

TRAININGSINDELING NAAR NIVEAU

DOOR JOHN BOOGERS †

John Boogers heeft de volgende oefenstof gepresenteerd op de bijscholing van de NKTV Midden-Nederland. Midden-Nederland heeft nog nooit zoveel positieve reacties op een bijscholing ontvangen als na deze die op 26 september jl. werd gehouden. Een aanrader, dus en dat niet alleen voor de interessante oefenstof, maar zeker ook voor de uitstekende presentatie die John Boogers eigen is.



Training: F en W pupillen.

Voor beginnende pupillen is monokorfbal het beste spel om korfbal te leren. Door monokorfbal kunnen zij zowel de basisvaardigheden (werpen, vangen en schieten) als de samenspelvaardigheden (vrijlopen, aanvallen en verdedigen) oefenen. Om de basisvaardigheden rustig aan te leren is een deel van de training bestemd voor geconcentreerde oefening. De volgende indeling van de trainingstijd is geschikt:

1. Inleiding en basisvaardigheden;
2. Vrijlopen en verdedigen;
3. Monokorfbal met opdracht;
4. Slotspel (speels of een 'echt wedstrijdje).

1. De inleiding

kan een tikspelletje of iets dergelijks zijn, waarbij de pupillen even kunnen rennen om daarna gericht bezig te kunnen zijn met de 'echte' korfbaltraining. Na het spelletje van ongeveer 5 minuten worden geconcentreerd basisvaardigheden geoefend: schieten en vooral ook werpen en vangen: want wie slecht werpt en vangt komt niet aan korfbal toe. Er is pas sprake van samenspel als er behoorlijk gevangen en geworpen wordt. Vanuit werpen en vangen ontstaat schieten als vanzelf. Hoe meer technische vaardigheden spelers bezitten, des te sneller kan het spel gespeeld worden, des te groter is de kans op vrijspelen en het komen tot een doelpoging.

Oefen daarom de volgende basisvaardigheden:

1. Werpen (stilstaand en in beweging)
2. Vangen (stilstaand en in beweging)
3. Schieten
 - a) schot van dichtbij ongeveer 3 meter:
 - b) De doorloopbal,
 - c) De strafworp.

2. Vrijlopen en verdedigen

in dit onderdeel van de training vooral aandacht voor het individueel vrijlopen en het verdedigen van de persoonlijke tegenstander.

De trainer zal in dit trainingsdeel oefenstof moeten aanbieden waarbij de spelers op speelse wijze een opdrachtje moeten uitvoeren, maar waarbij verdedigers een hinderende factor zijn,

Oefenstof kan gaan van lummelen 3.1 tot spelen 2 tegen 2 onder 1 korf.

Bij het vrijlopen zijn drie situaties te onderscheiden:

- Korte stukjes werpen om via samenspel bij de andere korf tot doelen te kunnen komen.
- Het vrijlopen gebeurt te dicht bij de balbezitter en vaak via rondjes lopen. 'Uit elkaar!' en maak schijnbewegingen.
- Het gericht vrijlopen bij de korf om tot scoren te komen of om te helpen (aangeven).
- Verdedigen is niet alleen bij je tegenstander, maar kan/moet ook gericht zijn op het onderscheppen van de bal.
- Kijk naar je tegenstander en blijf bij hem/haar: tussen je jongen/meisje en de korf.
- Kijk, als je kan ook naar de bal en probeer bij het overspelen te onderscheppen.

Deze hiervoor genoemde thema's nemen ongeveer de helft van de trainingstijd in beslag, zodat de resterende tijd overblijft voor monokorfbal.

3. Monokorfbal 3 tegen 3 of 4 tegen 4

Mogelijke opdrachten: geen bal op de grond anders naar de tegenpartij, welke speler laat zijn tegenstander de minste keer schieten, wie onderschept de meeste ballen, etc.

Training: D en E pupillen

Bij gevorderde pupillen is het voor de spelontwikkeling beter dat zij steeds zelfstandiger bezig zijn met het spel.

De training aan deze groep wordt steeds functioneler en steeds meer wedstrijd gericht. De volgende trainingsindeling kan gehanteerd worden.

