

VOLGORDE VAN

AANLEREN VOOR JEUGDSPELERS

Het doel van korfballen is scoren. Het eerste wat een korfballer moet leren is schieten. Om tot schot te komen moet een korfballer samenspel leren. Samenspel vereist het vermogen van vrijlopen, gooien en vangen. Kinderen denken aanvallend. Na het schieten en het samenspel in de aanval komt het verdedigen pas op de derde plaats. Kinderen verdedigen van nature voor en jagen op de bal. In het begin van de korfbalontwikkeling is het onderscheppen van de bal hoofddoel. Het volgen van de tegenstander (1-1-verdedigen) wordt pas daarna aangeleerd. Je moet datgene leren wat tijdens de wedstrijden gebruikt kan worden. Een kind is gemotiveerd om te leren als het merkt dat het er voordeel bij heeft in wedstrijdsituaties.

DOOR KEES RODENBURG

AANLEREN VAN SCHIETEN

1. Het eerste schot dat kinderen gebruiken is het schot uit stand. Het verwerken van de bal kost nog zoveel tijd dat schieten uit beweging niet voorkomt. Binnen je club moet overeenstemming zijn over de theoretische ideaalvorm en de wijze van aanleren.
2. Als tweede aan te leren is de strafworp. Deze vorm komt al voor in de wedstrijd en is vooral een inleiding voor de doorloopbal. Laat strafworpen zowel links-, als rechtsvoor nemen.
3. De derde vorm is de omdraaibal. Juist in de pupillen kan deze vorm heel goed toegepast worden, maar bijna geen speler beheerst deze vorm. Ook de omdraaibal is een inleiding voor de doorloopbal.
4. De vierde vorm is de doorloopbal. De doorloopbal is een schot uit een beweging naar de korf gericht. Leer de onderhandse doorloopbal aan op het voorkeursbeen, maar train zo snel mogelijk ook het 'zwakke been'. Leer na onderhands, bovenhands, in de lucht onderhands, in de lucht bovenhands en in de lucht met één hand.
5. De vijfde vorm is de uitwijkbal. De uitwijkbal is een schot uit beweging van de korf af gericht. De techniek van het wijken wordt zowel aangeleerd vanuit doorloopbaldreiging (opzoeken tegenstander), als vanuit het zij-, of achterwaarts weglopen van de tegenstander. Het schieten uit beweging wordt eerst aangeleerd op twee benen, daar na op alleen het buitenste been. Het voorbereidende voetenwerk kan op drie manieren: met hink, één-twee-ritme aansluitend, één - twee - ritme kruisend. De meeste spelers ontwikkelen er maar één. Zodra één vorm wordt beheerst,

moeten de andere twee worden aangeleerd.

6. De zesde vorm is het schieten vanuit het afvangduel. Dit kan een gewone uitwijkbaltechniek zijn, maar ook de tip in moet geoefend worden. Deze vorm sluit aan bij de bovenhandse doorloopbal in de lucht.
7. De zevende vorm is de uitstartbal. Bij deze vorm staat de aanvaller met zijn rug naar de korf en loopt naar de aangespeelde bal toe. Na een draai van 180 graden volgt het schot. De spelers moeten deze moeilijkste vorm uiteindelijk op alle drie verschillende manieren kunnen uitvoeren, zowel op links als op rechts.

AANLEREN VAN GOOIEN EN VANGEN

Het makkelijkst aan te leren is het gooien met twee handen via de stootpass. Dit sluit aan bij het vangen van de bal en geeft de kleine handjes de meeste controle. Wij leerden deze pass braaf aan vanuit een rijtje, terwijl we deze pass alleen gebruiken voor zijwaarts spelen. Recht naar iemand toe spelen via de borstpass gebeurt alleen vanuit de aangeefpositie en die wordt bij de jongsten nog niet ingevuld. Het passen met één hand moet meteen worden aangeleerd. Eerst met de voorkeurshand, maar zo snel mogelijk ook met de andere hand.

De oefenstof moet het gebruik van de 'verkeerde' hand oproepen! De slingerworp is een zeer belangrijke pass voor pupillen. De zijwaartse is ongeschikt om zuiver te mikken, maar is voor jonge pupillen eenvoudig aan te leren. Deze vorm is goed toe te passen als er geen hinderende tegenstander is. De bovenhandse slingerworp is moeilijker. Deze techniek is een zeer geschikte vorm om met hinderende tegenstander, een grote afstand te overbruggen (diepte-doorloopbal)

Gooien en vangen dient te worden verbeterd in oefeningen die betrekking hebben op vrijspelen en schieten!

AANLEREN VAN VRIJSPELEN

Vrijspelen is in de wedstrijd altijd gekoppeld aan de korf.

