bron: www.nktv.nl/oefenstof/Basisboek_totaal.pdf

met toestemming van de auteur Harke van der Wal gegeven op 15/09/2011

BASISBOEK KORFBALTRAINING

met 1001 korfbaloefeningen

Harke van der Wal

VOORWOORD

1001 Korfbaloefeningen is al weer geruime tijd uitverkocht. De vraag hiernaar bleef echter aanhouden. Intussen ontwikkelde de korfbalsport zich snel. Dit maakte een drastische bewerking noodzakelijk.

BASISBOEK KORFBALTRAINING, met 1001 korfbaloefeningen is ten opzichte van zijn voorganger uitgebreid met een algemeen inleidend hoofdstuk over het geven van korfbaltraining. De oefenstof is geheel herzien en aangepast aan nieuwe spelregels. Bovendien is een groot aantal nieuwe oefeningen toegevoegd. Met de verbetering van de vormgeving is een geheel nieuw boek ontstaan.

BASISBOEK KORFBALTRAINING is geschreven voor (aanstaande) korfbaltrainers als hulpmiddel bij het voorbereiden van de wekelijkse trainingen. Centraal staat de enorme hoeveelheid oefenvormen om ideeën en inspiratie op te doen. Voor elke korfbaltrainer, al dan niet gediplomeerd. En voor elk niveau, van laag tot hoog. Alle in het boek opgenomen oefeningen zijn in de praktijk getest: ik heb ze allemaal meegemaakt, als trainer of als speler.

Tot slot een woord van dank aan iedereen die heeft meegewerkt aan het tot stand komen van dit boek. Allereerst aan al diegenen die mij training hebben gegeven of die ik training heb gegeven en zodoende onbewust hebben meegeholpen. Verder dank ik Henk Korf voor zijn waardevolle opmerkingen over de inhoud, Jessica Kuipers voor de illustraties bij het eerste hoofdstuk en het Friesch Dagblad voor het belangeloos afstaan van diverse foto's. En tot slot Sibbele de Vries voor zijn mooie, verhelderende tekeningen.

Harke van der Wal
Reduzum. september 1993

INLEIDING

BASISBOEK KORFBALTRAINING, MET 1001 KORFBAL OEFENINGEN bestaat uit een vijftal hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk behandelt het geven van korfbaltraining. Na een inleidende paragraaf volgt een paragraaf met een 12-tal veel door trainers gestelde vragen met bijbehorende antwoorden. Het 13-de antwoord bestaat uit een welgemeend advies aan alle lezers.

De volgende drie hoofdstukken bevatten een enorme hoeveelheid oefenstof. '1001 korfbaloefeningen'. Al deze oefeningen zijn in de praktijk getest.
Alle nieuwe ontwikkelingen op het gebied van korfbal zijn erin terug te vinden. Bij de rangschikking van de oefeningen is gekozen voor de zogenaamde *BIK-indeling.*- Basisvaardigheden. Individuele korfbalvaardigheden en Korfbalvaardigheden.

In hoofdstuk 2 komen de Basisvaardigheden met het lopen en springen en het werpen en vangen aan bod. Deze vaardigheden vormen de basis voor de Individuele korfbalvaardigheden.

Met de Individuele korfbalvaardigheden worden het schieten, het aangeven en afvangen, het aanvallen en verdedigen in het 1-1 duel en het vrijlopen en het daarmee samenhangende samenspelen aangeduid. Deze vaardigheden worden behandeld in een groot aantal oefeningen in hoofdstuk 3.

In hoofdstuk 4 komt het 'echte' korfbal naar voren.
Dit hoofdstuk behandelt verdedigingsconcepten. aanvalspatronen, vrije ballen, beginballen en een groot aantal (trainings-)vormen van korfbal.

In het slothoofdstuk DIVERSEN wordt nog aandacht aan onderwerpen als warming-up, coolingdown en conditie besteed.

BASISBOEK KORFBALTRAINING, MET 1001 KORFBAL OEFENINGEN is een complet trainingsboek. Het begint met een hoofdstuk over het geven van korfbaltraining. Het bevat een enorme hoeveelheid oefenstof. Overal in het boek worden aanwijzingen gegeven over de manier waarop de oefenstof gebruikt kan worden, wat de aandachtspunten zijn enz.
Het bevat nagenoeg alle in de korfbalsport voorkomende technieken en spelpatronen.
Dit alles maakt het tot een echt basisboek. Wat het boek echter niet bevat is een nauwkeurige beschrijving van de uitvoering van de diverse technieken. Hiervoor zijn videobanden en cursussen meer schikt dan een boek.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

BASISBOEK KORFBALTRAINING is in de eerste plaats een boek om te gebruiken bij het voorbereiden van de trainingen. De hoofdmoot van het boek bestaat uit '1001 korfbaloefeningen'. De trainer zal hier zelf een keuze uit moeten maken en de stof opdragen aan zijn of haar pupillen Daarbij kunnen letterlij de aanwijzingen van het boek gevolgd worden, maar het staat elke trainer vrij om andere accenten te leggen. Zo staan er in de paragrafen WERPEN EN VANGEN en SCHIETEN bijvoorbeeld veel oefeningen beschreven als technische oefeningen. Maar door een oefening wat langer te laten duren, wat sneller uit te laten voeren, of door te werken niet kleinere groepjes kan diezelfde oefening een conditieoefening worden, Om het selecteren van oefeningen te vereenvoudigen zijn een tweetal ordeningen in het boek aangebracht. Allereerst in het boek zelf**:** de BIK-indeling. Alle specifieke schietoefeningen staan bij elkaar, zo ook alle verdedigingsoefeningen enz. Daarnaast is achter in het boek een uitgebreid register opgenomen, Het bevat een groot aantal technieken en korfbaltermen.

Bij een oefening staan vaak veel onderdelen opgesomd die uitgevoerd kunnen worden in dezelfde organisatievorm. Het is zeker niet de bedoeling dat al die onderdelen in een training worden beoefend. Vaak is dat vanwege de beperkte hoeveelheid tijd al niet gewenst. Ook kan het zijn dat de oefening gaat vervelen, maar in veel gevallen zal het zelfs onmogelijk zijn. De diverse onderdelen zijn over het algemeen gerangschikt van gemakkijk naar moeilijk en van eenvoudig naar samengesteld.
Dat houdt dan in dat de laatste onderdelen te moeilijk kunnen zijn voor bijvoorbeeld pupillen en aspiranten en de eerste onderdelen door topteams overgeslagen kunnen worden.

INHOUD

- Voorwoord 3

- Inleiding 5

1. Korfbaltraining 8
1.1. Inleiding 8
1.2. 12 vragen en 13 antwoorden 12

2. Basisvaardigheden 18
2.1. Lopen en springen 18
2.2. Werpen en vangen 28

3. Individuele korfbalvaardigheden 49
3.1. Vrijlopen en samenspelen 49
3.2. Verdedigen in het 1-1 duel 56
3.3. Schieten 64
3.4. Aangeven 84
3.5. Afvangen 92
3.6. Aanvallen in het 1-1 duel 98

4. Korfbal 107
4.1. Verdedigingsconcepten 107
4.2. Aanvalspatronen 115
4.3. Vrije ballen 129
4.4. Beginballen 134
4.5. Korfbalvormen 136

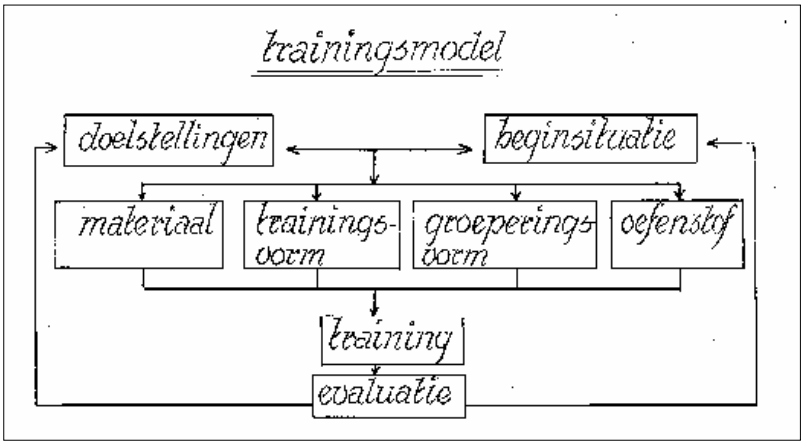
5. Diversen 143

- Register 154

1. KORFBALTRAINING

1.1. Inleiding

Het voorbereiden en geven van korfbaltraining is goed weer te geven met liet volgende model:



Met de training worden bepaalde doelstellingen nagestreefd, Hoe die bereikt kunnen worden, hangt af van de beginsituatie (het niveau van de groep, de groepsgrootte, de motivatie van de spelers enz.). Uitgaande van de doelstellingen en rekening houdend met de beginsituatie wordt de inhoud van de training bepaald. Het gaat dan om de oefenstof, de te gebruiken materialen, de grootte van de oefengroepen en de trainingsvormen. Tot slot vindt de evaluatie van de training plaats, uiteindelijk door te kijken wat het effect van de training op de later gespeelde wedstrijden is.

DOELSTELLINGEN
Trainers kunnen verschillende doelstellingen bij hun trainingen hebben:

1. **Leren**. Het doel van de training is dan om beter te teren korfballen, Dat kan individueel gericht zijn: Het beter leren schieten of beter leren verdedigen. Maar ook het aanleren van een specifieke vrije bal valt onder deze doelstelling. Uiteindelijk gaat het er hierbij om dat in de wedstrijd heter gepresteerd wordt.

2. **Werken of bezig zijn**. Deelnemers aan de training formuleren het vaak als ‘ik wil lekker moe worden’. De trainer zal zeggen: ‘Er moet flink gewerkt worden, we zullen er vanavond eens stevig aan trekken!’ Het conditionele aspect wordt hierbij erg belangrijk gevonden.

3. **Spelen**. Het ontspannen uitleven in het korfbalspel staat dan centraal. Het motto zou kunnen zijn: ‘Deelnemen is belangrijker dan winnen’ of ‘het moet leuk zijn’. Voor recreatiesporters is dit een hoofddoel.

4. **Samenzijn**. Het sociale aspect is belangrijker dan het sportieve aspect. De training is dan vooral een ontmoetingsmoment, zoals anderen dat disco of op de hoek van de straat hebben. Het gaat om het samen zijn, het samen spelen, het samen iets bereiken. Een sport als korfbal waarin het samenspel zo belangrijk is, leent zich hier ook goed voor.

5. **Winnen**. Het gaat dan niet om korfbal als spel, maar om het resultaat. Hoe dat resultaat tot stand komt. (door egoïstisch of gemeen spel, met een foute techniek of hoe dan ook) is minder belangrijk dan het resultaat zelf. En dan niet alleen in de wedstrijd, maar ook op de training zelf. De spelers meten zich met elkaar. maar ook met zichzelf, "Vorige week gooide ik er 4 van de 10 in, hoeveel haal ik er nu meer?’

Partijtjes en wedstrijdjes zullen veelvuldig op de training voorkomen. Naast deze doelstellingen zijn er de specifieke korfbaldoelstellingen. Idealiter zijn die bij elke vereniging voor elke trainingsgroep vastgelegd in een jaarplan. In zo'n jaarplan is vaak sprake van een rode draad', die het spel van de hele club kenmerkt. Bijvoorbeeld: alle teams van de vereniging spelen vanuit 4-0, gaan uit van voorverdedigen en er zijn vaste afspraken over vrije ballen. Verder staat in het jaarplan welke technieken aan bod komen bij welke groep, welke aanvalspatronen beoefend zullen worden en welk verdedigingsconcept getraind zal worden. In sommige gevallen staat bij dit alles ook in welke periode van het jaar dit geschiedt.

De praktijk leert echter dat de meeste verenigingen niet over zo'n jaarplan beschikken. Een goede trainer zal voor zichzelf en voor zijn groepen echter wel zo'n plan opstellen. Bij voorkeur op papier, wat een handig hulpmiddel is om in de loop van het jaar regelmatig op terug te vallen. Het uiterste minimum waarover een trainer moet beschikken is wel een 'jaarplan' in een formulering als:

'Ik wil lekker bezig zijn met de groep op zo'n manier dat iedereen aardigheid aan het spelletje blijft houden. Ik wil dat ze aan het eind van het jaar allemaal een goede wijkbal kunnen uitvoeren en ik wil het afvangen verbeteren door ze te leren uitblokken bij de paal. Verder wil ik het aanvalsspel meer variëren door het accent te leggen op kansen uit het wegstarten bij de korf en tot slot wil ik bereiken dat minder gekankerd wordt op de scheidsrechter.'
Uit het jaarplan worden dan de doelstellingen voor elke afzonderlijke training afgeleid. Als tussenstap is het maken van een plan voor een bepaalde periode (bijvoorbeeld een plan voor de oefenperiode of voor de laatste helft van het veldseizoen) wel erg handig.

BEGINSITUATIE

De beginsituatie geeft aan waarmee de trainer rekening moet houden bij het geven van de training. Een groot aantal factoren is van belang, zoals:

1. Het niveau en de leeftijd van de spelers. Zijn het jonge of beginnende korfballers? Of gaat het om een eerste team dat in het district speelt? Hoe zit het met de conditie? En hoe zit het met het technisch vermogen en het tactisch inzicht van de groep? Dit zijn allemaal factoren om rekening mee te houden bij het samenstellen van de training.

2. De motivatie van de spelers. Is men fanatiek of 'liever lui dan moe?' Met welke doelstellingen beginnen de spelers aan de training? Om beter te leren korfballen? Of om lekker te spelen? Of om die leuke meid weer te ontmoeten en indruk op haar te maken? Als de doelstellingen van de spelers (ver) afwijken van de doelstellingen van de trainer zal één van beiden of beide zich moeten aanpassen. Zo niet dan zullen er problemen ontstaan, wat zich vaak uit in 'ordeproblemen'.

3. De beschikbare ruimte en materialen. Is er per tweetal wel een bal en een korf aanwezig? Is er voldoende licht voor als het aan het eind van de training donker wordt? Zijn er wel linten of hesjes, pilonnen e.d. aanwezig?

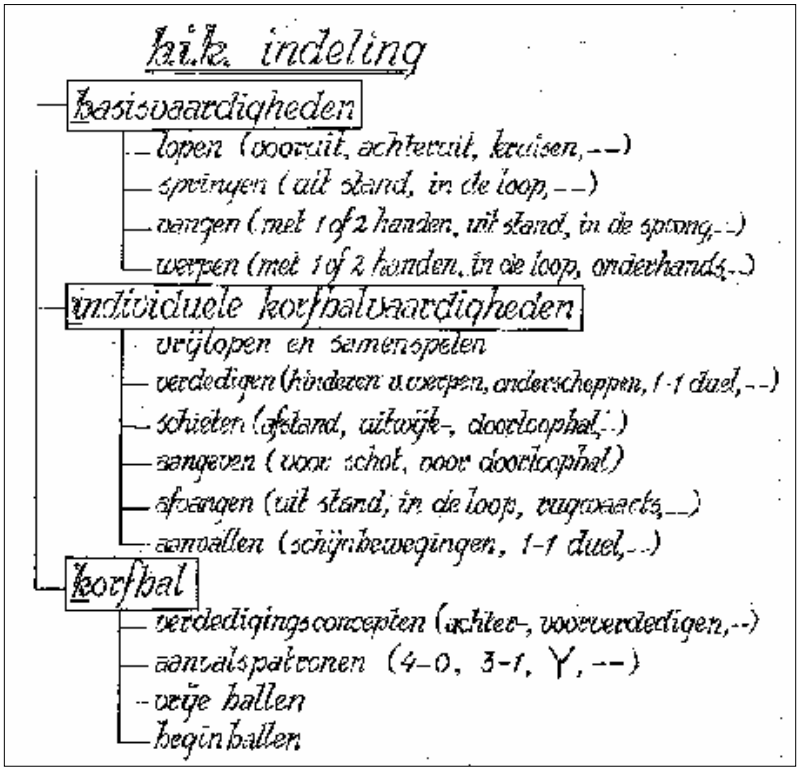
4. De beschikbare tijd. Is er sprake van één uurtje per week, of zijn er meer trainingen? Als er 3 keer per week anderhalf uur getraind wordt, hoeft niet iedere keer op het conditionele aspect te worden gelet (liever niet zelfs).

Dan zijn er nog talloze andere factoren zoals de weersomstandigheden, de terreingesteldheid, de periode van het jaar, het aantal spelers in de groep enz. Al deze factoren bepalen het aantal mogelijkheden van de trainer. Gelukkig blijven er nog veel alternatieven over zodat de trainer gelet op de doelstelling een 'mooie training' kan samen stellen.

DE TRAINING

De inhoud van een training kan worden gekenschetst door de volgende vier aandachtspunten. Bij het voorbereiden van iedere training zal hier een keuze gemaakt moeten worden.

1. **Oefenstof**. Oefenstof is er genoeg, hoewel er veel trainers zijn die voortdurend blijven vragen om steeds meer oefenstof. Dit BASISBOEK KORFBALTRAINING bevat '1001 KORFBALOEFENINGEN', genoeg voor vele jaren korfbaltraining, ongeacht het niveau van de groep. De oefenstof kan op vele manieren gerangschikt worden, zoals de indeling in technische, tactische en conditionele oefeningen. Hier is echter gekozen voor de BIK-indeling (Basisvaardigheden, Individuele korfbalvaardigheden en Korfbalvaardigheden). Het komt er op aan de juiste oefenstof te kiezen, uitgaande van de te bereiken doelstellingen en de gegeven beginsituatie.