1. Inleiding en basisvaardigheden;
2. Vrijlopen en verdedigen;
3. Vakkorfbal (met opdracht);
4. Slotspel.

1. Inleiding

kan zijn een herhaling van eenvoudige vormen van basisvaardigheden. Spelletjes met samenspelen of schot en/of doorloopbalvormen in een grote variatie, in een hoger tempo (en met een tegenstander) kunnen beoefend worden. Schietwedstrijdjes beïnvloeden de wil om te scoren. Een nieuwe vaardigheid is de wijkbal. Ook worden aan de uitvoering van de basisvaardigheden hogere eisen gesteld.

2. Vrijlopen en verdedigen

Bij deze groep is meer sprake van gericht en functioneel samenspel: via aanvalsbewegingen je vrijspelen voor een doelpoging, op het juiste moment voor je tegenstander komen in de aangeefpositie, bij je tegenstander blijven en niet laten schieten/passeren, maar ook voorverdedigen in de aangeefpositie.

3. Vakkorfbal

De gevorderde pupil moet en zal meer vakgericht met het spel bezig zijn. Hij moet letten op:

- een goede beginopstelling (4.0);
- steunen en afvangen in de aanvallend;
- doordraaien in de aanval (functie en positie-wisselingen);
- blijven bewegen als je de bal niet hebt, zo snel mogelijk uitverdedigen als de bal onderschept is.

Aan gevorderde pupillen kunnen ook eisen gesteld worden. zij moeten in staat zijn het Y-patroon te herkennen en vanuit de opstelling diverse varianten te spelen. We kunnen vier eisen stellen

1. Weten wat een Y-patroon is en ermee spelen;
2. Weten en kunnen rouleren in functie,
3. In de aanval blijven bewegen;
4. Actief bij het uitwerken niet voor de korf langs spelen.

Het gaat dus steeds meer om vakkorfbal. Dit kan eentonig worden als het te lang en met weinig afwisseling gespeeld wordt. Ook bij vakkorfbal moeten de kinderen de kans krijgen regelmatig zonder opdrachten te spelen.

Training Aspiranten

Bij aspiranten is sprake van een langzame uitbreiding van vaardigheden van individuele spelers en van mogelijkheden als ploeg.

Veel aandacht zal besteed worden aan vakkorfbal: het verbeteren en uitbreiden van het Y-patroon en het aanleren van het 4,0 spel. Voor aspiranten is vakkorfbal de belangrijkste oefenvorm. Een trainings-indeling:

1. Inleiding: basisvaardigheden herhalen;
1a meten,
2. 1 duel diverse functies;
3. Aanvalspatronen oefenen in vakverband;
4. Slotspel.

1. In de inleiding de basisvaardigheden via gemakkelijke oefenvormen herhalen. Leren instellen op verande--

rende lichaamsbouw. Eenvoudige doorloopbal en schietvormen vaak met 1 of 2 keer samenspel: het onderhouden van coördinatie.

- 1a. Het doel van schieten is scoren. Meten geeft informatie over wie schiet en wie niet; over het schotpercentage. Dit meten moet regelmatig plaats vinden: bijvoorbeeld 1 x in de 10 weken. Het gaat vooral om vergelijken. Het brengt bewustzijn bij de spelers en werkt motiverend.
 - De opbouw van de basisvaardigheden in deze leeftijdsgroep is vooral gericht op: herhalen en meten, uitbreiden en druk vergroten. Uitbreiden bijvoorbeeld de vrije bal, de omdraibal, schot achter de korf in verband met voorverdedigen.
 - Druk vergroten is schieten om meer wedstrijd echte omstandigheden. Dat betekent meer snelheid en meer weerstand van verdedigers, Niet achter elkaar maar in het ritme van de wedstrijd.
2. Veel en vaak kan geoefend worden met drietallen: een aangever, een verdediger en een aanvaller. Varieer de opdracht waarbij het accent kan liggen op verdedigen; voorverdedigen, aanvallend aangeven en afvangen. Ook kunnen deze functies in spelvorm beoefend worden bijvoorbeeld 3 tegen 3, waarbij bepaalde opdrachten uitgevoerd moeten worden of in vaste functies gespeeld moeten worden. Ook verdedigende opdrachten kunnen de aanvallers dwingen: bijvoorbeeld verdedigen met overzicht, of snel onderscheppen of voorverdedigen in korfzone of oefenen in overtalsituaties,
 3. Vakkorfbal een paar vuistregels voor het oefenen in vakverband: geef met lijnen, pilonnen het vak aan, regelmatig van vaksamenstelling wisselen, iedereen moet met iedereen kunnen spelen; 4 tegen 4 is vermoeiend; speel niet te lang achter elkaar; wissel af met vrije ballen; werk regelmatig met pauzes: denk aan leereffect.

