTEN VAN VOORGAANDE OEFENINGEN.