Voorbeeld: het spreekt voor zich dat als de doelstelling is om de doorloopbal te verbeteren dat dan oefenstof gekozen wordt waarin de doorloopbal centraal staat. Maar als het gaat om een groep kinderen die de doorloopbal nog maar net heeft geleerd, dan is een opdracht als: 'we spelen 4 tegen 4, Aanval: speel vanuit een 4-0 situatie op de doorbraak met bal' niet geschikt.

2. **Materialen**. Bij het voorbereiden van de training is het ook belangrijk om na te denken over de benodigde materialen. Een stelregel zou kunnen zijn: gebruik altijd zoveel mogelijk (verschillende) materialen. Als er 8 korven zijn, gebruik die dan ook alle 8 en werk dan bij voorkeur zo weinig mogelijk met viertallen bij een korf. Op het veld is vooral ook van belang om steeds voor voldoende markeringsmateriaal te zorgen. Laat regelmatig een veld uitleggen (voor aanvang van de training) om ‘gekrioel om de korf’ te voorkomen.

3. **Groeperingsvorm**. Het is duidelijk dat de groepjes waarmee gewerkt wordt, altijd zo klein mogelijk moeten zijn: iedere speler kan dan een maximaal aantal beurten krijgen. Er zijn echter beperkingen. Soms is er niet voldoende materiaal voorhanden, bijvoorbeeld omdat een korf stuk is gegaan, of omdat er in deze periode twee ploegjes tegelijk op het veld trainen en het materiaal moeten delen. Een andere beperking vormt het doel van de training. Op een gegeven moment kunnen bepaalde vaardigheden alleen maar verbeterd worden door de oefening met tegenstanders uit te voeren. Dit kan dan inhouden dat er gewerkt wordt met groepen van 8 spelers (4 tegen 4). Op hoger niveau zal dit vaker het geval zijn dan op lager niveau.

4. **Trainingsvorm**. Er is een aantal trainingsvormen die in de korfbalsport vaak gebruikt worden:

a. **Oefening**. Deze vorm is vooral geschikt voor het aanleren of verbeteren van een bepaalde techniek of van een spelpatroon. De trainer geeft aan welke manier van uitvoeren vereist is. De verschillende onderdelen van een oefening zullen gerangschikt worden van eenvoudig naar steeds moeilijker. De trainer zal voortdurend corrigeren.

Korfbaltraining in Orel, Rusland. 20 kinderen en 2 korven.

b. **Opdracht**. Bij deze vorm wordt de uitvoeringswijze vrij gelaten. De spelers krijgen geen kant en klaar voorbeeld, waardoor het er in eerste instantie wat minder ordelijk aan toe kan gaan. Deze vorm doet meer recht aan individuele verschillen tussen spelers en ligt ook dichter bij de wedstrijdsituatie waarin de spelers ook zelf moeten kiezen hoe ze moeten handelen. De trainer zal bij de opdrachtvorm natuurlijk wel af en toe een correctie kunnen plaatsen, terwijl uitdagende opmerkingen en aanmoedigingen zeker op zijn plaats zijn.

c. **Spel**. Bij de spelvorm staat het bezig zijn (het spelen) centraal. De trainer corrigeert uitsluitend als de regels van het spel overtreden worden. Aanmoedigingen en uitdagende opmerkingen als 'wie heeft het eerst?' en 'kom op, dat kun je wel!' of 'ik geloof nooit dat jullie dat kunnen' passen wel bij de spelvorm. De spelvorm is niet uitsluitend geschikt voor jonge kinderen, er zijn ook veel senioren die niets liever dan spelletjes of 'partijtjes' doen!

d. **Wedstrijd**. Hierbij gaat het om het winnen, om het bereiken van het gestelde doet. De wedstrijdvorm zal op de training niet vaak voorkomen, ondanks het feit dat velen het spelen van wedstrijden als de beste training beschouwen!

e. **Circuit**. Dit is een trainingsvorm waarbij een reeks verschillende oefeningen of opdrachten tegelijkertijd worden uitgevoerd. Na een onderdeel uitgevoerd te hebben. draaien de spelers door naar het volgende onderdeel. Deze vorm wordt vaak gebruikt bij het schieten en bij conditieoefeningen. Omdat meestal scores worden bijgehouden heeft het circuit ook een wedstrijdkarakter.

Uit de beschrijving van de verschillende vormen blijkt al dat niet elke vorm geschikt is voor elk doel. Als het gaat om het aanleren of verbeteren van een techniek, dan is een spel of een wedstrijdvorm minder geschikt.

Veel spelers (en trainers) houden van afwisseling. Laat een bepaalde trainingsvorm daarom nooit te lang duren. Te veel variatie is echter ook niet goed. Er is dan te veel tijd nodig voor uitleg en voor wisseling in groepssamenstelling, in benodigd materiaal enz. Een goede training zal meestal een behoorlijk aantal variaties in oefenstof, trainingsvormen, materiaalgebruik en/of groepsgrootte kennen, waarbij de overgangen tussen elk onderdeel snel en soepel verlopen.

Voorbeeld.
Een training begint met het onderhouden van diverse korfbalvaardigheden. Aan het eind van de training moet 4 tegen 4 gespeeld worden en tussendoor komt het man-to-man duel aan bod. Een handige opbouw is dan om te beginnen met tweetallen van gelijke sekse per korf (voor schietoefeningen enz.), bij de eerste korf 2 dames, bij de tweede korf 2 heren enz. Voor het man-to-man duel worden de spelers van twee korven naast elkaar samengevoegd waardoor meteen viertallen van gemengde sekse ontstaan. Voor het slot staan dan de 2 viertallen die tegen elkaar moeten spelen meteen al weer automatisch naast elkaar.

Evaluatie tijdens de rust door Freek Keizer

EVALUATIE
Na afloop van de training vindt de evaluatie plaats. Dat kan gebeuren door de hele training nog eens te overdenken op de terugreis naar huis of door met de spelers na te praten in de kantine. Bij de evaluatie moet het resultaat van de training vergeleken worden met de vooraf opgestelde doelstellingen. Als het doel was: aanleren van de uitwijkbal, dan kan de training niet als slecht gekwalificeerd worden op basis van opmerkingen van spelers die beweren 'ik vond er vandaag niets aan, wanneer doen we nou weer eens gewoon lekker partijtje?'

In de korfbalsport beschikken we daarnaast over nog een ander evaluatiemiddel: de wekelijkse wedstrijd. Als de trainingen goed geweest zijn, zal het effect daarvan in de wedstrijd merkbaar zijn! Elke trainer hoort dus ook regelmatig bij de wedstrijden aanwezig te zijn (al dan niet als coach) om de gemaakte vorderingen vast te stellen. Uit de geboekte vooruitgang en de nog aanwezige tekortkomingen kunnen dan de doelstellingen voor de komende periode of training worden afgeleid.

1.2 12 VRAGEN EN 13 ANTWOORDEN

In deze paragraaf staan een twaalftal opmerkingen die ik in gesprekken met trainers vaak gehoord heb. Daarbij ging het niet alleen om beginnende of ongediplomeerde trainers, maar net zo goed om trainers die hun eigen functioneren kritisch beoordeelden. Hieronder wordt op al deze vragen een antwoord gegeven.

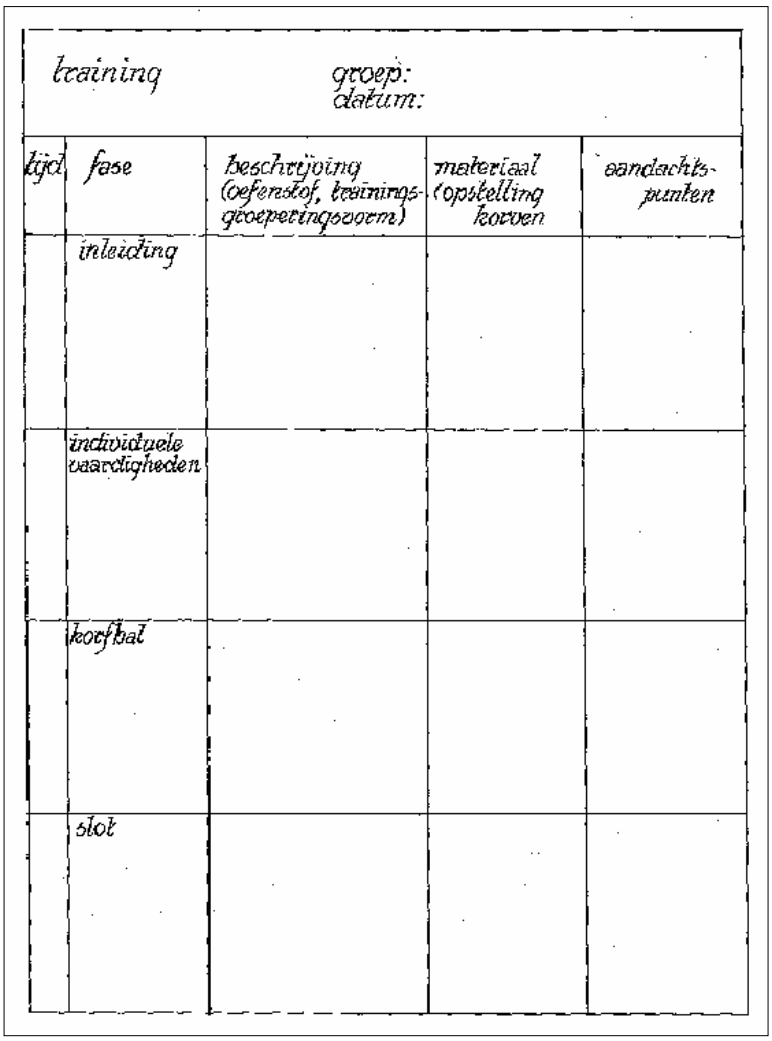
1. Hoe moet ik de training indelen?

Het valt mij op dat men hierover in de korfballiteratuur tegenwoordig nauwelijks uitspraken durft te doen. Dat was vroeger toen de TTC- indeling nog veel aanhangers had wel anders. Toen moest elke training - naast uiteraard een inleiding en een slot - bestaan uit de volgende onderdelen, waarbij tot op de minuut nauwkeurig werd aangegeven hoe lang elk onderdeel moest duren:

a. **Techniek**. Daarmee werden oefeningen bedoeld, die gericht waren op het aanleren, verbeteren of onderhouden van de techniek van het werpen, vangen, schieten enz.
b. **Tactiek**, waarbij het ging om het toepassen van de juiste technieken op het juiste moment tijdens het spel.
c. **Conditie**, waaronder dan ook de loop- en springtechnieken werden verstaan.

Zelf deel ik mijn trainingen van anderhalf uur in principe altijd als volgt in:

1. Inleiding (warming-up) met basisvaardigheden en/of eenvoudige Individuele korfbalvaardigheden. Voor gevorderde teams kunnen ook eenvoudige, reeds bekende spelpatronen genomen worden. Vrijwel altijd geef ik ook gelegenheid tot rekken. Duur van deze inleiding: circa 20 minuten.
2. Individuele korfbalvaardigheden. Natuurlijk niet allemaal, maar een keuze hieruit. Meestal in de vorm van een thema, bijvoorbeeld: het verbeteren van het afvangen. Duur hiervan: circa 25 minuten.
3. Korfbalvaardigheden (aanvalspatronen, verdedigingsconcepten, vrije ballen, beginballen). Ook hier geldt: niet alles, maar een of hooguit twee onderdelen. Duur hiervan: circa 25 minuten.
4. Slot, bestaande uit wedstrijdjes 4-4, 3-3 of 2-2, waarbij nauwelijks correcties worden gegeven. Regelmatig komt het nog voor dat hierna 'ter cooling down' nog een andere opdracht volgt, zoals: maak per groepje nog een serie van 10 doorloopballen, 5 uitwijkballen, 5 afstandsschoten en 10 strafworpen. Duur: circa 20 minuten.



training groep: datum:

tijd	fase	beschrijving (oefenstof, trainings-groepering soort)	materiaal (opstelling korven	aandachts-punten
	inleiding			
	individuele vaardigheden			
	korfbal			
	slot			

Bij een andere trainingsduur geldt natuurlijk ook een andere duur van het betreffende onderdeel. Heel globaal gesproken komt mijn indeling op het volgende neer, waarbij elk onderwerp ongeveer even lang duurt:

1. inleiding
2. individuele vaardigheden (technieken en 1-1 duel)
3. collectieve vaardigheden (aanval en verdediging)
4. slotpartij

2. Hoe kan ik mijn training het beste voorbereiden

Het in de vorige paragraaf beschreven model kan heel goed als uitgangspunt bij het voorbereiden van de training worden gebruikt.

Daarbij kan dan het formulier op de vorige pagina worden gebruikt. De meeste trainers zullen echter niet zo'n uitgebreid formulier hanteren, maar 'kladjes' gebruiken, die ze tijdens de training ook regelmatig raadplegen (hoewel sommige anderen gewapend met dikke multomappen of zelfs complete schoolborden het veld betreden). Hoe dan ook, trainingen moeten altijd worden voorbereid. Vroeger dacht ik dat je dat achterwege zou kunnen laten als je eenmaal meer ervaring had als trainer. Die gedachte bleek helemaal fout te zijn. Je hebt dan zoveel tijd nodig voor het bedenken van de volgende oefening, dat je te weinig tijd overhoudt voor het geven van noodzakelijke correcties. Met als gevolg dat het niveau van de training daalt.

3. Hoe breng ik wat meer variatie in mijn trainingen?

Variatie in trainingen is nodig om het interessant te houden voor spelers en trainer. Te veel variatie is echter ook niet goed omdat het te veel tijd kost of omdat het verwarring op kan leveren. Als een bepaald aanvalspatroon er bijvoorbeeld nog niet goed in zit, moet omwille van de variatie nog niet begonnen worden met een ander spelpatroon.

De meest voor de hand liggende mogelijkheid om variatie te brengen is het kiezen van een andere oefening, waarbij dit boek een handig hulpmiddel kan zijn. Er zijn echter veel meer mogelijkheden, zoals het wisselen van medespelers of het veranderen van groepsgrootte. Ook afwisseling met andere oefeningen werkt heel goed. Dus bijvoorbeeld niet: 15 minuten vangen en werpen en daarna 15 minuten schieten met tweetallen. maar eerst 5 minuten vangen en werpen, daarna 5 minuten schieten en dat geheel 3 keer herhalen. Het kan zelfs nog subtieler: een oefening niet 2 minuten laten duren, maar 2 keer 1 minuut, eerst met de opdracht: ‘Jongens we nemen uitwijkballen, let op je techniek’ en dan na 1 minuut roepen: ‘Oké, hoe vaak kun je scoren in 1 minuut.’ Dit werkt veel beter dan ‘we nemen uitwijkballen, denk om je techniek. Hoe vaak scoor je in 2 minuten?’

4. Hoe vaak moet een bepaalde oefening herhaald worden?

Vaak. Het gaat op de training niet alleen om het aanleren, maar ook om het verbeteren van technieken en patronen. Maar daarmee is de kous niet af. Het verschil tussen een goede korfballen en een erg goede korfballen is niet dat de laatste veel meer technieken beheerst, spelpatronen kent of 'trucjes' uithaalt. Het verschil zit vooral in de snelheid van handelen. En die snelheid kan uitsluitend worden bereikt door heel veel te herhalen, door te automatiseren en te onderhouden.

Zelf werk ik graag met thema's die zo'n 4 tot 6 keer achter elkaar terugkeren. Bijvoorbeeld: het uitblokken bij de korf komt dan 6 keer aan de orde. De eerste keer wordt alles uitgelegd, de tweede en derde keer worden bewust individuele correcties gegeven, terwijl de volgende drie trainingen het uitblokken niet als apart onderdeel voorkomt, maar als deel van een andere oefening of als aandachtspunt in het partijtje. Alles met elkaar wordt het uitblokken dan zo'n twee uur gericht beoefend.

Tijdens de training vindt een leerproces plaats: de spelers leren een bepaald onderdeel van het korfballen in meer of mindere mate. Dit leerproces kan in een aantal fasen worden onderverdeeld (als voorbeeld wordt steeds het leerproces bij de uitwijkbal genomen):

1. **Aanleren**. De eerste fase waarbij de beweging of het spelpatroon in grote lijnen wordt aangeboden. Het gaat om het totaal, om een idee of een gevoel te krijgen wat de beweging of het patroon inhoudt. Bij de uitwijkbal: inlopen richting korf, wijken, de bal ontvangen en meteen daarna schieten.

2. **Verbeteren**. De tweede fase, waarbij het accent ligt op het verbeteren van de beweging of het patroon en op het elimineren van fouten hierin.
   Bijvoorbeeld: het aanscherpen van de wijkbeweging, het verbeteren van het loopritme, het verbeteren van de balans tijdens het schot enz.

3. **Automatiseren**. Hierbij gaat het erom dat de beweging steeds sneller kan worden uitgevoerd en dat de speler er niet meer bij hoeft na te denken. Niet alleen de technieken kunnen geautomatiseerd worden, maar ook de spelpatronen: uiteindelijk moet het zover komen dat spelers in bepaalde situaties T automatisch' de korf gaan bezetten zodra ze zien dat iemand voor de korf een uitwijkbeweging maakt. Dergelijk samenspel wordt op hoger niveau zonder nadenken uitgevoerd en dat kan alleen maar worden bereikt door veelvuldig te oefenen.

4. **Onderhouden**. Helaas blijven niet alle eenmaal aangeleerde vaardigheden permanent aanwezig: er treedt slijtage op. Vandaar dat al het aangeleerde steeds weer onderhouden moet worden. Dus ook weer: veel oefenen, zodat het automatisme in stand blijft (met de gewenste snelheid van handelen).