Diverse varianten van vakkorfbal

- geef instructies aan de verdedigers: ruim voorverdedigen, terugvallende verdedigers (met zicht), 1 op 1 in de ruimte;
- herhaal het Y-patroon en combineer dit met een 4.0 combinatie: bijvoorbeeld een opening of herstelcombinatie;
- 1 aanvaller uitspelen 1 3 patroon;
- net zo lang spelen tot een kans: speel breed, snel, korte stukjes, wacht tot er echt een goede kans is;
- onderbreek voor spel uitleg of om een 'vrije worp' te laten nemen, die eerst 'droog' geoefend is.

Monokorfbal

De basis: heen en weer spelen tussen twee korven, die op ongeveer 12 meter afstand van elkaar staan. Er worden twee ploegen gemaakt met ten minste drie spelers

Variaties:

1. Zelf meespelen. De trainer speelt mee en zorgt voor een goede inbreng en spelverloop. Zelf meespelen is stimulerend voor de kinderen en geeft mogelijkheden tot correctie tijdens het spel.
2. Spelen met het accent op de spelregels. De trainer is scheidsrechter en legt de spelregels uit.
3. Spelen met een taak. De trainer wijst spelers aan die moeten helpen (aangeven) en spelers die moeten aanvallen tot een afstandsschot of doorloopbal.
4. Spelen met opdracht. Na onderscheppen bij de korf; de bal eerst naar de zijkant spelen; op andere plaatsen onderscheppen direct een lange bal spelen naar de korf voor een doorloopbal of een steunfunctie.
5. Spelen op nauwkeurigheid en goed vrijlopen. Wanneer de bal tijdens het samenspel op de grond komt, gaat het balbezit automatisch naar de andere partij.
6. Spelen op balsnelheid. Niemand mag de bal langer dan drie seconden in de handen houden.
7. Spelen op organisatie. Niet tussen de aanvaller en de aangever lopen: loop vrij naast de balbezitter.

Training/coaching

Tijdens de training en wedstrijden worden heel wat aanwijzingen gegeven. Hier volgen een paar vuistregels voor het coachen bij pupillen: één aanwijzing tegelijk is meer dan voldoende. de aanwijzing moet concreet en individueel zijn, de aanwijzing moet positief zijn: geen pupil maakt opzettelijke fouten, veel heeft te maken met onmacht; de aanwijzing moet aansluiten bij datgene wat op de training geleerd wordt.

Enkele zinvolle opmerkingen en aanwijzingen ten aanzien van verdedigen:

- Blijf bij je tegenstander. tussen de tegenstander en de korf
- Ga bij de korf voor je tegenstander staan;
- Let ook eens op de bal;
- Dichterbij verdedigen; steek je armen uit,
- Roep "partij" als je de bal onderschept;
- Kijk niet om als je tegenstander schiet/gooit, Als je 'partij' hoort, ga je direct vrijlopen.