Wees terughoudend met ontkoppe-len. Door overtalpartijtjes te laten spelen koppel je gooien, vangen en schieten aan elkaar. Het grote probleem voor pupillen is het van de bal af vrijlopen. De beperking van de lange pass en de drang naar de bal toe zijn storende factoren.

Binnen verschillende vormen van monokorfbal worden lange pas en van de bal af bewegen gekoppeld. Een 1-1 duel met twee aangevers op vijf meter van de zijkant van de korf, waarbij de verdediger de opdracht krijgt om op de bal te jagen, is een geschikte vorm voor het aanleren om van de bal af te bewegen.

In jeugdcorfbal is het balverlies bij uitverdedigen vaak een bepalende factor voor het wedstrijdresultaat. Laat in de partijtjes op één korf altijd de bal opbrengen naar de trainer. In deze situatie kunnen ze leren om direct op het in balbezit komen te reageren met vrijlopen naar de hoeken van het vak, om bij het vastgezet worden aan de zijlijn te leren dat ze achteruit, of zijwaarts moeten spelen naar het midden van het vak. Op die manier openen ze nieuwe balwegen.

Essentieel voor vrijspeeloefeningen is dat de keuze van de speler bepaald wordt door medespeler(s) en tegenstander(s). Wanneer de trainer zowel ballijnen als loopwegen vast legt wordt in plaats van vrijspelen een systeem aangeleerd. Te veel korfbal-ers zijn en of worden geterroriseerd met het 'molentje draaien'. Vanaf de D heeft het zin om vrijspelen tot schot in 1:1-situaties te trainen. Kies hiervoor zo specifiek mogelijke vormen. Werk met aantal balcontacten en/of schoten, met twee aanvallers tegelijk, met een verdediger bij de aangever, of met twee aangevers buiten de korfzone.

Natuurlijk kun je beginnen met de eenvoudigste vorm: één aangever onder de korf, één aanvaller met verdediger voor de korf en wisselen

op tijd. Maar blijf niet steken bij deze vorm.

AANLEREN VAN AANGEVEN

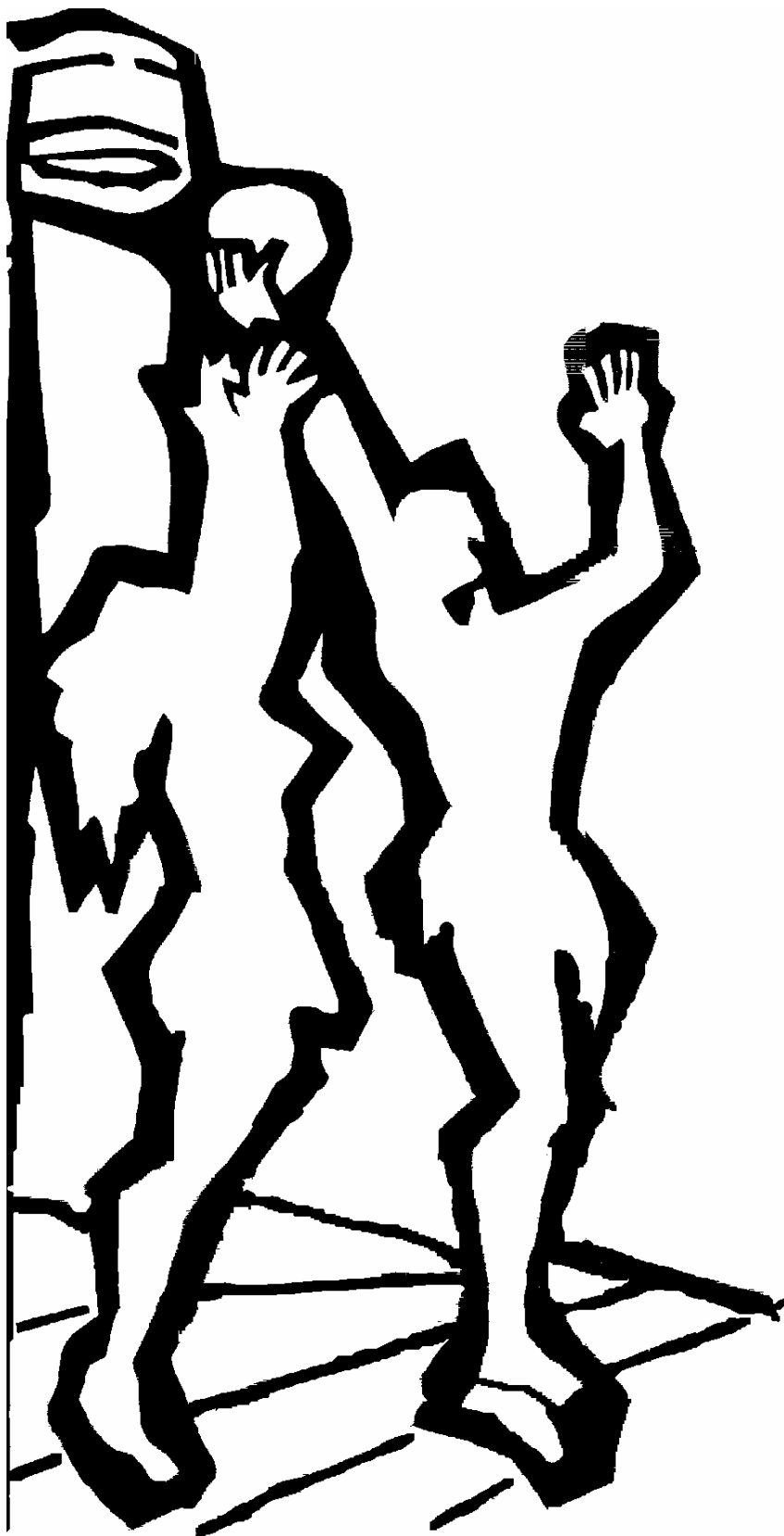
De eerste vorm van aangeven is het tweehandig aanspelen van een vrijstaande speler. Er moet geleerd worden de bal op de juiste hoogte en met de juiste snelheid aan te spelen. Het woordje juist slaat op datgene wat de ontvanger nodig heeft om snel tot schot te kunnen komen. Overtal-partijtjes zijn goede vormen om het aangeven vanaf de zijkant aan te leren. Allerlei schotoefeningen lenen zich voor het aanleren van aangeven vanuit de korfzone. Na het aangeven van het schot uit stand moet het aangeven van een speler in beweging worden aangeleerd. Dat begint met het aangeven van de doorloopbal. Leer aan de bal tweehandig te brengen. In het begin kun je de bal laten overgeven, of van de hand laten pakken. Daarna moet aangeleerd worden de doorloopbal eenhandig vanuit de ruimte aan te geven. Eerst met de voorkeurshand, daarna ook met de andere hand, natuurlijk functioneel gemaakt door de organisatie van de training. Laatst aan te leren vorm van aangeven is het tweehandig aangeven van de uitwijkbal.