5. Hoe moet ik iets nieuws uitleggen?

Het praatje, plaatje, daadje principe werkt uitstekend. Dit principe houdt in dat de trainer eerst vertelt wat er moet gebeuren, vervolgens laat zien hoe dat moet gebeuren door het zelf voor te doen of door het voor te laten doen en tot slot opdracht geeft aan de groep om het na de doen. De verschillende onderdelen van een oefening worden daarbij gerangschikt van eenvoudig naar steeds moeilijker. Probeer een nieuw onderdeel de eerste keer zo elementair mogelijk aan te kaarten en neem daar ook de nodige tijd voor. Een snelle uitleg aan de gehele groep vergt later heel veel tijd aan individuele correcties!

6. Hoe kan ik een foute techniek verbeteren?

Te hopen is dat die techniek nog niet ingeslapen (geautomatiseerd) is, want dan is het vrijwel onbegonnen werk. Om inslijpen te voorkomen, is het belangrijk dat een fout zo snel mogelijk wordt ontdekt. Voorwaarde is natuurlijk dat de trainer in staat is de fout te ontdekken (wat alleen kan als de ideale beweging bekend is). Nadat de fout is uitgelegd, moet er langdurig worden geoefend, met voortdurende begeleiding door de trainer met opmerkingen als ‘goed’ of ‘die was weer fout!’ Over het algemeen geldt dat het corrigeren van een foute techniek zoveel energie vraagt, dat de trainer zich daarom moet afvragen of het wel de moeite loont. Vaak leren spelers zelf uitstekend om te gaan met hun fouten: ik ken zeer gerenommeerde korfballers, zelfs op hoofdklassenivoor, die regelmatig doelpunten scoren uit wijkballen waarbij ze afzetten met 'het verkeerde been'.

7. Hoe moet ik me gedragen voor de groep?

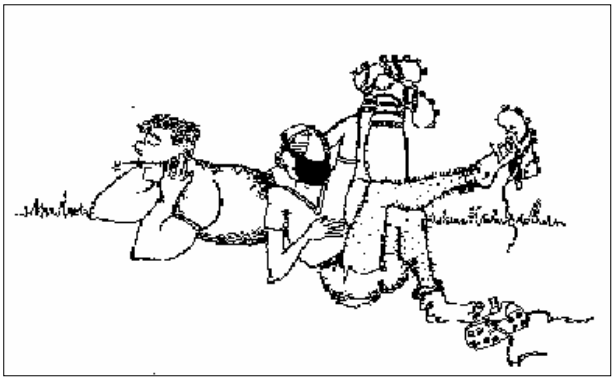
Of een trainer zich autoritair of meer democratisch opstelt, of hij regelmatig meedoet met partijtjes of niet enz., het zijn allemaal vragen die vanuit de volgende twee aandachtspunten beantwoord moeten worden. Ten eerste: van een trainer wordt verwacht dat hij leiding geeft. Doe dat dus. Ten tweede: om niet in conflict te komen met zichzelf moet iedere trainer die leiding geven op een manier die bij hem past. Als iemand veel belang hecht aan de mening van de groep, dan zal hij zich meer democratisch moeten gedragen. En als hij dolgraag partijtjes meespeelt, dan moet hij dat vooral niet laten (als hij maar niet vergeet om leiding te geven en om die beslissingen te nemen die van hem worden verwacht).

Verder las ik in een oud stencilwerk adviezen als:

‘Ga zo staan, dat je de hele groep kunt overzien’ (zou bedoeld worden: ga zo staan, dat ze geen andere dingen doen dan je gezegd hebt?),

'Beweeg je op een rustige, maar zelfverzekerde wijze.' Ik ken veel goede trainers die beslist niet rustig zijn en ook trainers die wel zeker over komen, maar dat beslist niet zijn...'Zorg voor verzorgde kleding' (tja..) en "de trainer moet een sportieve instelling hebben" (nogal logisch lijkt mij).

8. Wat moet ik doen als ze niet willen doen wat ik wil?



Partijtje vinden ze wel leuk, maar die oefeningen… daar vinden ze niks aan

Sommige trainers hebben hier nooit last van, voor anderen is dit het grootste probleem. Allereerst is het interessant om te weten of dit iets eenmaligs is of dat deze opmerking op veel meer situaties slaat. En of met 'ze' een of twee spelers worden bedoeld of de hele groep. In het eerste geval kan gesteld worden dat het vooral die ene speler is die een probleem heeft. In het tweede geval ligt het probleem heel duidelijk bij de trainer.

Het is belangrijk om uit te vinden waarom 'ze' niet willen. Het zou kunnen zijn dat de oefeningen te moeilijk zijn (of juist niet uitdagend genoeg). Andere redenen kunnen zijn dat de trainer de oefeningen verkeerd uitlegt of niet inspirerend genoeg is. In al deze gevallen spreekt de oplossing voor zich zodra de reden bekend is. Het probleem is het lastigst als de trainer met geheel andere bedoelingen aan de training begint dan de spelers (zie ook de vorige paragraaf.) Dan is er een groot, misschien wel onoplosbaar probleem.

9. Wat moet ik doen: ze hebben geen bal bij de korf, ze kunnen nog niet fatsoenlijk een afstandschot lossen, geen…

"Ze hebben geen bal bij de korf…"

Deze trainer is duidelijk teleurgesteld in het niveau van de groep. Hij had de beginsituatie anders ingeschat. Hij zal op een ander (lager) niveau moeten beginnen dan hij oorspronkelijk bedoeld had. De basisvaardigheden en individuele korfbalvaardigheden worden nog niet voldoende beheerst, daaraan zal dus eerst nadrukkelijk aandacht moeten worden besteed.

10. Wat moet ik doen: ijk heb maar twee spelers die kunnen scoren, ze spelen steeds weer over de heren, ik heb ik elk vak maar één die goed kan verdedigen

Korfbal is een teamsport. De spelregels zijn zo geformuleerd dat samenspel verplicht is. Maar dat impliceert nog niet dat iedereen alles even goed moet kunnen. In elk team zijn kwaliteitsverschillen. Het is de taak van de trainer/coach om daarmee zo goed mogelijk om te gaan. Ervan uitgaande dat winnen het doel van elke wedstrijd is en de trainingen ervoor zijn om beter te spelen in de wedstrijden, moet de trainer zoeken naar een spelwijze die het beste past bij zijn ploeg. Beschikt iemand over (slechts) twee goede schutters. dan worden die elk in een vak geplaatst. Er wordt dus een aanvalspatroon gekozen (waarop vervolgens veel wordt geoefend) waarbij de schutters veel schietbeurten krijgen en de rest vooral moet steunen. Niet eerlijk? Ik vind van wel: over het algemeen is het zo dat mensen graag dingen doen die ze goed kunnen. Iemand die goed kan afvangen vindt het geen probleem dat hij vaak moet afvangen. Maar hij wil wel graag horen dat hij dat goed doet. Daar ligt weer een taak voor de trainer (en bij zijn medespelers trouwens).

11. Hoe kan ik ze leren dat ze niet steeds op een kluitje rond de korf moeten lopen, niet moeten schieten als de korf niet bezet is, niet…

Een trainer/coach die iets dergelijks verzucht, constateert in de wedstrijd dat zijn team niet goed op elkaar is ingespeeld, dat z'n spelers niet weten wanneer ze wat moeten doen. Voor dit soort situaties zijn aanvalspatronen bedoeld. Een afspraak binnen een team of een vak om volgens een bepaald patroon aan te vallen is nog niet voldoende. Dit patroon moet ook vaak geoefend worden. Dat kan al op jonge leeftijd geschieden, met 4-0 en het Y-patroon kan (moet) al bij de pupillen worden begonnen. Tegenstanders van patronen beweren dat dit de creativiteit van de spelers beperkt. Het tegendeel is waar: een korfballen kan pas creatief worden als zijn medespelers ook meewerken, zijn bedoelingen kennen en overeenkomstig handelen. Dat gaat niet spontaan, dat moet geleerd worden.

12. Welke onderdelen zijn geschikt voor welke groep?

Hiervoor zijn hooguit globale richtlijnen te geven. Over het algemeen geldt dat met junioren vrijwel alles op korfbalgebied getraind kan worden. In de senioren komt er bijna niets nieuws meer bij; het gaat dan praktisch altijd om automatiseren en onderhouden, waardoor een hoger handelingstempo zal worden bereikt. Wat voor de diverse jeugdploegen geschikt is om te doen, staat goed beschreven in het boek KORFBAL IN ZICHT. Belangrijker nog dan de leeftijd van de spelers is echter het aantal jaren dat de groepsleden al gekorfbald hebben en vooral: hun niveau.

13. Geen vraag, wel een antwoord

Sommige dingen zijn goed te leren uit boeken, maar dat geldt veel minder als het gaat om het zich eigen maken van vaardigheden. De manier om een goede trainer te worden. is het opdoen van veel ervaring in de praktijk. Van deze ervaringen kan vervolgens geleerd worden door te evalueren: wat ging er goed, waarom liep die ene oefening wel en die andere niet, enz. Begeleiding hierbij door iemand anders (bijv. een trainerscoördinator) is hierbij heel zinvol. Een tweede belangrijke middel om een goede training te leren geven, vormen de trainerscursussen van het KNKV. Die zijn vooral nodig voor het opdoen van de nodige startbekwaamheden. Een derde leermiddel zijn de bijscholingen van de Nederlandse Korfbal Trainers Vereniging (NKTV). Om 'bij te blijven' zijn ze onmisbaar.

Bijscholing NKTV met Jan Sjouke van den Bosch

2. BASISVAARDIGHEDEN

Het hoofdstuk Basisvaardigheden is ingedeeld in twee paragrafen: Lopen en springen en Werpen en vangen. Wie niet over deze basisvaardigheden beschikt, is niet in staat om te leren korfballen. Anderzijds is het ook niet zo, dat iemand die deze vaardigheden beheerst, een goede korfballer is. We zien dat overduidelijk aan sommige buitenlandse korfballers, die ondanks een enorm loop- en springvermogen en een zeer grote balvaardigheid toch niet in staat zijn om Belgische en Nederlandse korfballers behoorlijk tegenstand te bieden.

Bij jonge en beginnende korfballers zal veel aandacht aan met name het werpen en vangen worden besteed. Ook bij gevorderde korfballers komen de basisvaardigheden voortdurend op de trainingen terug. Dan gaat het echter meer om het conditionele aspect (snelheid, uithoudingsvermogen, kracht e.d.) en om het inslijpen (automatiseren) van de baltechnieken.

Aanleren van het werpen met één hand

2.1. LOPEN EN SPRINGEN

WARMING-UP

In het kort: eenvoudige loopoefeningen voor de warming-up, waarbij ook concentratie en reactie een belangrijke rol spelen.
Organisatie: tweetallen in een lege, afgebakende ruimte.

a. In rustige looppas achter elkaar lopen, kriskras door de hele ruimte. Nummer 2 volgt steeds elke beweging van nummer 1 zo snel mogelijk en houdt daarbij steeds ongeveer 1 meter afstand. Na enige tijd wisselen.

b. Als a., maar nu probeert de voorste loper de achterste loper kwijt te raken door plotselinge schijnbewegingen en/of tempowisselingen.

c. Als a., maar nu zijn ook andere bewegingen toegestaan: kruispassen, springen, snel gaan liggen en weer opstaan enz.

Variaties:

1. *Dezelfde oefeningen uitvoeren met muziek.*

2. *Dezelfde oefeningen met drie- of viertallen. In deze vorm zullen zich af en toe zeker 'komische' situaties voordoen. Erg veel met korfbal heeft het dan niet meer te maken.*

d. Niet meer met tweetallen: iedereen loopt vrij door elkaar. De spelers lopen naar elkaar toe, maken een schijnbeweging en passeren elkaar dan links.

e. Als d., maar nu rechts passeren.

f. Als d., maar nu draaien ze om elkaar heen en lopen weer terug.

g. Speciale oefening voor zaalgewenning: kriskras door de hele zaal lopen, maar daarbij mag geen enkele lijn aangeraakt worden. Vooral in zalen met veel lijnen op de vloer is dit een goede en leuke oefening om het 'contact met de zaal' weer goed in de benen te krijgen.

h. Als g., maar nu juist steeds wel op de lijnen blijven lopen.

LOOPTRAINING

In het kort: oefeningen ter vergroting van de loopsnelheid.
Organisatie: de spelers stellen zich allemaal op aan één zijde van het veld.

Voor met deze oefeningen begonnen kan worden, eerst een goede warming-up (zie hiervoor) met rekoefeningen uitvoeren. De reeks werd gedemonstreerd door Margriet Poiesz (die zowel atletiek- als korfbaltrainster is) tijdens één van de bijscholingen van district Noord van de NKTV.

a. **Steigerungen**: lopen naar de overkant, waarbij het tempo geleidelijk wordt opgevoerd tot bijna-sprint snelheid.

b. **Skipping**: een vorm van knieheffen in zeer hoog tempo. De romp is in loophouding en hangt dus zeker niet achterover. De voeten grijpen als het ware naar de grond. Deze oefening is gericht op de voorste zwaaifase.

c. **Hakken / billen** of hielaanslag in hoog tempo (oefening voor de achterste zwaaifase). De knieën hangen naar beneden, de romp is in loophouding.

d. Met lange loopsprongen naar de overkant (oefening voor de achterste afzetfase). Let op een krachtige, lange afzet. Ook bij deze oefening grijpen de voeten a.h.w. naar de grond.

e. Beginnen met b., maar dan op teken overgaan in loop, waarbij getracht moet worden om zoveel mogelijk hetzelfde ritme te houden.

f. Als e., maar dan beginnen met hakken/billen of met loopsprongen.

RATTEN EN RAVEN

In het kort: start- en sprintspelletje.
Organisatie: tweetallen aan weerszijden van een lijn in het midden van de zaal.

De nummers 1, die iets links van de lijn staan, zijn de ratten en de nummers 2, die een half metertje rechts van de lijn staan, zijn de raven. Tussen de ratten en de raven is dus 1 meter tussenruimte. De trainer roept nu voortdurend 'ratten' of 'raven' in willekeurige volgorde. Als er 'ratten' wordt geroepen, lopen de ratten zo snel mogelijk naar hun kant van de zaal. De raven moeten dan proberen de ratten te tikken. Wie heeft zijn persoonlijke tegenstander het vaakst te pakken? Aanwijzing: om het spannend te houden de 'r' flink lang laten rollen of er een kort verhaaltje van maken.

RONDGANG LOPEN EN SPRINGEN

In het kort: al rondlopend diverse vormen van lopen, stoppen, draaien en springen beoefenen.
Organisatie: op het veld een 'parcours' uitleggen (met pilonnen of met korven in een grote cirkel). In de zaal lopen we gewoon rond. Verder is een fluitje, zeker op het veld, erg handig.

a. In rustige looppas rondlopen, waarbij de groep zich over het hele parcours verspreidt. De aldus ontstane tussenruimte moet gedurende de hele oefening zo goed mogelijk gehandhaafd worden. Op teken van de trainer snel draaien en de andere kant uitlopen.

b. Idem, maar nu de andere kant omdraaien. De eerste passen na de draai worden met een klein sprintje afgelegd (korte pasjes).

c. Achteruit rondlopen. Op teken van de trainer weer draaien en de andere kant op achteruit lopen. Afwisselend beide kanten om draaien.

d. Met kruispassen rondlopen. Ook de andere kant op.

e. Looppas rond. Op teken van de trainer snel gaan zitten (of liggen), weer opstaan, een kort sprintje trekken en weer verder in looppas.

f. Tempo iets hoger dan looppas. Als er 1 keer kort wordt gefloten dan een sprintje aantrekken. Wordt er 2 keer zeer snel achter elkaar gefloten, dan snel enkele meters achteruit lopen. Opletten geblazen, er kunnen botsinkjes optreden!

f. Looppas rond. Op fluitsignaal proberen de persoon voor je aan te tikken. Na maximaal 20 meter sprint weer verder in looppas.

f. De spelers gaan dichter achter elkaar lopen, de onderlinge afstand bedraagt circa anderhalve meter. Op teken van de trainer sprint de achterste van de rij al zigzaggend om de anderen heen naar voren. De trainer fluit om de 2 à 3 seconden. Kun je de persoon voor je inhalen?

f. Op teken van de trainer maken de spelers een hoge opsprong. Beurtelings met links en rechts afzetten.

f. Als i., maar nu moeten de armen bij de opsprong ook nog omhoog gebracht worden, zoals bij het afvangen van een bal onder de korf. Let er op dat men wel hoog blijft springen!

f. De spelers gaan hinkend op het rechterbeen rond. Na circa een halve minuut hinken op het linkerbeen.

g. Als k., maar nu moeten de sprongen zo groot mogelijk worden gemaakt. Probeer in zo weinig mogelijk hinken rond te komen!

h. De spelers mogen het op links en rechts hinken zelf enkele keren afwisselen. De spelers worden genummerd, afwisselend met 1 en 2. De nummers 1 gaan bokstaan. De nummers 2 springen over alle nummers 1 heen tot ze weer op hun eigen plek zijn. Daarna andersom.

i. Op teken van de trainer veren de spelers diep door de knieën, waarna ze een hoge opsprong maken (afzetten met twee benen, de armen ter ondersteuning mee omhoog zwaaien).