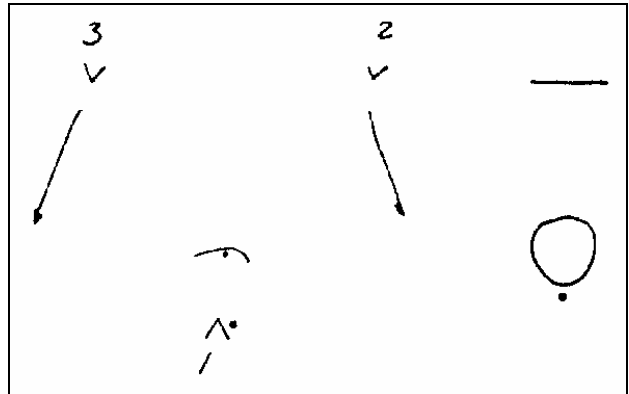
Aanwijzingen ten aanzien van aanvallen:

- Niet allemaal aan de lijn beginnen;
- Speel kleine stukjes naar de korf;
- Vrijlopen en schijnbewegingen maken; niet stilstaan, Kijk naast je;
- 'Schiet' als je vrijstaat met de bal;
- Loop ook van de bal af: verdeel je over het vak;
- Niet elke bal omdraaien en kijken of je kan schieten;
- Als je tegenstander wil tussenspringen, ren je naar de korf.

Samenspelen. Hinderbal 3 tegen 1 met vrijlopen.

Speler 1, 2 en 3 spelen samen. Verdediger 4 probeert het samenspel te verstoren en de bal te pakken. Wanneer 1, 2 en 3 bijvoorbeeld 10 x foutloos hebben overgespeeld mogen ze ieder 1x vanaf 3 meter doelen. Elke speler is 2

minuten verdediger. Wie heeft, nadat iedereen verdediger is geweest, de meeste doelpunten gescoord.

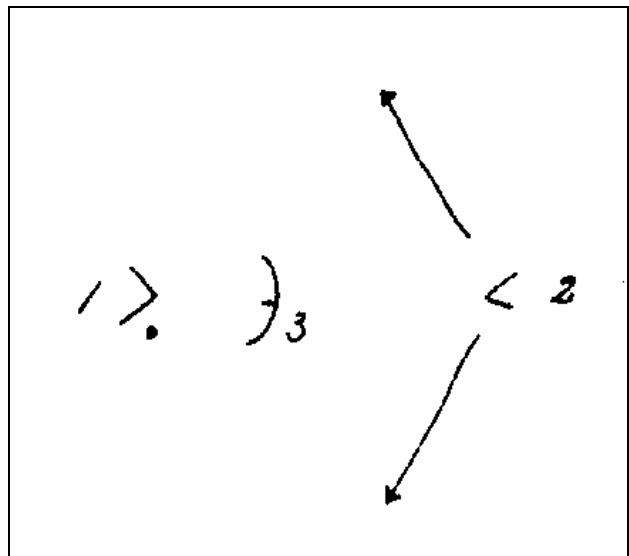


Let op!

- Niet over de verdediger heen werpen
- Aanbieden naast de balbezitter, zodat deze links of rechts kan werpen
- Afhankelijk van vaardigheden 5 x in plaats van 10 x.

Samenspelen.

Twee tegen een. Samenspelen en vrijlopen.



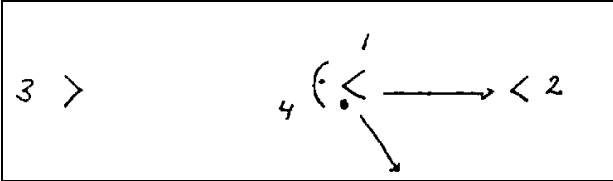
Speler 1 en 2 spelen samen en verdediger 3 moet het samenspel moeilijk maken en proberen de bal aan te raken. Wanneer je de bal hebt moet je stilstaan, de andere speler beweegt naar links of rechts om aangespeeld te kunnen worden.

Diverse mogelijkheden van verdedigen:

- Verdediger 3 loopt steeds de bal achterna. 1 en 2 kunnen wanneer nauwkeurig wordt gegooid en gevangen steeds de verdediger ontwijken

- Houdt een van de spelers de bal te lang vast, dan komt de verdediger en wordt het werpen moeilijker
- Niet over de verdediger heengooien!

Samenspelen. Vrijlopen en aanspelbaar zijn.



2 aangevers. Nummer 2 en 3. 1 = aanvaller en 4 is verdediger.

Speler 1 speelt samen met 2 en 3. Verdediger 4 blijft bij aanvaller 1. Aanvaller 1 werpt naar aangever 2 en beweegt zich, vrijlopen om weer door 2 aangespeeld te kunnen worden.