De kwaliteit van aangeven is bij deze schotvorm zeer bepalend. Veel kinderen vinden het moeilijk om de bal naar een punt te plaatsen waar nog niemand is. Meest voorkomende fout is dat de pass niet genoeg in de looprichting van de schutter is.

Het belangrijkste bij aangeven is natuurlijk dat de pass goed aankomt, maar het moment en de plaats kiezen om aan te geven is evenzeer wezenlijk. Dit element moet je vanaf het begin af aan inbouwen in de oefeningen. Keuzen maken leer je alleen door te trainen met tegenstanders.

AANLEREN VAN AFVANGEN

Afvangen speelt in het begin nauwelijks een rol, omdat er maar weinig geschoten wordt. Toch moet je vanaf de eerste training eisen dat de



spelers hun uiterste best doen de bal niet op de grond te laten komen. Timing is in de jeugd het belangrijkste bij het afvangen. Je verstoort het aanleren van timing door vroegtijdig uitblokken aan te leren. Wacht hier mee tot in de C, of B. Timing is niet alleen van belang bij het afvangen zelf, maar ook bij het zien dat er een schot gaat vallen. Het ontwikkelen van sprongkracht is moeilijk, maar mogelijk binnen de één of twee trainingen die er per week zijn. Afdangduels vanuit een gelijke positie en het maken van tip in's (tweetal per korf) zijn goede vormen die je elke training kort kan herhalen. Wanneer je dit de hele C-, B-, en A-periode volhoudt denk ik dat het resultaat zal hebben (feiten zijn onbekend).

AANLEREN VAN OVERGANGEN SCHUTTER, AANGEVER- AFVANGER

Veel spelers verrichten vooral taken binnen één functie. Het is de taak van de trainer de spelers inzicht bij te brengen in de uitwisselbaarheid van de korfbalfuncties. De schutter moet leren vanuit schotdreiging, of na een schot de aangeef-, of afdangfunctie in te vullen. De aangever moet leren wat zijn opties voor schieten zijn: om-draaibal, boogbal, uitstartbal, schot na zij/achterwaarts wegtrekken, dreigen met aangeven doorloopbal en zelf schieten. De aangever moet leren dat als zijn verdediger het aanspelen onmogelijk maakt (voorverdedigen) de afdangpositie ingenomen kan worden. Hij moet ook leren dit te doen door snel terug te draaien na het aangeven. De afdanger moet leren vanuit het vangen te schieten, uit te stappen naar een aangeefpositie, of weg te trekken naar een schotpositie. Pas wanneer de spelers goed inzicht hebben in de drie korfbalfuncties en ze onderling weten uit te wisselen is het moment gekomen om complexe spelpatronen aan te leren. Veel jeugdtrainers beginnen te vroeg met ingewikkelde patronen. Die patronen veranderen dan in starre systemen.