OEFENINGEN IN DE KRING

In het kort: beoefenen van diverse loop- en springvormen in een kringopstelling.
Organisatie: alle spelers pakken elkaar bij de handen vast en vormen een grote kring. Dan laten ze elkaar los en doen een aantal passen naar achteren. De spelers worden op volgorde genummerd: 1, 2, 1, 2 enz.

a. De nummers 1 lopen in snel tempo al slingerend om de nummers 2 heen, de kring in het rond, de eerste wordt dus links gepasseerd, de tweede rechts, de eerste weer links enz. Na drie rondjes volgen de nummers 2.

b. Hetzelfde als bij a., maar nu hinkend op het rechterbeen. Na één rondje wisselen en op het linkerbeen rondgaan. Daarna volgen de nummers 2. Nog een keer herhalen.

c. Bokspringen: de nummers 2 gaan bokstaan, de nummers 1 springen er over heen. Na 2 rondjes wisselen.

d. Als c., maar de bokken gaan nog wat hoger staan. Het tempo moet nu iets rustiger worden, het komt er op aan dat er een hoge sprong met een krachtige afzet plaatsvindt.

e. Nogmaals oefening a., maar nu de andere kant om lopen.

f. De nummers 2 staan in ligsteun, de nummers 1 springen er over heen met een lange en hoge sprong (een soort loopsprong); de afzet vindt plaats met één been. Na drie rondjes wisselen. Daarna dezelfde oefening nogmaals, maar nu afzetten met het andere been.

g. De nummers 2 gaan languit liggen op de buik (of eventueel in hurkzit). De nummers 1 springen er over heen, terwijl ze met 2 benen afzetten. Tussen de nummers 2 wordt ook steeds gesprongen (huppen). Na twee rondjes wisselen.

COOPERTEST

In het kort: oefening ter vaststelling van 'de conditie'.
Organisatie: parcours uitzetten met een bekende lengte, bijvoorbeeld 400 meter met om de 50 meter een pilon.

In een tijdsbestek van 12 minuten moeten de spelers proberen een zo groot mogelijke afstand lopend af te leggen. De afgelegde afstand is een graadmeter voor 'de conditie', beter geformuleerd: het uithoudingsvermogen voor wat betreft het lopen. Kenneth Cooper hanteerde ter beoordeling de volgende tabel (voor spelers boven de 30 gelden kortere afstanden):

Kenneth Cooper hanteerde ter beoordeling van de conditie de volgende tabel (voor spelers boven de 30 gelden andere afstanden

conditie	**dames**	**heren**
zeer slecht	minder dan 1500	minder dan 1600
slecht	1500 - 1800	1600 - 2000
redelijk	1800 - 2200	2000 - 2400
goed	2200 - 2700	2400 - 2800
zeer goed	meer dan 2700	meer dan 2800

De Coopertest is zeer omstreden. Enerzijds omdat veel korfballers er een hekel aan hebben (bang om moe te worden?), anderzijds om dat de test geen goede graadmeter is voor de *korfbalconditie*. De sprongkracht, het herstelvermogen na een langdurige aanval, de zuiverheid van het schot op grote afstand aan het eind van een wedstrijd zijn allemaal zaken die in een wedstrijd van groot belang zijn en door de test niet worden gemeten.

Als indicatie voor iemands basisconditie aan het begin van het seizoen kan de Coopertest echter wel toegepast worden. Overigens moeten de getallen uit bovenstaande tabel ook dan met enige soepelheid gehanteerd worden. Persoonlijk vind ik 2700 meter voor dames inderdaad een heel eind, maar de 2800 meter voor heren nog niet erg bijzonder ver.

Voor korfballers vind ik overigens de hierna genoemde SHUTTLE-RUN-TEST een betere test.

SHUTTLE-RUN-TEST

In het kort: oefening ter vaststelling van 'de conditie'.
Organisatie: twee lijnen of pionnen met een onderlinge afstand van 20 meter. Bij de officiële test hoort een cassettebandje waarop d.m.v. piepsignalen de diverse tijdstippen worden aangegeven.

De spelers lopen steeds heen en weer tussen de lijnen. Steeds wanneer de pieptoon klinkt, moet de volgende lijn bereikt zijn. Elke minuut wordt het tempo verhoogd: bij trap 0 mag men 9 seconden over de 20 meter doen, bij trap 10 moet deze afstand in 5,5 seconde worden afgelegd. Zodra iemand door vermoeidheid het tempo niet meer kan volhouden en 2x achter elkaar te laat bij de lijn arriveert, is deze af. Tot welke trap kunnen de spelers komen?

De beschikbare tijd staat in de onderstaande tabel. Wie stap 15, 16 weet te halen kan zich meten met de nationale schaatsselecties.

trap	beschikbare tijd voor 20 m.
0	9,0 sec.
1	8,5 sec.
2	8,0 sec.
3	7,6 sec.
4	7,2 sec.
5	6,9 sec.
6	6,6 sec.
7	6,3 sec.
8	6,0 sec.
9	5,8 sec.
10	5,5 sec.
11	5,3 sec.
12	5,1 sec.
13	5,0 sec.
14	4,8 sec.
15	4,7 sec.
enz. tot trap 20	

Enkele variaties (waarbij het dan niet meer om een test gaat, maar om een conditieoefening, waarbij ook aandacht aan de looptechniek besteed kan worden):

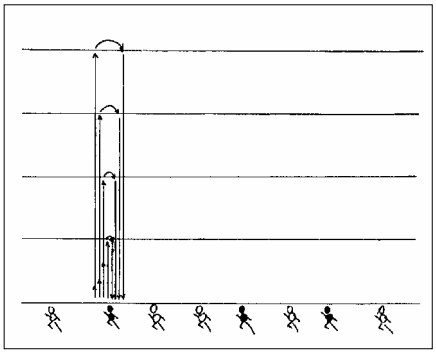
1. *werken met grotere of kleinere afstanden.*

2. *niet beginnen bij de wel erg rustige start van trap 0, maar bijvoorbeeld bij trap 8.*

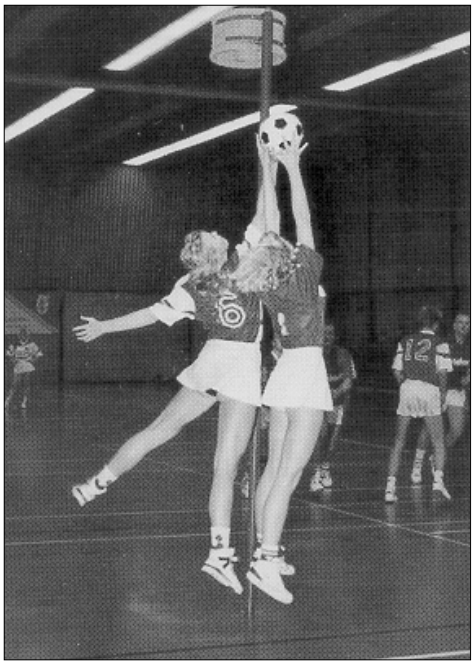
3. *niet werken met gedurende 1 minuut elke 5,8 of 5,3 seconden weer een lijn halen, maar bijvoorbeeld met steeds 5 keer heen en weer lopen (dus in totaal 10 keer). Als dan begonnen wordt bij trap 8, dan is de beschikbare tijd 10 * 6,0 = 60 seconden. De volgende 5 keer heen en weer moet dan in 58 seconden, dan in 55 seconden enz.*

SUICIDE

In het kort: loopoefening met sprinten en wenden en keren waarbij de spelers tot de bodem moeten gaan.
Organisatie: Er worden een vijftal lijnen uitgelegd met een onderlinge afstand van circa 5 meter. In de zaal wordt verteld om welke lijnen op de vloer het gaat.



Iedereen stelt zich op achter de startlijn. Iedereen start tegelijk. Er wordt gesprint naar de eerste lijn op 5 meter. Daar stoppen, keren en terugsprinten naar de startlijn.



Bij deze oefeningen zal lichamelijk contact optreden. Dat is dan officieel wel verboden, maar iedereen weet dat het voorkomt, en dat er in de wedstrijd heel veel wordt toegestaan, of niet opgemerkt door de scheidsrechters. Het is dan ook zinvol om het starten en springen te beoefenen met een tegenstander in de buurt die je af en toe lichtjes aanraakt of een zetje geeft (al dan niet expres). De ervaring heeft mij ook geleerd dat sommige spelers die in de wedstrijden eigenlijk alle duels verliezen (of zelfs uit de weg gaan), na één of enkele keren deze oefening gedaan te hebben, veel 'harder' kunnen spelen als dat moet. En dat soms dan nog leuk vinden ook... Genoeg hierover, het lijkt mij hier niet de plaats om aan te geven hoe door fysiek geweld tegenstanders overtroefd kunnen worden.

Dan naar de derde lijn (op 15 meter) en weer terug en dan nog één keer heen en terug naar de laatste lijn. Eventueel bij iedere lijn de grond aantikken.

Men moet 'tot de bodem' gaan (dat zal ook wel lukken). Deze oefening kan een aantal keren herhaald worden, maar dan moet er duidelijk rust tussen in zitten. In deze rust kan men bijv. met elk vak één vrije bal nemen. Daarna weer opstellen achter de lijn en sprinten enz. tot iedereen van het vak één vrije bal genomen heeft.

Variaties:

a. *Dezelfde oefening maar nu met drietallen in estafettevorm. Welk groepje is het eerst klaar?*

b. *Blokjes rapen. Als a., maar nu worden op de plaats van de lijnen blokjes gelegd, die door de kinderen één voor één opgehaald moeten worden. Wie is het snelst klaar?*

c. *Het 'parcours' is hetzelfde, maar nu wordt er afwisselend vooruit- en achteruit gelopen of er wordt gelopen met kruispassen, met loopsprongen, hinken enz. De reis 'terug' gaat steeds met een gewone sprint.*

DUELLEREN OM DE BAL

In het kort: het beoefenen van snel starten en hoog springen in duels om de bal.
Organisatie: per drietal (ongeveer van dezelfde grootte) een bal en een stuk van de zaal of het veld.

a. Opsprongbal of scheidsrechtersworp. De nummers 2 en 3 staan vlak naast elkaar op enkele meters van nummer 1. Deze werpt de bal omhoog precies tussen nummer 2 en 3 in. De nummers 2 en 3 moeten proberen deze als eerste te bemachtigen. Wie wint het duel het vaakst? Na twee keer wisselen van functie.

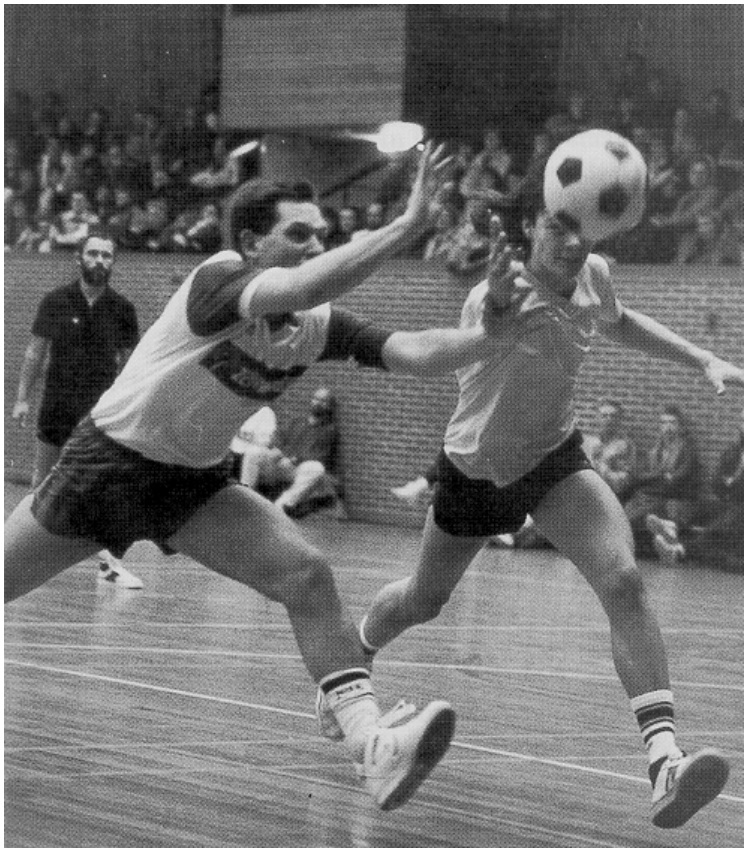
b. De nummers 2 en 3 staan vlak naast elkaar op een metertje of 7 voor nummer 1. Deze werpt de bal een klein eindje omhoog. De nummers 2 en 3 sprinten erop af en proberen ieder voor zich de bal te pakken voor die op de grond valt. Na bijvoorbeeld 8 keer wisselen, na nogmaals 8 keer voor de tweede keer wisselen.

c. Nummer 1 staat tussen nummer 2 en 3 in. Hij rolt de bal een eindje weg. Zodra de bal de handen heeft verlaten, mogen de nummers 2 en 3 starten. Wie heeft de bal het eerst? Nummer 1 mag ook schijnworpen maken.

d. Als c., maar nu staat het drietal op een meter of 10 van een lijn. Wie heeft de bal die door nummer 1 wordt weggerold het eerst te pakken voor die over de lijn rolt, nummer 2 of nummer 3?

Let wel: men mag niet 'doorschieten' over de lijn. Als nummer 2 bijvoorbeeld de bal weet binnen te houden door deze even tegen te houden, maar zelf niet tot stilstand komt voor de lijn, dan is er nog een leuke mogelijkheid voor nummer 3 die achterop geraakt was, om toch als eerste de bal te pakken!

e. De nummers 2 en 3 staan vlak naast elkaar op enkele meters afstand van nummer 1. Deze werpt de bal willekeurig de ruimte in: soms ver weg, soms dicht bij, soms van de beide anderen weg, soms met een boog in hun richting enz. Wie heeft de bal het eerst te pakken?



Sprintduel

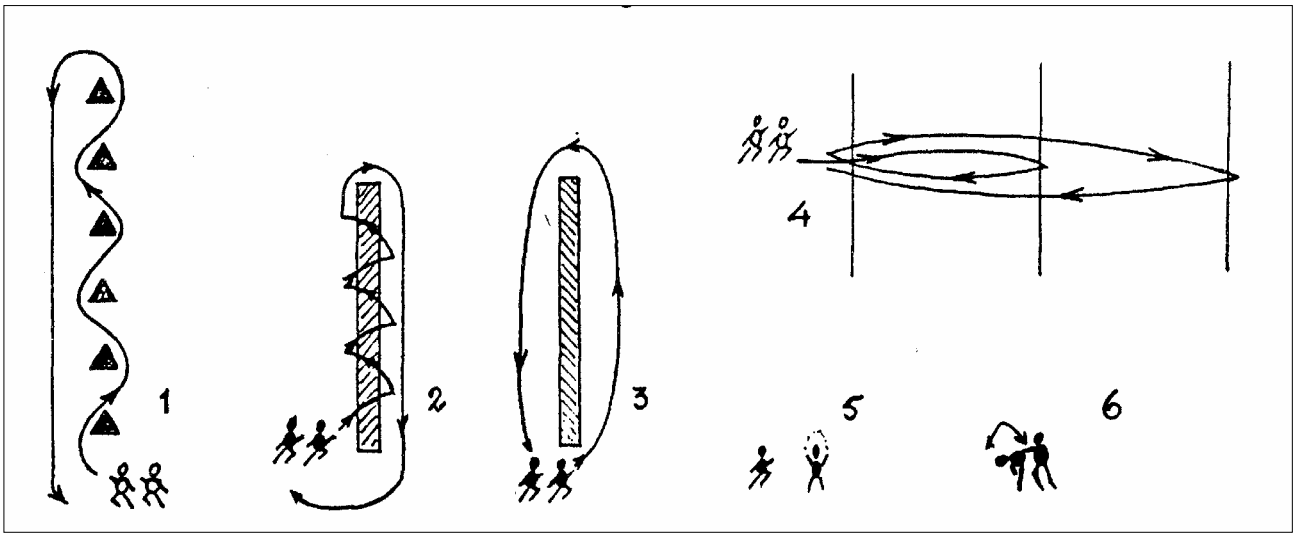
LOOP- EN SPRINGCIRCUIT

In het kort: diverse loop- en springoefeningen in circuitvorm, voornamelijk gericht op verbeteren van 'de conditie'.
Organisatie: afhankelijk van gekozen circuit. Hieronder een voorbeeld (zie de figuur) van een circuit met zes tweetallen. In dit geval zijn nodig 6 pilonnen, twee banken en een springtouwtje.

Er wordt gewerkt met tweetallen.
Zodra de eerste van elk tweetal klaar is met zijn onderdeel, voert de tweede de oefening uit.

Loop- en springcircuits zijn voornamelijk bedoeld om 'de conditie' bij te houden of te vergroten. Circuits zijn eenvoudig zelf samen te stellen of uit te breiden. In onderstaand voorbeeldcircuit wordt geen gebruik gemaakt van ballen. Er zitten dan ook nauwelijks specifieke korfbaloefeningen in. Het circuit kan gemakkelijk gecombineerd worden met meer op korfbal gerichte oefeningen, zie bijvoorbeeld de SCHOTCIRCUITS.

Is ook deze klaar, dan lopen ze beide naar het volgende onderdeel. De trainer geeft steeds de tijd aan die er gewerkt wordt, in dit geval steeds circa 30 seconden. Om er wat meer 'kompetitie' in te brengen, kan ieder voor zich het aantal herhalingen tellen. Wie van elk tweetal loopt en springt het vlugst?



Zoals gezegd zijn er vele circuits heel eenvoudig samen te stellen. Let er steeds goed op dat niet één bepaalde spiergroep bij een aantal onderdelen achter elkaar belast wordt. In dit loop- en springcircuit zijn steeds de loop- en springvormen afgewisseld. Wanneer er ook oefeningen met bal in verwerkt worden, dan steeds afwisselend een oefening met bal en een oefening zonder bal

Beschrijving van de verschillende onderdelen:

1. Pilonnenloop: de spelers slalommen om de diverse pilonnen. Aan het einde lopen ze snel terug en beginnen weer opnieuw.

2. Bankspringen: de spelers springen steeds heen en weer over de bank, waarbij ze met twee benen afzetten. Na zes sprongen zijn ze aan het einde van de bank gekomen en dan lopen ze terug naar het begin van de bank om weer opnieuw te beginnen.

3. Om de bank heen en terug lopen.

4. Touwtje springen, ook de jongens ja! (Vertel hen ter aanmoediging dat touwtje springen een favoriete conditieoefening voor boksers is!)