Aanvaller 1 kiest weer een aangever (afhankelijk van zijn verdediger) en gaat weer vrijlopen om weer aanspelbaar te zijn.

Variaties:

- Aanvaller 1 moet tussen de twee aangevers blijven
- Aanvaller 1 kan vrijlopen waar hij/zij wilt.
- Aangevers 2 en 3 kunnen ook samenspelen.

Samenspelen.

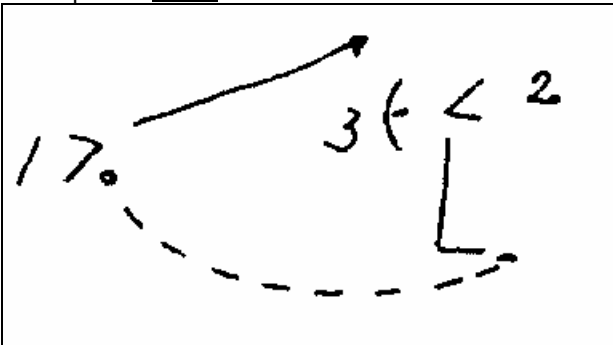
Twee tegen een. Samenspelen en vrijlopen.

Verdediger 3 blijft steeds bij speler 2 lopen.

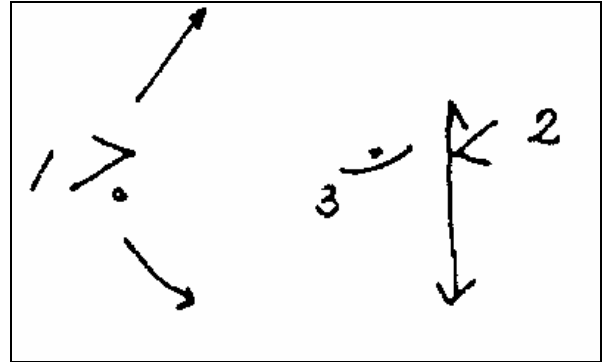
Speler 1 is dan een soort aangever geworden.

Speler 2 moet zich door middel van schijnbewegingen vrijspelen om aangespeeld te kunnen worden.

Wanneer 2 de bal vangt wordt deze direct verdedigd en moet speler 1 naast de balbezitter komen.



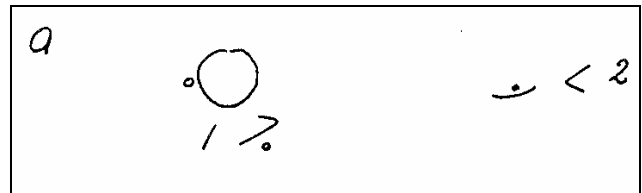
a. De verdediger let niet op de bal. Speler 2 kan rustig breed lopen en achteruit stappen, waarna de aangever kan werpen. Speler 2 moet dan met tegenstander werpen.



b. De verdediger let wel op de bal en op de tegenstander (beste manier). Speler 2 moet proberen achter de rug van de verdediger een schijnbeweging te maken, kijken waarheen de verdediger draait en dan snel de andere kant op bewegen om aanspelbaar te zijn. Waarschijnlijk kan speler 2 snel terug werpen zonder verdediger. Toch moet hij na z'n worp steeds mee bewegen.

Wisselen van functie na 1 minuut of na aanraken of onderscheppen.

Samenspelen. Zelfde oefenvorm, maar nu bij de korf.

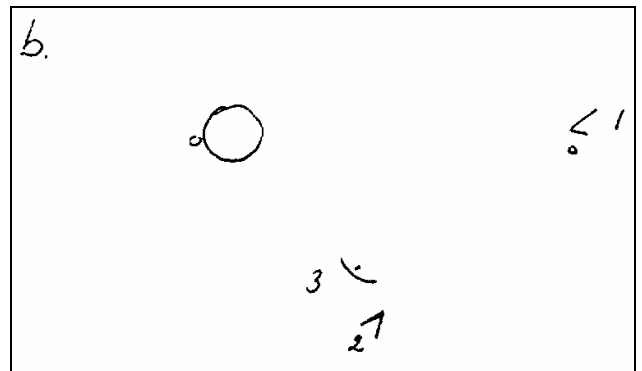


Het verdedigen is nu wezenlijk anders, omdat de verdediger steeds tussen de korf en de tegenstander moet blijven, omdat hij/zij anders kansen weggeeft.