5. Lijnenloop: sprinten naar de eerste lijn, deze aantikken, dan achteruitlopen naar de startlijn, dan weer vooruit naar de tweede lijn en tot slot weer achteruit naar de beginlijn. Daarna weer van voren af aan.

6. Bokspringen: steeds over de 'vrije man' heen en terug bokspringen.

TIKSPELEN

In het kort: diverse tikspelen.
Organisatie: baken een niet al te groot gebied (20 bij 10 à 20 meter) af met behulp van korven of pilonnen. Geef de tikkers als het er meer zijn, elk een lintje.

Tikspelen worden vaak in het begin van een training gegeven. Voor kinderen lijkt mij dat geen probleem, maar voor ouderen heb ik er moeite mee: bij tikspelletjes wordt ook gesprint, en dat mag niet met 'koude' spieren!

a. Gewoon tikkertje: één tikker moet in een bepaalde tijd (bijvoorbeeld 30 seconden) zoveel mogelijk mensen tikken. Wie getikt wordt, gaat aan de kant staan. Wie weet de meesten te tikken? Of: wie slaagt erin geen enkele keer getikt te worden?

b. Als a., maar met twee tikkers (als de groep wat groter is).

c. **Tweelingtikkertje**.
Als b., maar de beide tikkers hebben elkaar bij de hand vast.

d. Als b., wie getikt wordt, gaat in het veld bok staan. De anderen kunnen je weer bevrijden door over de bok te springen.

e. **Weg met de bal.**
Eén van de spelers heeft een bal. De bal wordt willekeurig rondgespeeld. De tikker moet proberen die speler te tikken die de bal in handen heeft. Als de groep groot is, dan deze splitsen in tweeën (en dus ook met twee tikkers werken).

f. **Sint Joris en de draak**. Vier- of vijftallen vormen. Drie of vier spelers staan achter elkaar en houden elkaar bij het middel vast. Voor elk rijtje staat één speler (een tikker). Deze moet proberen de achterste van het rijtje te tikken. Het groepje probeert dit te verhinderen door zich steeds te verplaatsen. De spelers moeten elkaar steeds vast blijven houden! Als de rij verbroken wordt of als de achterste getikt wordt, wisselen van tikker.

g. **Overlopertje**.
De spelers staan aan een lange zijde van een rechthoekig gebied (ongeveer ter grootte van een gymzaal). De tikker loopt ergens midden in het gebied. Op teken van de trainer moeten alle spelers overlopen naar de andere lange zijde. De tikker probeert hierbij zoveel mogelijk spelers te tikken. Is men door het vak gekomen, dan wacht men op het volgende teken om weer terug te lopen. Wie wordt in bijvoorbeeld 6 keer niet getikt?

Dit tikspelletje kan ook dienen als een speelse oefening in het verdedigen (volgen) van een persoonlijke tegenstander.

ESTAFETTES

In het kort: speelse loopvormen met groepjes, bij enkele vormen wordt met een bal gewerkt.
Organisatie: groepjes van drie of vier vormen, die zich achter elkaar opstellen achter een start- en finishlijn. Evenwijdig aan deze lijn op circa 15 meter afstand ligt nog een lijn. Zie verder de beschrijving van de verschillende soorten estafettes.

a. Nummer 1 van elke groepje sprint op een teken van de trainer naar de lijn op 15 meter afstand, tikt deze aan, sprint weer terug en tikt de volgende van het groepje aan. Daarna is deze aan de beurt enz. Welk groepje is het eerst klaar?

Variatie: bij estafettes wordt nogal eens gesmokkeld. Om het wisselen eerlijker te laten verlopen, kun je elk groepje een bal geven, die aan de volgende loper gegeven moet worden. Of nog sterker: laat de spelers om het groepje, dat wijdbeens staat, heen lopen, en de bal tussen de benen van de spelers door naar voren rollen. Nummer 2 zal zo zeker niet te vroeg kunnen starten!

b. Als a., maar nu achterwaarts lopen.

c. Als a., maar er lopen steeds twee spelers tegelijk, die elkaar bij de hand vasthouden. Eerst nummer 1 en 2, dan nummer 2 en 3 enz.

d. De spelers hinken naar de overkant en sprinten terug.

e. De spelers moeten al dribbelend met een bal naar de overkant en weer terug lopen.

f. Aan de overzijde staat een korf. De spelers lopen met de bal in handen naar de korf, maken daar een doelpunt en sprinten weer met de bal in handen terug. Als er na 3 keer doelen nog niet gescoord is, mag men ook terug lopen.

g. De spelers lopen op handen en voeten naar de overkant en sprinten terug.

2.2 WERPEN EN VANGEN

LEERGANG WERPEN EN VANGEN MET TWEE HANDEN

In het kort: basisoefening met tweetallen voor het aanleren of verbeteren van het werpen en vangen met twee handen.
Organisatie: twee mensen staan tegenover elkaar met 5 à 10 meter tussenruimte (afhankelijk van het niveau van de groep), één van de twee heeft een bal. Beide spelers staan steeds stil. Om de afstand te markeren eventueel twee pilonnen plaatsen of de spelers achter twee lijnen plaatsen.

(Bij een oneven aantal: een drietal vormen, dat is beter dan zelf meedoen of een speler aan de kant laten staan).

Laat de spelers in deze nogal statische oefeningen niet te 'stijf' staan, ze moeten losjes en ontspannen bewegen.

a. De spelers werpen elkaar de bal met twee handen toe op borsthoogte. Er wordt met twee handen gevangen. Besteed aandacht aan de techniek van het vangen (of het werpen, niet beide tegelijk).

b. Idem, maar nu: 'welke tweetal speelt het snelst 25 keer heen en weer?'. Of: 'welk tweetal kan het langst overspelen zonder de bal te laten vallen?'

c. Idem, maar nu wordt de bal steeds hoog aangespeeld (hoger dan borsthoogte, maar niet zo hoog dat de spelers moeten springen om de bal te kunnen vangen).

d. Idem, maar nu wordt de bal steeds laag aangespeeld.

e. De spelers gaan wat dichter bij elkaar staan en spelen elkaar de bal toe met een stuit.

f. De spelers spelen de bal afwisselend hoog, laag of met een stuit naar elkaar toe.

Variaties:

1. *Dezelfde oefeningen, maar nu op een grotere afstand.*

2. *Een aardige variatie is ook om de beide spelers dichtbij elkaar te laten beginnen en ze na bijvoorbeeld 3 keer overspelen elk een klein stapje achteruit te laten doen. Na verloop van tijd komt men steeds verder uit elkaar te staan en zal de maximale werpafstand worden bereikt. (Laat iedereen hooguit enkele keren op maximale afstand werpen!)*

g. Eén van de twee spelers is nu de vaste aangever, de andere (de 'werker') staat tegenover hem op circa 10 meter. De 'werker' komt toelopen, de aangever speelt met twee handen aan op borsthoogte. De werker stopt, vangt de bal met twee handen en plaatst deze terug op de aangever. Na enige tijd wisselen van taak.

h. Als g., maar nu in de loop terug plaatsen.

i. Als g., maar nu wordt de bal expres iets te hoog of te laag aangespeeld.

j. Eén van de twee spelers is de vaste aangever, de andere (de 'werker' loopt op circa 5 meter afstand heen en weer voor de aangever. De aangever speelt de bal steeds met twee handen aan. De werker vangt de bal met twee handen en plaatst deze zo snel mogelijk terug.

Na enige tijd wisselen. Let er op dat de bal 'voor de man' wordt geplaatst.

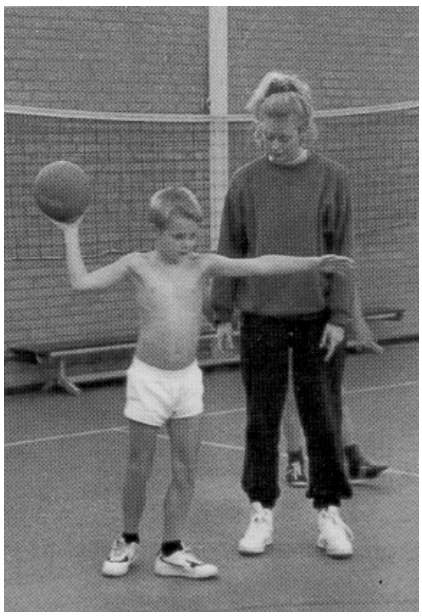
k. Als j., maar nu beweegt de 'werker' niet alleen heen en weer, maar ook naar voren en naar achteren (wel steeds met het gezicht naar de aangever).

LEERGANG WERPEN EN VANGEN MET EEN HAND

In het kort: basisoefening met tweetallen voor het aanleren of verbeteren van het werpen en vangen met één hand.
Organisatie: twee mensen staan tegenover elkaar met 5 à 10 meter tussenruimte (afhankelijk van het niveau van de groep), één van de twee heeft een bal. Beide spelers staan steeds stil. Om de afstand te markeren eventueel twee pilonnen plaatsen of de spelers achter twee lijnen plaatsen. (Bij een oneven aantal: een drietal vormen, dat is beter dan zelf meedoen of een speler aan de kant laten staan).

a. De spelers werpen elkaar de bal met één hand toe, er wordt met twee handen gevangen.

b. Idem, maar nu: 'welke tweetal speelt het snelst 25 keer heen en weer?'. Of: 'welk tweetal kan het langst overspelen zonder de bal te laten vallen?'



Jong geleerd, oud gedaan.

c. Als a., maar de bal met twee handen werpen en met één hand vangen (de ontvanger geeft aan op welke hand hij de bal wil hebben).

d. Als c., vangen met de andere hand.

e. Nu met één hand werpen èn met één hand vangen.

f. Als a., maar nu met de 'verkeerde hand' werpen.

g. Als a., maar nu met de 'verkeerde hand' werpen èn vangen.

h. Achtjes gooien: nummer 1 gooit met de rechterhand naar nummer 2 die de bal met de rechterhand vangt, vervolgens de bal overpakt op de linkerhand en de bal dan met links weer terug naar nummer 1 gooit. Nummer 1 vangt met links, pakt over op de rechterhand en gooit weer naar nummer 2 enz. De bal maakt hierbij een 8-baan.

i. De spelers geven elkaar moeilijke ballen: ze werpen zodanig dat er moeite voor gedaan moet worden om de bal (met één hand) te vangen.

Variaties:
1. *Dezelfde oefeningen, maar nu op een grotere afstand.*
2. *Een aardige variatie is ook om de beide spelers dichtbij elkaar te*

laten beginnen en ze na bijvoorbeeld 3 keer overspelen elk een klein stapje achteruit te laten doen. Na verloop van tijd komt men steeds verder uit elkaar te staan en zal de maximale werpafstand worden bereikt. (Laat iedereen hooguit enkele keren op maximale afstand werpen!)

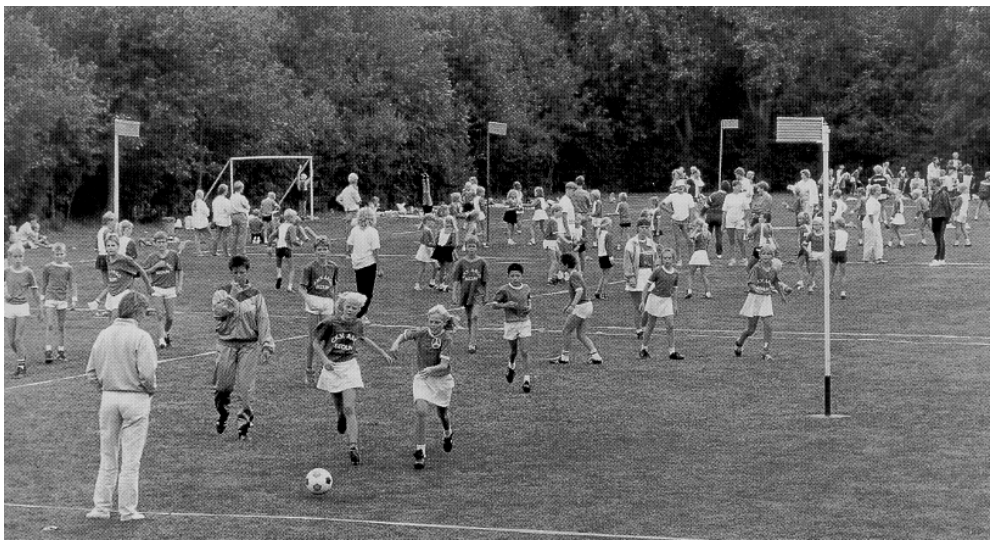
3. *Dezelfde oefeningen, maar nu bewegen de beide spelers voortdurend lichtjes heen en weer: er moet geplaatst worden op spelers in beweging.*

UITBREIDING LEERGANG WERPEN EN VANGEN

In het kort: diverse (moeilijker) vormen van vangen en werpen met tweetallen tegenover elkaar in stand.
Organisatie: twee mensen staan tegenover elkaar met 5 à 10 meter tussenruimte (afhankelijk van het niveau van de groep), één van de twee heeft een bal. Beide spelers staan steeds stil. Om de afstand te markeren eventueel twee pilonnen plaatsen of de spelers achter twee lijnen plaatsen.

a. De beide spelers spelen elkaar de bal toe met een slingerworp (als er met links gegooid wordt: rechtervoet voor, de stand van het lichaam is zodanig dat de rechterschouder naar voren wijst, de bal wordt boven het hoofd pas los gelaten).

b. b. Als a., nu proberen de oefening 'draaiende' te houden, dat wil zeggen: nummer 1 slingert de bal naar nummer 2. Die vangt de bal (onderhands, met de vingers naar beneden) en slingert deze in een vloeiende beweging weer terug naar nummer 1 enz. Het vangen is dus meteen het begin van de slingerbeweging, er zit geen stop in de beweging.



'Houden we die bal nog binnen?'

c. Als b., maar nu met een onderhandse slingerworp: de bal wordt vrij hoog gevangen en met een boog onderhands doorgeslingerd.

d. De spelers spelen elkaar de bal achter de rug langs toe. Net als bij de slingerworp is het lichaam wat gedraaid (als er met rechts gegooid wordt, dan moet de linkerschouder het dichtst bij de medespeler zijn). De afstanden hierbij vrij klein houden.

e. De spelers spelen elkaar de bal in de sprong toe: vlak voor het ontvangen van de bal springt men op, men vangt de bal, speelt deze snel weer terug en belandt pas daarna op de grond. Een vrij lastige oefening, waarbij het vooral op timing aankomt, de meesten zullen te vroeg springen en daardoor geen tijd meer hebben om de bal terug te spelen. Eventueel slechts een van de twee laten springen en halverwege wisselen van taak. Voor jonge kinderen met nog weinig sprongkracht is deze overigens eenvoudige oefening niet geschikt.

f. Als e., maar nu met één hand vangen en werpen (de bal moet duidelijk links of rechts van het lichaam worden geplaatst!)

g. Als e., maar de bal wordt boven het hoofd gevangen en teruggetikt.

h. De spelers staan met de rug naar elkaar toe. Nummer 1, die de bal met twee handen vast heeft, draait zijn handen zo, dat zijn linkerhand onder de bal en zijn rechterhand links van de bal is (de armen zijn nu min of meer gekruist). Vervolgens wordt de bal met de rechterhand naar nummer 2 geslingerd waarbij het lichaam rechtsom achter de bal aan meedraait in de richting van nummer 2: een manier van werpen die bij handbal vrij veel voorkomt.

TWEETALLEN, EEN AANGEVER EN EEN 'WERKER'

In het kort: beoefenen van diverse vormen van vangen en werpen met tweetallen. Het accent kan liggen op: aanleren van de techniek, onderhouden van de techniek en ook op conditie.
Organisatie: per tweetal een bal en desgewenst één of twee pilonnen. Er is steeds een vaste aangever die stilstaat, en een vaste 'werker'. Na ½ tot 1 minuut van functie wisselen.

a. De 'werker' en de aangever staan circa 10 meter uit elkaar (bij de werker eventueel een pilon plaatsen). De werker komt op de aangever toelopen en krijgt de bal aangespeeld. De werker moet de bal in de loop met één hand vangen en op de aangever terug werpen en daarna terug naar de uitgangspositie lopen. Dan weer opnieuw, maar nu met de andere hand, enz.

b. De werker en de aangever staan weer plusminus 10 meter uit elkaar

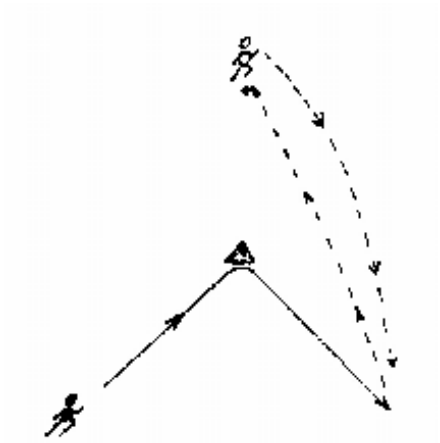
(eventueel een pilon bij de werker). De werker komt op de aangever toelopen, die de bal op hoofdhoogte toespeelt. De werker moet de bal in de sprong met twee handen terug spelen.

c. Als b., maar de werker krijgt als opdracht mee erg *hoog* te springen.

d. Als b., maar de aangever krijgt als opdracht de bal circa ½ meter boven het hoofd toe te werpen. De werker zal de bal in de sprong boven het hoofd moeten verwerken.

De meeste werkers zullen er de voorkeur aan geven de bal met één hand te vangen en af te spelen

e. Op 6 meter voor de aangever staat een pilon. De werker loopt naar de pilon toe, en maakt een uitwijkbeweging schuin naar achteren. De aangever speelt op de buitenkant aan, zodat de werker de bal met één hand moet vangen. De bal wordt vervolgens in een vloeiende beweging naar de aangever terug gespeeld. De werker loopt meteen weer naar de pilon en wijkt opnieuw uit, nu echter naar de andere kant, zodat de bal nu ook met de andere hand gevangen en geworpen moet worden.



f. Als e., nu wordt de bal met een bovenhandse slingerworp teruggespeeld.

g. Als e., maar nu wordt de bal met een onderhandse slingerworp teruggeplaatst.

h. h. Als e., maar nu wordt de bal op één van de volgende 'creatieve' manieren teruggespeeld: met een stuit, achter het hoofd langs of achter de rug langs.

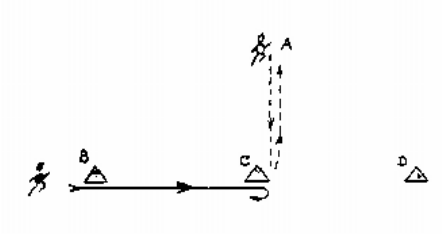
Variaties:

1. *Oefeningen e. t/m h., maar nu op beduidend grotere afstanden. De oefeningen kosten nu vrij veel kracht.*
2. *Oefeningen e. t/m h., maar nu de bal bij de pilon nog een keer extra heen en weer spelen (met twee handen vangen en werpen).*
3. *Oefeningen e. t/m h., maar in plaats van in V-vorm te lopen met uitwijkbewegingen, loopt de werker steeds op plusminus 6 meter voor de aangever heen en weer in een rechte lijn (eventueel pilonnen plaatsen). De loopbaan van de werker staat nu min of meer haaks op de balbaan, waardoor het plaatsen moeilijker wordt.*

i. De werker beweegt op circa 4 meter voor de aangever heen en weer *in een verdedigende houding*, dus licht door de knieën. De werker vangt en werpt de bal met één hand, hierna 'schuift' hij de andere kant uit. Plusminus 5 meter verder vangt en werpt hij de bal met de andere hand en gaat hij weer terug: alles in verdedigende houding. De oefening is vooral bedoeld voor training van de bovenbeenspieren (en het goed vangen en werpen tijdens 'pijn-lijden').

De oefeningen i. tot en met m. zijn vooral bedoeld ten behoeve van de conditietraining

2.2. Werpen en vangen



De bovenstaande oefeningen kunnen ook heel goed gebruikt worden met het accent op de conditie: voorwaarde is dan dat de spelers de techniek beheersen. De trainer moet dan de nadruk op tempo leggen en mag geen correcties omtrent de technische uitvoering geven. De verschillende oefeningen dienen in dat geval snel achter elkaar uitgevoerd te worden.

j. Aangever en werker staan plusminus 4 meter uit elkaar. De aangever speelt de bal zeer snel achter elkaar op halshoogte naar de werker. Deze dient de bal in de sprong zo snel mogelijk terug te plaatsen.

k. Als j., maar de aangever speelt de bal boven het hoofd aan. De werker moet de bal in de sprong met twee handen terugtikken.

l. De 'werker' ligt languit op de grond met de armen gestrekt boven het hoofd. De aangever zit gehurkt op enkele meters van hem vandaan. De werker moet de bal steeds vanuit lig terugwerpen naar de aangever. De oefening is met name bedoeld voor de rug-buik- en bovenarmspieren.

m. De werker zit (of ligt) op de grond. De aangever die op circa 8 meter afstand staat, speelt de bal toe. De werker moet zo snel mogelijk gaan staan en de bal terugwerpen.

n. De werker start bij pilon B en loopt naar pilon C. Daar krijgt hij de bal van aangever A. De bal moet na het vangen in de sprong met een kwart draai worden teruggespeeld naar de aangever. Daarna loopt de werker terug naar B enz.

o. Als n., maar nu vanaf pilon D (nu met de andere hand vangen en werpen dus).

p. De werker start bij pilon B en loopt naar pilon D. Daar ontvangt hij de bal die vervolgens in de sprong (met bijna een halve draai) met de linkerhand naar de aangever wordt terug gegooid. Dan teruglopen naar B, en daar hetzelfde maar nu met de andere hand.

q. De aangever speelt de ballen met een boog in de ruimte. De werker vangt de ballen op het hoogste punt en plaatst ze meteen terug.

r. De aangever speelt de ballen met een boog in de ruimte over de werker heen. Deze loopt er achteraan en vangt de bal zo snel mogelijk met één hand (afwisselend links en rechts).

s. De werker loopt rondjes om de pilonnen B en D. Hij krijgt steeds bij C. de bal, die hij vandaar achter de rug langs terug werpt naar de aangever (de afstanden niet te groot maken). Er wordt dus afwisselend met links en rechts gegooid!

t. Als s., maar de werker speelt de bal met een slingerworp over het hoofd terug.

<u>Variaties</u>:

1. *Alle oefeningen waarbij de werker voor de aangever heen en weer loopt (in rondjes om de pilonnen), kunnen ook worden uitgevoerd terwijl de werker steeds in cirkels om de aangever heen loopt.*

In verband met de kop op stekende duizeligheid dan wel regelmatig de looprichting wijzigen!

2. *Alle oefeningen worden iets moeilijker als de tot nog toe stilstaande aangever de opdracht krijgt lichtjes te bewegen. Deze variatie niet toepassen als de oefening bedoeld is als conditieoefening!*

OVERLOPEN

In het kort: basisoefening vangen en werpen met viertallen.
Organisatie: per viertal een bal en twee pilonnen die circa 10 meter van elkaar staan (twee lijnen met plusminus 10 meter tussenruimte kan ook natuurlijk). Van het viertal gaan de nummers 1 en 2 bij de ene pilon en nummer 3 en 4 bij de pilon er tegenover staan. De oefening kan ook met drietallen worden uitgevoerd. Zorg er dan wel voor dat bij het begin van de oefening de bal daar is, waar er twee staan.

a. Nummer 1 speelt de bal met twee handen (stootworp) naar nummer 3 bij de tegenover staande pilon, en loopt vervolgens zelf ook naar die pilon om daar achter aan te sluiten bij nummer 4. Nummer 3 speelt naar nummer 2 en loopt ook over enz. Een hele simpele basisoefening die iedereen zal kennen.

b. Als a., maar nu: welk viertal heeft het eerst 25 keer overgespeeld? Steeds om de pilon lopen! Bij hogere ploegen: welk viertal heeft het eerst 50 of 100 keer overgespeeld? En: als de bal op de grond valt: weer bij 0 beginnen te tellen (een fout bij deze oefening mag domweg gewoon nooit voorkomen).

c. Als a., maar werpen met één hand.

d. Als c., maar werpen met de andere hand.

e. Als a., maar vangen met één hand (de spelers geven door een van beide handen omhoog te houden, zelf aan met welke hand ze willen vangen).

f. Als e., maar vangen met de andere hand.

g. Als a., maar werpen en vangen met één hand.

h. Als g., maar werpen en vangen met de andere hand.

Bij alle oefeningen kan natuurlijk gewerkt worden met: 'welk groepje heeft het eerst...' Het tellen kan echter beter achterwege blijven als de groep de techniek (nog) niet goed beheerst.

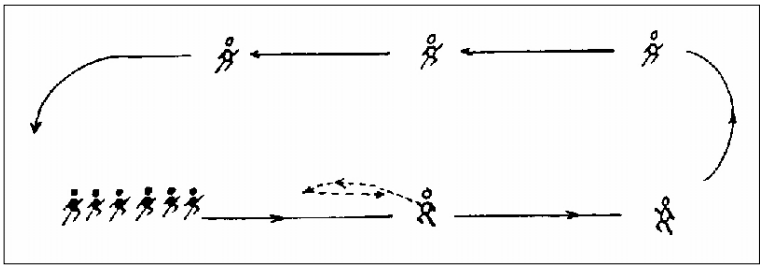
Variaties:
1. *Voordat de spelers werpen, maken de spelers die de bal gaan ontvangen een beweging naar links of naar rechts. De bal wordt nu gespeeld op een bewegende speler, wat beduidend moeilijker is). Bij deze variatie past de wedstrijdvorm niet.*

2. De oefeningen uitvoeren met medicinballen, of juist met heel erg lichte ballen, zoals volleyballen, of zelfs met foamballen (schuimrubberballen). Het effect van deze 'overload', dan wel 'underload' is dat door het werken met zwaarder of lichter materiaal de (snel-)kracht en/of de techniek verbeterd kan worden. Bij groepen met maar weinig trainingstijd zou ik er evenwel voor pleiten deze variant maar te laten schieten. Voor specifieke gevallen kan het echter een prima oplossing betekenen.

RONDGANG MET MEERDERE AANGEVERS

In het kort: eenvoudige vormen van vangen en werpen in een rondgangsbaan.
Organisatie: (bij een groep van circa 12 mensen) vijf aangevers staan elk met een bal in een rechthoek of grote cirkel. De rest van de groep staat achter elkaar in een rij op circa 10 meter van aangever nummer 1.

De oefening is hier geschetst voor linksom lopen, het verdient aanbeveling de looprichting regelmatig te wisselen. Enerzijds om de spieren niet eenzijdig te belasten, anderzijds omdat anders alleen het rechtshandig werpen en vangen wordt beoefend, wat niet de bedoeling kan zijn.



a. De eerste van het rijtje loopt naar aangever nummer 1, ontvangt de bal en speelt deze meteen terug. Er wordt met twee handen gevangen en geworpen. De werker loopt door naar de tweede aangever, krijgt de bal, speelt deze meteen weer terug enz. Als hij helemaal rond is, sluit hij achter het rijtje werkers aan. De tweede van het rijtje start voor zijn rondgang op het moment dat aangever nummer 2 de bal plaatst naar de eerste loper enz. Na circa anderhalve minuut wisselen van aangevers.

b. b. Als a., maar de aangevers geven de bal erg vroeg aan, zodat de bal over grote afstanden gegooid moet worden.

c. Als a., de bal wordt door de aangevers met een stuit aangespeeld.

d. Als a., de bal wordt door de aangevers toegerold.

e. Als a., maar de lopers spelen de bal met één hand terug. Er wordt steeds met de buitenste hand gegooid, dus bij linksom lopen met rechts; zou de looprichting andersom zijn, dan moet met de linkerhand worden geplaatst.

f. Als e., maar de lopers vangen èn werpen de bal met één hand.

g. De ballen worden hoog aangespeeld en moeten vervolgens in de sprong worden gevangen en teruggespeeld.

h. De aangevers geven afwisselend op verschillende manieren aan: dan weer erg vroeg, dan met een stuit, dan heel hoog enz., de lopers moeten zich er maar op in stellen!

i. De aangevers geven pas aan, nadat de werker hen al gepasseerd is. De werker zal de bal dus met een halve draai naar de aangever terug moeten spelen.

j. De lopers krijgen de bal als ze vlak bij de aangevers zijn en spelen de bal achter de rug langs terug (bij linksom lopen met de linkerhand werpen).

k. De lopers vormen koppeltjes, één van hen wordt werker, de ander gaat verdedigen door steeds vlak bij de werker te blijven lopen. De werker moet zich steeds vrij spelen om aangespeeld te kunnen worden. Na de bal goed teruggeplaatst te hebben naar de aangever, wacht de werker eventueel tot de verdediger weer goed staat om pas daarna naar de volgende aangever te lopen enz.

Variaties:
1. *De afstanden kunnen uiteraard groter of kleiner gemaakt worden.*

2. *De aangevers bewegen lichtjes heen en weer, zodat het terugplaatsen bemoeilijkt wordt.*

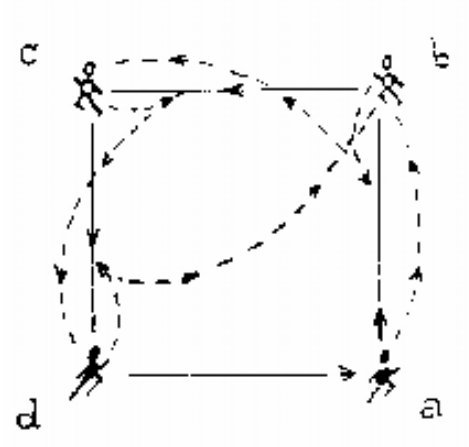
3. *Nogmaals: de spelers de andere kant om laten lopen zodat ook de linkerhand wat te doen krijgt!*

4. *Niet de aangevers hebben een bal, maar de eerste drie of vier werkers. Als een werker helemaal rond is, geeft hij de bal af aan de eerste in het rijtje die nog geen bal heeft. Als er voldoende ballen zijn, kan ook iedere werker een bal krijgen.*

WERKEN IN EEN VIERKANT

In het kort: eenvoudige vang- en werpoefening met veel loopwerk voor viertallen.
Organisatie: de vier spelers vormen een vierkant (afstand circa 10 meter, afhankelijk van het niveau), één van de vier heeft een bal. Als er mensen overblijven dan eventueel een of meer vijftallen vormen die in een vijfhoek gaan staan.

Vrijwel alle onderdelen van de hiervoor beschreven oefening kunnen in deze organisatievorm worden beoefend.
Het verloop is als volgt:



Speler A plaatst de bal naar aangever B, loopt er snel achteraan, krijgt de bal terug en plaatst naar C. Hij krijgt de bal weer terug, speelt dan naar D, ontvangt de bal weer terug en werpt dan over vrij grote afstand weer naar B, om tot slot zijn oorspronkelijke plaats weer in te nemen. Intussen is B dan al voor zijn rondje gestart.
Wanneer in elk viertal iedereen bijvoorbeeld 3 beurten heeft gehad komt de volgende oefening.

Variaties:

1. *De spelers lopen de andere kant om.*

2. *De aangevers bewegen lichtjes heen en weer.*

3. *Welk viertal is het snelst klaar? (iedereen moet drie keer lopen). Let er bij dit wedstrijdvormpje op dat de afstanden niet plotseling kleiner worden!*

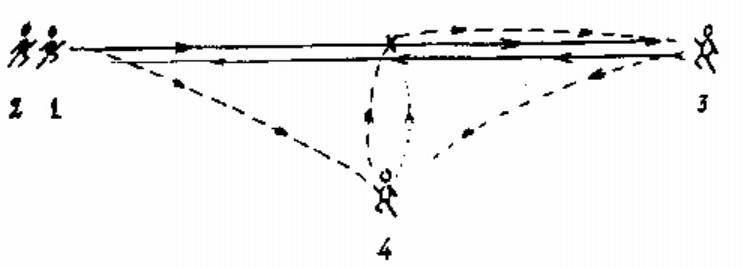
4. *De afstanden groter of kleiner maken.*

5. *Wat moeilijker is de volgende variatie: A speelt eerst lang op C (de speler in de diagonaal), krijgt de bal terug en speelt dan een korte bal op D met een kwartdraai linksom. A krijgt de bal nogmaals terug en werpt tenslotte (met bijna een halve draai linksom) de bal naar B, die het spel overneemt. A gaat terug naar zijn eigen plek.*

6. *Als 5., maar nu de andere kant om lopen, en dus alles met de linkerhand werpen.*

VIERTALLEN, EEN VASTE AANGEVER OPZIJ

In het kort: vangen en werpen met viertallen, waarbij het in de loop verwerken van ballen die van opzij aangespeeld worden, centraal staat. Organisatie: zie figuur. De nummers 1 hebben een bal. Na 1 à 2 minuten van functie wisselen.



Voor beginnende aangevers: de bal moet vóór de lopers geplaatst worden.

a. Nummer 1 speelt naar nummer 4 en loopt in een *rechte lijn* naar nummer 3. Let erop dat beginners de neiging hebben toch stiekem in de richting van nummer 4 te lopen. Nummer 4 plaatst de bal terug als nummer 1 op dezelfde hoogte is gekomen als hij zelf staat, zodat nummer 1 de bal van opzij aangespeeld krijgt.

Nummer 1 vangt de bal en plaatst door naar nummer 3 die het overneemt (bal naar nummer 4, lopen in de richting van nummer 2, bal terug ontvangen, bal afspelen naar nummer 2 enz).

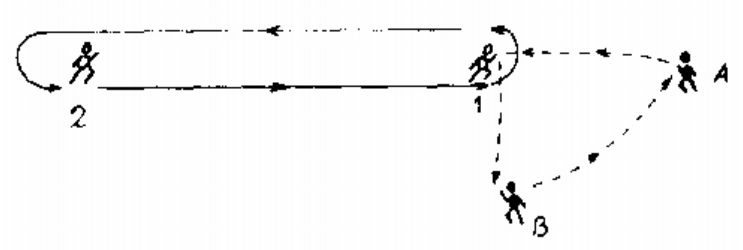
b. De aangevers rollen de bal aan, de lopers moeten zo snel mogelijk de bal oppakken (opscheppen als het ware) en doorspelen.

c. De aangevers geven de bal hoog aan: de bal moet in de sprong worden gevangen, en na het neerkomen zo snel mogelijk worden afgespeeld.

d. Als c., maar wie kan de bal in de sprong vangen èn afspelen?

VANGEN EN WERPEN MET KWART- EN HALVE DRAAI

In het kort: oefening waarbij het vangen en werpen in een kwart of halve draai wordt beoefend.
Organisatie: per vijftal een bal, twee vaste aangevers A en B, eventueel werken met viertallen. Na 1 à 2 minuten wisselen van taak. Zie verder de figuur.