Eerst 5 x samenspelen: komt speler 2 vrij dan kan hij schieten.

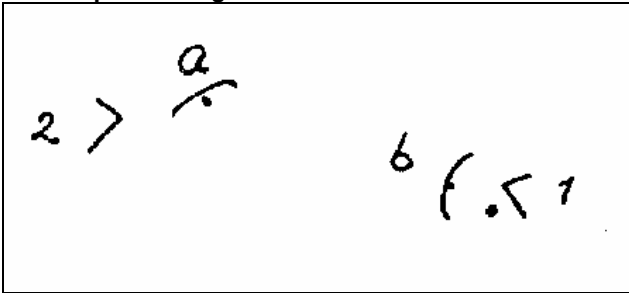
Wisselen na

- 2 doelpogingen
- ½ minuut aanvallen
- ½ minuut onderscheppen.



Aangever kan ook ver voor de korf staan zodat verdediger 3 in de buurt van de korf meer zicht op de bal kan nemen. Vgl aangeven en voorverdedigen.

Samenspelen. 2 tegen 2.

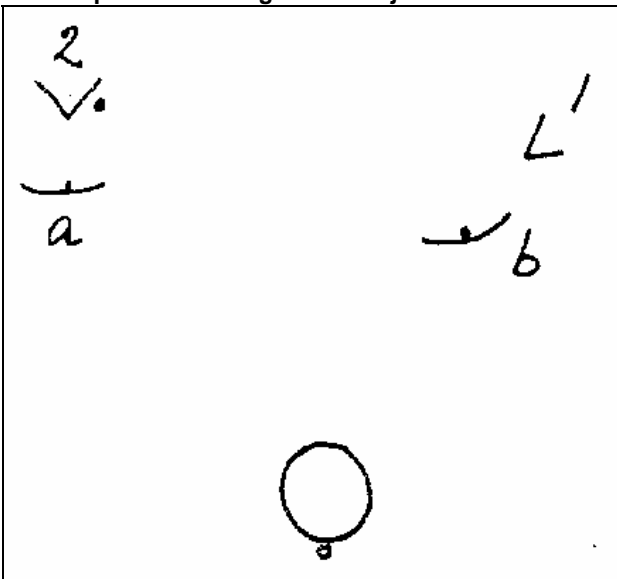


1 en 2 spelen samen. a en b zijn de verdedigers. Wanneer speler 1 de bal heeft, probeert 2 zich door middel van schijnbewegingen vrij te komen. Wordt de bal onderschept door a of b, dan wordt direct gewisseld van functie. Wanneer je de bal naar een medespeler werpt, moet je direct weer vrijlopen (starten met de bal) om weer aangespeeld te kunnen worden. De verdediger kijkt altijd even de bal na: dus vrijlopen via de rugkant van de verdediger.

Wedstrijdvorm:

- 10-bal: tel hoeveel keer 1 en 2/a en b overspelen
- accent op nauwkeurig werpen en vangen: wanneer de bal op de grind komt, gaat de bal naar de tegenpartij.

Samenspelen. Twee tegen twee bij de korf.



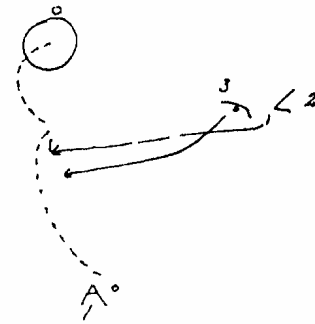
1 en 2 spelen samen. A en b verdedigen. Wanneer 1 en 2 vijf keer hebben overgespeeld mogen ze ook schieten als ze vrijstaan/lopen.

Onderscheppen a en b de bal dan moeten zij eerst vijf keer overspelen alvorens te mogen schieten.