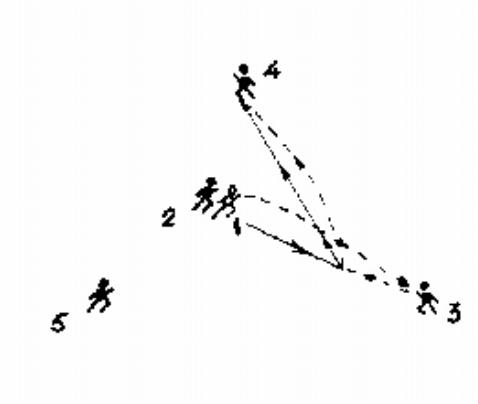
a. Aangever A heeft de bal. Werker nummer 1 komt toelopen op A, die de bal toespeelt als nummer 1 op dezelfde hoogte is als aangever Nummer 1 vangt de bal, en speelt deze met een kwart draai naar B terug. Nummer 1 sluit achter bij het rijtje werkers aan, B speelt terug naar A. Dan komt nummer 2 enz.

b. Als a., maar nu wat 'mooier': de bal na het vangen in de sprong met één hand terugspelen naar aangever B. Zoals de oefening hierboven is uitgelegd, zal er met links worden gegooid, terwijl voor de sprong met het rechterbeen wordt afgezet.

c. Als b., maar de aangever B is aan de andere kant gaan staan, zodat er nu met de rechterhand wordt gegooid.

d. Aangever B gaat enkele meters dichter bij de werkers staan. Nummer 1 loopt toe op aangever A, die de bal pas geeft als nummer 1 vlak bij is. Nummer 1 speelt de bal vervolgens met bijna een halve draai naar aangever B. Verder als onderdeel a.

Over de juiste techniek voor oefening b. en c. verschillen de meningen van de korfbalgeleerden. Persoonlijk prefereer ik de techniek waarbij een kleine hink vooraf gaat aan de benodigde beweging, maar noodzakelijk is dat niet (er zijn tenminste heel veel korfballers die geen hink maken en het toch goed doen). Zeer opvallend is echter dat er vrijwel geen korfballer ter wereld te vinden is, die zowel oefening b. als oefening c. goed kan uitvoeren, hoe eenvoudig die ook zijn! Wie b. goed beheerst, zal bij c. zeer onhandig te werk gaan en omgekeerd... Ook opvallend is, dat men bij de oefening waarbij met de verkeerde hand gegooid moet worden vaak beter in evenwicht is!



e. Als d., maar nu 'mooier': wie kan de bal na het vangen in de sprong met een halve draai naar B spelen?

f. Als d., maar nu staat aangever B aan de andere kant, zodat met de andere hand gegooid moet worden.

g. Nu met verdedigers om het wat lastiger te maken. Er zijn drie aangevers (nummers 3, 4 en 5) die in een driehoek gaan staan met een onderlinge afstand van circa 15 meter. In het midden staat de werker (nummer 1) met een verdediger (nummer 2). De werker heeft de bal, speelt deze naar nr 3, krijgt hem terug en speelt de bal dan met een draai (eventueel in de sprong) naar aangever 4. Vervolgens hetzelfde naar aangever 5, dan weer naar nummer 3 enz. De verdediger hindert, maar maakt de oefening niet onmogelijk. Na 45 seconden wisselen van functie (nummer 2 gaat werken, nummer 3 wordt verdediger en de werker van daarnet wordt aangever), enz. tot ieder van de vijf een aanvals- en een verdegingsbeurt heeft gehad.

h. Als g., maar nu wordt er fanatieker verdedigd. De werker krijgt ter compensatie de mogelijkheid om zelf te kiezen naar welke aangever de bal gespeeld gaat worden. Hij mag niet terugspelen naar de aangever van wie hij de bal ontving.

i. Als h., maar nu zonder dat de aanvaller mag kiezen naar wie gespeeld gaat worden: er moet achtereenvolgens naar nummer 3, dan naar 4 en tot slot naar nummer 5 gespeeld worden.

j. Als i., maar nu de andere kant om: dus met de andere hand afspelen.

Hebbes!

KRINGOPSTELLING

In het kort: eenvoudige vang- en werpvormen in een kring.
Organisatie: kringen vormen van circa 6 spelers, waarbij men afhankelijk van het niveau 5 à 15 meter van elkaar af staat. Per kring een bal. De spelers worden genummerd in de volgorde waarin ze in de kring staan.

De kringopstelling geeft iets vertrouwds en is zeker bij jonge kinderen heel geschikt.

a. De bal wordt in de kring rond gespeeld, zonder dat de bal de grond mag raken. Na verloop van tijd een wedstrijdje: welke kring kan het snelst 5 keer rond spelen?

b. Nummer 1 heeft de bal, plaatst deze naar nummer 2 en loopt er achteraan. Nummer 2 speelt terug op 1, die plaatst op nummer 3 enz. Zo loopt nummer 1 buitenlangs de hele kring rond tot hij/zij weer op de eigen plaats terug is. Daarna is het de beurt aan nummer 2 enz. Na verloop van tijd weer een wedstrijdje: in welke kring heeft iedereen het eerst een beurt gehad?

c. Iedereen in de kring staat stil. Men werpt elkaar willekeurig de bal toe. De bal mag niet op de grond vallen.

d. Als c., maar met 1 of 2 personen middenin de kring die moeten proberen de bal te onderscheppen: het bekende *lummelen*.

e. Als c., maar nu loopt iedereen achter zijn eigen bal aan. Dus als nummer 1 op nummer 4 speelt, dan loopt 1 naar de plaats van nummer 4. Hij neemt daar diens plaats in, want nummer 4 zal de bal immers afspelen en er achteraan lopen enz.

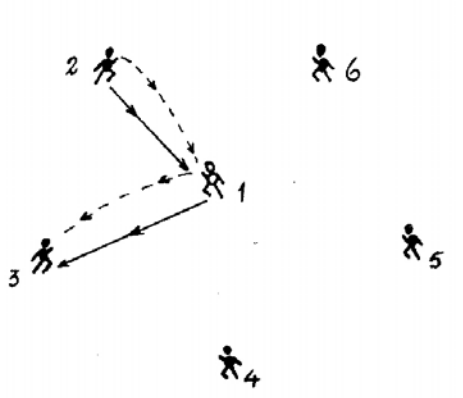
f. Diverse variaties op e.: alle ballen moeten met de 'verkeerde' hand worden gegooid, met één hand worden gevangen, of met twee handen over grote afstand worden gegooid enz. Allerlei variaties zijn mogelijk.

g. Twee personen, om te beginnen nummer 1 en 2, staan middenin de kring. Nummer 1 is werker, nummer 2 verdediger. Nummer 1 speelt de bal in willekeurige volgorde naar de spelers in de kring en krijgt meteen de bal terug. Kan hij of zij het 30 seconden volhouden, zonder dat de bal op de grond valt en zonder dat de verdediger de bal onderschept? Of: lukt het de verdediger de bal te onderscheppen? Daarna de nummers 3 en 4, enz.

h. Als g., maar nu moet de werker de spelers in de kring op volgorde aanspelen (wat moeilijker is, omdat de verdediger weet wie de bal toegespeeld gaat krijgen).

i. Nummer 1 staat in het midden van de kring, nummer 2 heeft de bal.

Bij de oefeningen komt het accent automatisch meer op het vrijlopen, het vrijmaken van de werphand enz., kortom: op korfbal te liggen. Een aanwijzing bij oefening g. kan dan ook zijn: probeer de verdediger steeds 'op je rug' te houden, draai steeds bij hem vandaan! Het is hiervoor belangrijk goed met zowel links als rechts te kunnen gooien.



Nummer 2 speelt de bal naar nummer 1, loopt er achteraan en neemt de plaats in van nummer 1. Nummer 1 speelt de bal naar nummer 3, loopt er achteraan en neemt diens plaats in, want: nummer 3 speelt de bal naar nummer 2 die nu in het midden van de kring staat, en loopt achter de bal aan enz. Zo komt iedereen na elkaar heel even in het midden van de cirkel, terwijl de bal al heen en weer spelend de kringen rondgaat. Een aardig oefeningetje voor beginners. Er kan ook weer een wedstrijdje tussen meerdere kringen van gemaakt worden: welke kring is het snelst drie keer rond?

j. **Inhaalbal**, een variatie op i.: maak een hele grote kring, waarin iedereen (bijvoorbeeld alle 12) plaats neemt. Zet vervolgens de nummers 1 en 7 in het midden, en geef de nummers 2 en 8 de bal. Verder dezelfde oefening als bij i. Kan de ene bal de andere inhalen?

Variatie: inhaalbal komt in allerlei variaties voor. Een bekende andere vorm: iedereen in de kring is genummerd, bijvoorbeeld van 1 t/m 8. De nummers 1 en 4 hebben de bal. Nu spelen de oneven nummers de bal naar elkaar toe en de even nummers doen hetzelfde. Kan de ene bal de andere inhalen?

DRIETALLEN MET VERDEDIGER

In het kort: werpen en vangen met een hinderende verdediger.
Organisatie: drietallen nummeren, per drietal een bal en een stukje zaal of veld van circa 10 bij 10 meter, afgebakend met pilonnen of lijnen.

a. Lummelen: nummer 1 en 2 spelen in de beperkte ruimte steeds heen en weer terwijl nummer 3 probeert de bal aan te raken. Als dat lukt dan moet degene die de aangetikte bal gooide, in het midden (tenzij de ander de bal eigenlijk best had kunnen vangen, dan is die ander de pineut natuurlijk).

Variatie: voor wat meer gevorderden om snelheid in het spel te houden: als nummer 3 een speler tikt die de bal nog in handen heeft, dan is die speler ook af en aan beurt om 'lummel' te worden. Lummelen met grotere aantallen spelers is natuurlijk ook heel goed mogelijk.

b. Nummer 1 en nummer 2 staan stil op circa 10 meter afstand van elkaar. Nummer 3 verdedigt nummer 1, die de bal heeft. Nummer 1 moet de bal zuiver naar nummer 2 plaatsen over of langs de hinderende verdediger. Daarna gaat nummer 3 naar nummer 2, die vervolgens zuiver naar nummer 1 moet werpen.

1. *met een slingerworp (bovenhands over de verdediger heen),*
2. *met een onderhandse slingerworp onder de armen van de verdediger door (favoriet bij sommige kleine onderdoorkruip-korfballers).*

3. *met een stuit, waarbij de bal gezien de vrij grote afstand met één hand geplaatst moet worden (wat niet eenvoudig is),*

4. *rollen zou ook kunnen, maar is niet erg 'in' bij korfballers om toch wel begrijpelijke redenen,*

5. *door te pivoteren, dat is het nadrukkelijk heen en weer verplaatsen van één been, waarmee de verdediger uit positie wordt gebracht. De speler met de bal in handen doet bijvoorbeeld met het linkerbeen een forse pas achteruit. Als de verdediger nu niet meegaat in deze beweging, dan is er een vrij grote afstand ontstaan waardoor de werper redelijk gemakkelijk de bal toch over de verdediger heen kan gooien. De meeste verdedigers zullen daarom toch iets dichter naar de aanvaller toe komen. Op dat moment heeft de aanvaller echter gewacht: de bal wordt (of is al) op de rechterhand genomen en het linkerbeen wordt direct weer naar voren geplaatst zodanig dat het lichaam van de aanvaller tussen de verdediger en de bal is gekomen (de verdediger wordt 'op de rug gehouden') en er is ruimte om de bal naar de medespeler te plaatsen. En lukt het niet meteen? Geen nood, een aantal keren dezelfde voet heen en weer verplaatsen en de verdediger wordt heus wel een keer in de luren gelegd. Veel kinderen vinden dit pivoteren vaak prachtig om te doen; doen het dan ook heel vaak (maar dan meteen ook veel te overdreven).*

c. Nummers 1 en 2 spelen samen, terwijl nummer 3 nummer 1 verdedigt. Het verschil met het vorige onderdeel is dat men nu mag bewegen in de ruimte. Na circa 45 seconden wisselen van taak. Zie voor het goed werpen de bij b. genoemde mogelijkheden.

d. Als conditieoefening een variatie op c.: nummer 3 verdedigt eerst 30 seconden nummer 1 en vervolgens 30 seconden nummer 2. Daarna is het de beurt aan nummer 1 om te verdedigen en tot slot aan nummer

e. Als c., maar om het nog wat moeilijker te maken voor nummer 1: nummer 2 staat stil op een vaste plek, waardoor de verdediger precies weet waarheen de bal geplaatst moet worden.

PAK-DIE-BAL!

In het kort: oefeningen in het op het juiste moment pakken van ballen die stuiten of rollen.
Organisatie: per tweetal of drietal een bal.

a. De nummers 1 en 2 van elk tweetal staan naast elkaar. Nummer 1 rolt de bal enkele meters weg. Nummer 2 moet zo snel mogelijk de bal bemachtigen, oppakken en teruggooien. Na 5 keer wisselen. Let er op dat de spelers zo snel mogelijk de bal 'pakken' door er, zodra dat mogelijk is, één hand op te leggen.

b. Als a., maar nu gooit nummer 1 de bal met een klein boogje weg, zodanig dat deze op circa 4 meter afstand stuit (en dan een stuit van ongeveer een halve meter hoog maakt). Nummer 2 moet proberen zo snel mogelijk na de stuit de bal te bemachtigen.

c. Als b., maar nu laat nummer 1 de bal vanaf 1,5 meter hoogte vallen vlak voor nummer 2. Deze moet weer proberen de bal zo snel mogelijk na de stuit te pakken. Het zal blijken dat vrijwel iedereen de bal rustig een eindje omhoog laat komen en dan pas de bal pakt. Fout! (in de tussentijd kan een tegenstander gauw nog even de hand op de bal leggen). Precies op het moment dat de bal omhoog gaat komen, moet de hand op de bal worden gelegd.

Pak die bal!

e. Drietallen, de aangever staat in het midden. Deze rolt de bal enkele meters weg. Zodra de bal los is, mogen de beide anderen lopen. Wie heeft de bal het eerst? Na 3 keer wisselen.

d. Als d., maar nu gooit de aangever de bal met een klein boogje weg, zodanig dat de bal op circa 4 meter afstandstuit (en daar dan een stuit van ongeveer een halve meter hoog zou maken). Wie van de twee 'werkers' heeft het eerst de bal te pakken door daar zijn hand op te leggen?

f. Als e., maar nu vanonder een korf. Degene die de bal het eerst heeft, mag een omdraaibal maken.

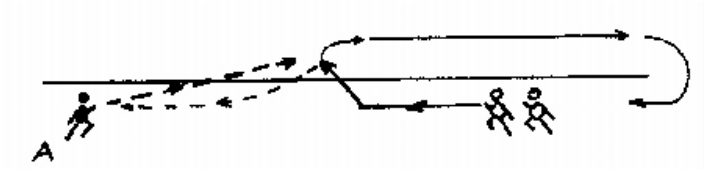
g. Als b., maar nu met drietallen. Wie reageert het snelst?

OEFENINGEN BIJ DE LIJN

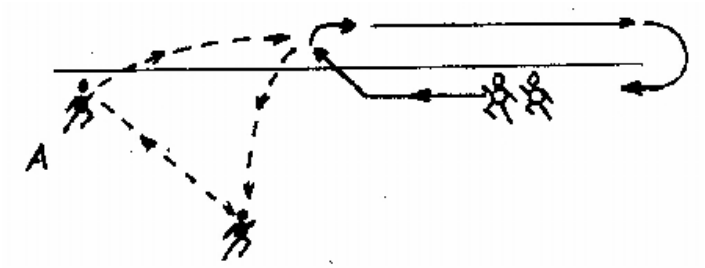
In het kort: oefeningen in het vangen en werpen vlak bij de lijnen van het vak.
Organisatie: per viertal een bal. Elk viertal werkt bij een lijn. Per viertal een stuk lijn van circa 15 meter uitleggen.

Waarom deze oefeningen? Het vangen van de bal en het werpen ervan moet volgens onze korfbalspelregels *binnen* de lijnen van het vak geschieden, dan wel daarbuiten, op voorwaarde dat de speler en de bal niet de grond raken buiten die lijnen. Ballen die bijvoorbeeld buiten het vak dreigen te gaan, moeten 'in' gehouden worden, wat niet zozeer een speciale techniek vraagt, als wel gevoel voor timing. En dat moet en kan getraind worden.

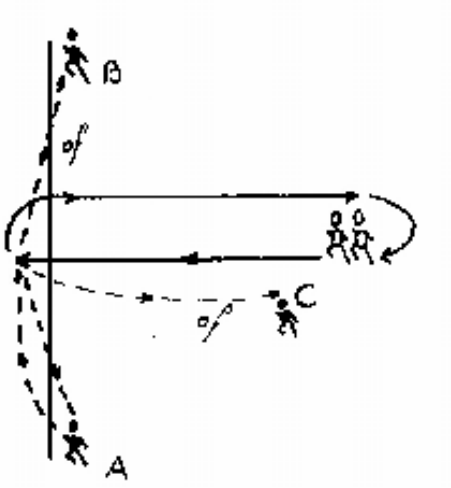
Bij alle onderstaande oefeningen wordt de bal steeds met rechts binnengehouden wordt. Laat iedereen daarom na verloop van tijd aan de andere kant van de lijn gaan staan en de oefening zo gewoon voortzetten om ook het binnenhouden met de linkerhand te oefenen.



a. Een oefeningetje voor het binnen houden van een bal die 'uit' dreigt te gaan. De bal wordt door de vaste aangever A iets buiten het 'vak' gegooid. De spelers komen van voren langs de lijn toelopen en moeten in een kleine sprong (afzetten aan de goede kant van de lijn!) de bal terugspelen naar de aangever. Daarna weer achter het rijtje aansluiten. De aangever gooit de bal steeds verder buiten het vak. Al heel snel zal blijken dat een aantal spelers, die eerst amper een bal die 10 centimeter buiten het veld gegooid werd, konden verwerken, nu best in staat zijn om een bal die een meter 'uit' is toch 'in' te houden. Een kwestie van timing en een beetje durf.