Probeer na een schot in balbezit te blijven door te kijken en te lopen naar de plaats waar de bal uitkomt. Wordt er gescoord, dan blijft de bal in bezit van de aanvallende partij.

- score bijhouden
- regelmatig wisselen van tegenstander.

Aangeven. (1)



Wanneer de verdediger direct voor de aangever gaat lopen, kan die aangever de verdediger wat verder van de korf dwingen.

Wanneer aanvaller 1 een boogballetje, een lob over de verdediger heen werpt, heeft afvanger 2 direct een scoringskans onder de korf. Bij lengte voordeel van 2 zeer goed bruikbaar.

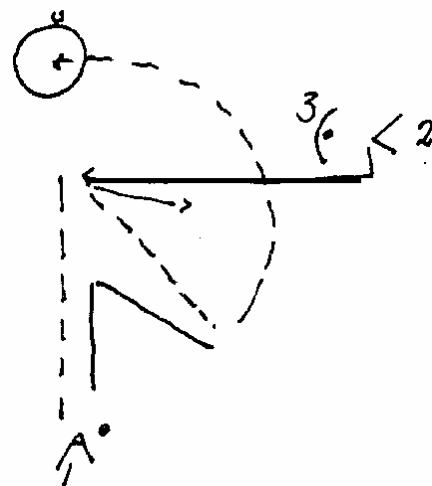
Wanneer de boogbal en 't voorkomen in de aangeefpositie niet mogelijk is, kan aangever 2 bijvoorbeeld snel terug keren naar de zijkant om daar vrij te komen voor schot of...

Aangeven (2)

Het komen in de aangeefpositie is naast scoren misschien wel de belangrijkste functie die niet altijd de waardering krijgt van de medespelers die 't verdient.

Het komen en aanspeelbaar zijn in die functie moet op 't juiste moment gebeuren. De balbezitter moet vlak voordat je voor je tegenstander bent de bal met de juiste snelheid en aan de goede kant aanspelen.

De eerste vorm insnijden vanaf de zijkant.



Aanvaller 1 met bal voor de korf. Aangever 2 snijdt aan de balkant in naar de aangeefpositie (± 2 meter voor de korf)

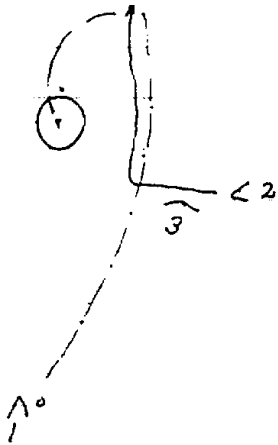
vlak voordat hij daar is moet gegooid worden (in de loop voor de aangever.)

Aanvaller 1 maakt in/uit of doorloopbal. Roulatie: 1 naar 2, 3 vangt op en start op positie 1.

Aangeven/voorverdedigen (1)

Kan aangever 2 niet in de aangeefpositie komen en de boogbal is ook niet mogelijk, dan gaat de aangever naar achter weg, achter de korf achter de rug van de verdediger.

Aanvaller 1 plaatst een boogbal achter de korf en aangever 2 heeft afhankelijk van de verdediger een doelkans.



Na 3 doelpogingen wisselen.

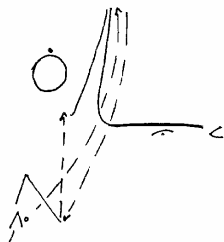
Gaat de verdediger direct mee met de aangever, dan kan deze met een korte beweging toch in de aangeefpositie komen.

Aanvaller 1 werpt naar de aangever en maakt aanvallende beweging voor afstandschoot..

Na drie doelpogingen wisselen.

Aangeven/voorverdedigen (2)

Wanneer de aangever achter de korf vrijkomt en aangespeeld wordt, kan de aangever wanneer zijn verdediger 'sluit' weer met een worp terug naar de aanvaller langs de korf snijden naar de aangeefpositie.



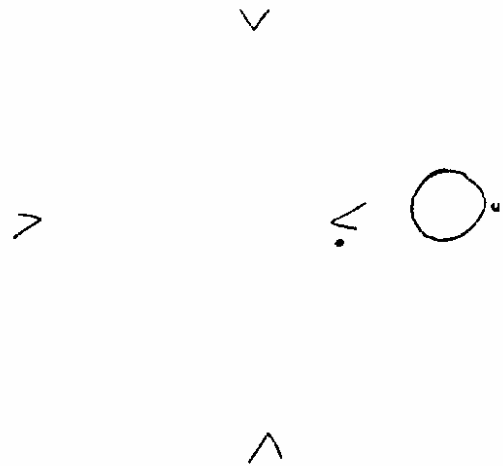
Dan volgt de aanvalsactie van 1.

Wisselen van functie na 3 doelpogingen.

3 - 1 spel. Aangever. (1)

De basisopstelling bij 't 3-1 spel met aangever is:

- 3 aanvallers in een halve cirkel opstelling
- 1 aangever met bal in de aangeefpositie



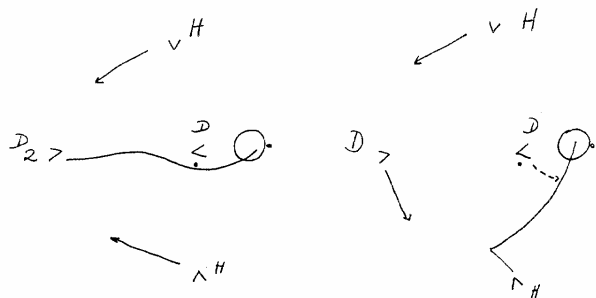
Vanuit deze basisopstelling zijn diverse combinaties mogelijk. De eerste optie is altijd de doorloopbal omdat de afvangpositie nog niet geregeld is.

Dit speltype wordt veel gehanteerd als tussenspel naar 2-1-1 opstelling en 2-2 patroon.

De tweede optie kan 't afstandschoot zijn, maar dan moet in de loop afgevangen worden. Bij pupillen en lagere aspiranten (soms) mogelijk.

De derde optie ontstaat wanneer vanuit een 2-1-1 opstelling of 3-1 afvang, de afvanger uitstapt naar de aangeefpositie.

3-1 spel. Aangever. (2)



Staat een dame met de bal in de aangeefpositie dan kan aanvalster 2 een doorbraak proberen (door overnamemogelijkheid weinig kans) en vervolgens de afvangpositie innemen. Vanuit deze 2-2 opstelling zijn dan weer diverse combinaties en functiewisselingen mogelijk. (Zie 2-2 spel.)

Staat een dame met de bal in de aangeefpositie dan kan een heer een doorloopbal proberen. Kan hij zijn tegenstander niet passeren, dan kan hij wel de afvangpositie innemen. Vanuit deze 2-1-1 opstelling zijn dan weer diverse combinaties en functiewisselingen mogelijk. (zie 2-1-1 spel De aanvalsdruk is in 't tweede geval in eerste instantie groter.

| | |
|--|---|
| | |
| <p>Basisopstelling ruitvorm. Bal bij de aangever.</p> | <p>Basisopstelling ruitvorm. Bal bij de aangever.</p> |
| <p>3-1 spel. Aangever. (3) Aanvaller 2 wordt 2 x ondersteund door de aangever. De aanvaller maakt een aanvalsbeweging voor schot: na schotdreiging neemt hij een doorloopbal. Een van de aanvallers aan de zijkant gaat naar middenvoor. De aangever naar de zijkant. De aanvaller vangt zelf op en wordt aangever. Varieer de aanvalsbewegingen naar links en naar rechts (anders staat steeds dezelfde aan de zijkant buitenspel.)</p> | <p>3-1 spel. Aangever. (4) Aanvaller 2 maakt een aanvalsbeweging naar links. Wordt aangespeeld: na schotdreiging probeert hij een doorloopbal. Hij passeert zijn tegenstander niet, maar neemt wel de afvangpositie in. Aangever 1 werpt de bal naar aanvaller 3, die na een felle wijkbeweging tot schot komt. Daarna wordt de aanval aan de andere kant via 4 afgerond.</p> |



Bijscholing district Midden-Nederland (foto: Luc Analbers, Houten)