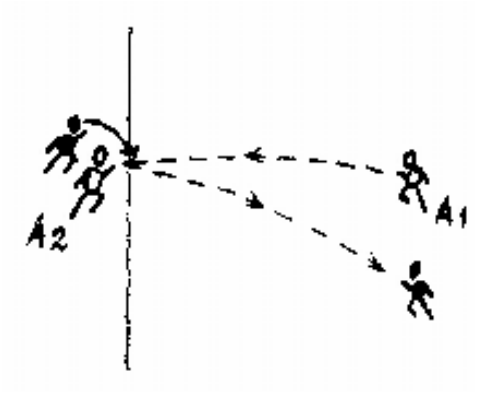


b. Zelfde oefening, maar nu moet de door aangever A geworpen bal door de spelers naar een tweede aangever bij B worden geplaatst (er moet dus buiten het vak in de sprong ook nog een kwartdraai gemaakt worden).



c. Liepen bij oefening a. en b. de spelers langs de lijn, nu komen ze recht op de lijn toelopen. Weer gooit aangever A de bal iets buiten het 'vak'. De spelers moeten proberen om:

1. de bal binnen te houden (het geeft niet hoe en waar de bal belandt),



2. de bal naar aangever A terug te spelen,

3. de bal door te spelen naar een tweede aangever bij B,

4. de bal recht het veld in te spelen naar het rijtje spelers bij C.

d. Een oefening in het *voorspringen*. Aanvaller A1 speelt de bal naar medeaanvaller A2, die stil blijft staan vlak achter de lijn. Verdediger V2 moet proberen door voor A2 langs te springen en zonder de lijn of de grond aan de andere kant van de lijn te raken, de bal naar medespeler V1 te werpen. Of beter gezegd: tikken, want dat is het eigenlijk. Denk erom dat de bal niet met de vuist geslagen wordt! Regelmatig wisselen van functie.

GOOCHELEN MET DE BAL

In het kort: beoefenen van allerlei handigheidjes met de bal, voornamelijk met als doel het aankweken van 'balgevoel'.
Organisatie: iedere speler heeft een bal, ieder loopt vrij door de hele ruimte. Als er onvoldoende korfballen zijn, is het niet erg bezwaarlijk om ook volleyballen, basketballen of zelfs tennisballen te gebruiken.

a. De spelers lopen al stuitend met de bal door de zaal.

b. Het stuiten moet beurtelings met links en met rechts geschieden.

c. De bal wordt (hoog) opgeworpen en in de sprong gevangen. Eerst vanuit stand hoog opspringen en de bal op het hoogste punt pakken, later ook vanuit de loop.

d. Als c., maar met 1 hand vangen (afwisselend met links en met rechts). Ook dit onderdeel in de loop laten beoefenen.

e. De spelers houden de bal voor het lichaam, gooien de bal met een klein boogje achter over het hoofd en proberen (zonder zich om te draaien!) de bal achter het lichaam te vangen.

f. Als e., maar nu terwijl de spelers wandelen of dribbelen door de zaal.

g. De bal wordt opgeworpen, de spelers maken snel een hele draai, en vangen de bal weer op.

h. De bal wordt opgeworpen, de spelers gaan zitten, staan meteen weer op en vangen de bal voordat deze op de grond valt.

i. De spelers staan stil. Ze werpen met de gestrekte rechterarm de bal met een boogje over het hoofd en vangen de bal met de linkerhand en omgekeerd. Dit ook in de loop laten doen.

j. De bal om de buik draaien door deze steeds van de ene op de andere hand over te pakken. (de bal mag het lichaam niet raken).

k. De bal maakt een kurkentrekkerbeweging om het lichaam: als j., maar beginnen met de bal om het hoofd de draaien, dan op borsthoogte, dan op buikhoogte, heuphoogte enz. tot bij de tenen.

l. De bal met gestrekte armen een cirkelbeweging laten maken: met de rechterarm de bal boven het hoofd 'slingeren', daar overpakken op de linkerarm, deze met een grote boog laten zakken tot voor de knieën, daar weer overpakken op de rechterhand enz.

m. De bal met de rechterhand onder het opgetrokken rechterbeen (zoals bij knieheffen) door spelen op de linkerhand. Dan het rechterbeen neerzetten, de linkerknie heffen en de bal met de linkerhand onder het linkerbovenbeen door naar de rechterhand brengen, enz. De oefening wordt met een rechte rug uitgevoerd!

n. Voorover gebogen in spreidstand staan. De bal achtjes laten draaien om de beide benen heen.

JAGERBAL

In het kort: tikspel met bal, waarbij zuiver werpen belangrijk is.
Organisatie: alle spelers staan verspreid opgesteld in een ruimte van ongeveer 20 bij 15 meter. Twee spelers zijn de jagers.

De jagers spelen samen met een (zachte) bal en proberen de overige spelers af te werpen. Wie geraakt is, blijft gewoon meedoen. Hoeveel keer lukt het de jagers om iemand te raken?
Na 45 seconden twee nieuwe jagers.

Let er op dat de jagers niet keihard gaan gooien. Als dit problemen dreigt op te leveren, bepaal dan dat er alleen via een stuit afgegooid mag worden.

TREFBAL

In het kort: balspel, waarbij zuiver werpen heel belangrijk is.
Organisatie: in een rechthoek van circa 20 meter lengte en 10 meter breedte staan 2 partijen van plusminus 6 spelers opgesteld. Een middellijn verdeelt het vak in tweeën. Aan beide achterzijden is een strook van 1 à 2 meter breed. De spelers van partij A staan in vak A, terwijl er één speler van A in strook A staat. De spelers van partij B staan op één speler na, in vak B.

De spelers moeten proberen de spelers van de tegenpartij met de bal te treffen. Ze mogen daarbij hun vak niet verlaten. Verder mogen de spelers niet met de bal in handen lopen. Afweren met de handen is toegestaan. Wie geraakt wordt, gaat naar de strook aan de achterzijde en speelt daar mee. Lukt het één van beide partijen om het vak van de tegenpartij leeg te werpen?

Let er op dat men niet keihard gaat gooien. Als dit problemen dreigt op te leveren, bepaal dan dat er alleen met een stootworp afgegooid mag worden.

<u>Variaties</u>:

1. *Als een speler een bal van de tegenpartij kan vangen, dan is de speler die gooide, af.*

3. *<u>Wisseltrefbal</u>: als een speler uit de achterste strook een treffer maakt, dan mag hij terugkeren naar het eigen vak.*

4. *De stroken aan de achterzijde worden uitgebreid met zijstroken, zodat de vakken geheel ingesloten zijn.*

3. INDIVIDUELE KORFBALVAARDIGHEDEN

In dit hoofdstuk komen de vaardigheden naar voren waarover elke individuele korfballer moet beschikken. De eerste paragraaf behandelt het vrijlopen en dan met name het vrijlopen zoals dat bij het opbouwen vanuit de verdediging naar de aanval voorkomt. Het is duidelijk dat dit vrijlopen zinloos is zonder het bijbehorende samenspelen. In paragraaf 2 komt het verdedigen in het 1-1 duel naar voren. Naast het volgen van de individuele tegenstander wordt ook aandacht besteed aan het onderscheppen van de bal. In de paragrafen 3 tot en met 6 komen vier 'aanvallende vaardigheden' aan bod. Allereerst het schieten natuurlijk, met daarna het aangeven voor het schot of voor de doorloopbal en het afvangen van het schot. De laatste paragraaf (aanvallen in het 1-1 duel) behandelt voornamelijk het uitspelen van de persoonlijke tegenstander door de aanvaller.

Ook een individuele vaardigheid: het nemen van een strafworp

3.1. Vrijlopen en samenspelen

SAMENSPELEN ZONDER TEGENSTANDERS

In het kort: eenvoudige oefening in samenspelen, waarbij het gaat om het in de loop verwerken van de bal en het goed lopen.
Organisatie: groepjes van circa 4 personen hebben een bal en krijgen een deel van de zaal of het veld toegewezen.

a. De speelsters krijgen de opdracht om elkaar de bal in willekeurige volgorde toe te werpen. Iedereen is daarbij voortdurend in beweging: de bal moet in de loop worden gevangen en zo snel mogelijk weer worden afgespeeld. De bal mag geen enkele keer op de grond vallen!

b. Eén van de speelsters is gedurende 30 seconden de 'werkster': zij moet in hoog tempo lopen, en alle ballen worden voortdurend naar haar teruggespeeld. Na 30 seconden is de volgende aan de beurt. In welk groepje laat men de bal geen enkele keer vallen?

c. Als oefening a., maar nu mag de bal alleen worden gespeeld naar speelsters die met een klein sprintje op de bal toe komen lopen. Maak de speelsters duidelijk, dat wanneer ze in de wedstrijd zo lopen, verdedigsters nauwelijks kans hebben om de bal te onderscheppen. Tenzij er voorverdedigd wordt, maar daarvoor is onderdeel d.:

d. De speelsters spelen weer samen, maar er mag nu alleen gegooid worden naar speelsters die van de bal af bewegen en dus de vrije ruimte in lopen.

Bij dit onderdeel moet men niet te snel willen spelen, anders zullen er veel ballen niet goed aankomen. Het is zelfs zo, dat de oefening waarschijnlijk beter zal verlopen als er licht verdedigende tegenstandsters bij komen!

e. Afwisselend onderdeel c. en d.: er mag alleen naar speelsters gegooid worden, die òf duidelijk naar de bal toe komen lopen òf juist heel duidelijk de vrije ruimte in bewegen.

f. Als d., maar nu moet er een vóórbeweging gemaakt worden: de speelsters dreigen eerst naar de speelster met de bal toe te lopen, maar na enkele passen stoppen ze, en lopen ze de andere kant uit, de vrije ruimte in.

Variaties:

1. *Alle onderdelen kunnen natuurlijk ook heel goed met tegenspeelsters worden uitgevoerd. Er kan dan nog gekozen worden voor 'meespelen' tot 'probeer zoveel mogelijk ballen te onderscheppen'.*

2. *De onderdelen a. tot en met e. maar nu zonder dat elk groepje een eigen gebied heeft: alle speelsters lopen door elkaar, dus het is opletten geblazen!*

Vrijlopen: voorwaarde voor samenspel

VRIJLOPEN MET VIJFTALLEN

In het kort: oefening waarbij het accent ligt op het wegdraaien van de tegenstandster.
Organisatie: per vijftal een bal en een gebied van ongeveer 20 bij 20 meter. De speelsters worden genummerd.

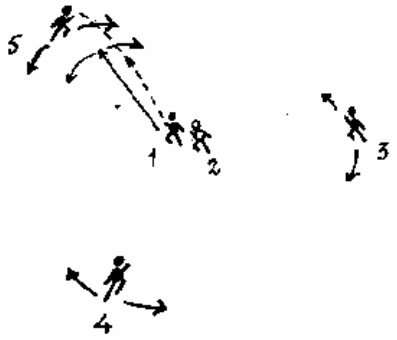
a. Nummer 1 is aanvalster, nummer 2 verdedigt haar en de nummers 3, 4 en 5 spelen met de aanvalster samen. Iedereen mag vrij door het gebied bewegen. De aanvalster krijgt steeds de bal terug van de nummers 3, 4 en 5. De verdedigster heeft als opdracht om de bal te onderscheppen. Lukt het de aanvalster om de bal geen enkele keer te verspelen? De bal mag ook niet op de grond vallen! Na circa 30 seconden wisselen van taak: nummer 3 gaat aanvallen, nummer 4 verdedigen, enz. tot iedereen een keer aanvalster en een keer verdedigster is geweest.

b. Als a., maar geef de aanwijzing dat de aanvalster steeds bij haar verdedigster weg moet draaien: op die manier kan ze zowel gemakkelijk afspelen, als de bal weer terug ontvangen. Ik noem dit: 'kappen en draaien', anderen spreken wel van 'hou je tegenstandster op je rug'.

c. Als a., maar nu staan de medespeelsters 3, 4 en 5 stil in een driehoek met een onderlinge afstand van ongeveer 15 meter. Het wordt hierdoor voor de aanvalster wat moeilijker.

d. Nog moeilijker wordt het als de aanvalster de opdracht krijgt om de bal in een vaste volgorde naar de medespeelsters toe te plaatsen. Zij moet nu rondjes lopen, waardoor de verdedigster precies weet waar de bal naar toe zal gaan, of waar de aanvalster naar toe wil lopen. Er zullen nu veel ballen onderschept, of in ieder geval aangeraakt worden.

e. Nogmaals onderdeel c. Laat hiermee zien, dat een aanvalster het door de keuzevrijheid nu weer veel eenvoudiger heeft. Door van haar tegenstandster weg te draaien, creëert ze voor zichzelf een zee van ruimte!



TIENBAL

In het kort: heel bekend spel waarin het samenspelen en vrijlopen centraal staat.
Organisatie: twee partijen van drie tot vijf speelsters in een met pilonnen afgebakende ruimte van ongeveer 20 bij 20 meter (op het veld wat groter).

Partij 1 heeft de bal en moet proberen 10 keer samen te spelen zonder dat de andere partij de bal onderschept. Als het mislukt, dan is het de beurt aan partij 2. Lukt het wel om 10 keer samen te spelen, dan krijgt partij 1 een punt en mag partij 2 proberen om 10 keer samen te spelen, enz. Welke partij haalt de meeste punten?

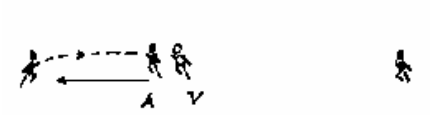
1. *Als de bal door de verdedigende partij wordt aangeraakt, dan is de aanvallende partij ook 'af'.*

2. *Maak het speelveld klein: het combineren in een ruimte van 10 bij 10 is beduidend lastiger dan het samenspelen in een gebied van 30 bij 30 meter.*

3. *Maak het aantal keren dat samengespeeld moet worden, groter: voor senioren moet 50 keer ook geen probleem opleveren (dat doet het meestal wel trouwens!).*

4. *Gewoon tienbal, met dien verstande dat de bal niet teruggespeeld mag worden naar degene van wie de bal ontvangen werd.*

Tienbal is een spel waarvan ik het idee heb, dat het meer geliefd is bij trainsters dan bij speelsters: er zit voor de meeste korfbalsters niet genoeg uitdaging in. Maak de uitdaging daarom ook eens wat groter door het spel moeilijker te maken met bijvoorbeeld de volgende variaties:



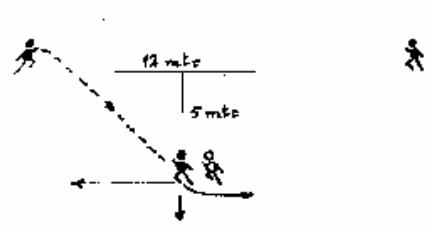
VRIJLOPEN MET VIERTALLEN

In het kort: oefening waarbij het accent ligt op het wegdraaien van de tegenstandster.
Organisatie: per viertal een bal. Er zijn twee vaste aangeefsters die ongeveer 12 meter uit elkaar staan. Eén van de aangeefsters heeft de bal.

a. Aanvalster A staat ergens tussen de beide aangeefsters. Verdedigster V speelt tegen haar. A speelt voortdurend samen met de twee aangeefsters die stil blijven staan. A mag meerdere keren achter elkaar naar dezelfde aangeefster spelen. V probeert de bal te onderscheppen. Na circa 45 seconden wisselen van functie.

b. Als a., maar nu mag de aanvalster niet twee keer achter elkaar naar de zelfde aangeefster spelen. De verdedigster probeert weer de bal te onderscheppen, maar als A de bal ontvangen heeft, dan laat ze A de bal wel gemakkelijk afspelen naar de volgende aangeefster. De essentie van deze oefening is dat A moet proberen zich in een betrekkelijk kleine ruimte vrij te spelen van de verdedigster die haar voortdurend volgt. Vertel dat de aanvalster niet in één tempo moet lopen, en dat ze plotseling van looprichting moet veranderen om vrij te lopen (kappen en draaien).

c. De oefening is hetzelfde als bij a., maar de opstelling wordt gewijzigd (zie figuur). De aanvalster moet achter de lijn blijven, die op 5 meter van de aangeefsters ligt. Om zichzelf vrij te spelen mag ze in alle richtingen lopen.



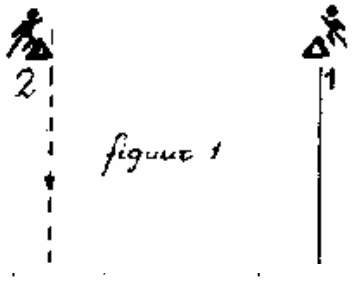
Variatie: oefening c. is voor velen eigenlijk al knap lastig. Om het iets gemakkelijker voor de aanvalster te maken, kun je beide aangeefsters een bal geven. Of: laat de beide aangeefsters ook samenspelen, de verdedigster weet dan niet hoe ze zich het beste kan opstellen, omdat ze niet weet wie de bal heeft.

d. Leg nog een lijn uit, evenwijdig aan de andere met drie meter tussenruimte. Verder als c., maar nu heeft de aanvalster slechts een drie meter brede strook waar ze niet buiten mag komen. Het komt er nu wel heel erg op aan om goede scherpe bewegingen te maken, het tempo te wisselen enz. Een diepe bal is nu immers onmogelijk! De verdedigster laat de aanvalster wel de bal weer naar de aangeefster toe spelen (omdat het in deze oefening om het vrijlopen gaat).

e. Als d., maar nu maakt de verdedigster ook het afspelen van de bal door de aanvalster naar de aangeefsters moeilijk. De aanvalster kan - om de bal goed af te spelen - kiezen uit een bovenhandse slingerworp, uit pivoteren enz.

EEN ROT-OEFENINGETJE MET DRIETALLEN

In het kort: een drietal moet elkaar de bal in een vierkant toespelen. Dat is lastig ja, want er ontbreekt steeds eentje...
Organisatie: drie speelsters gaan in een denkbeeldig vierkant staan op circa acht meter van elkaar. Eén hoek blijft onbezet. De middelste (nummer 2) van de drie heeft de bal.



figuur 1

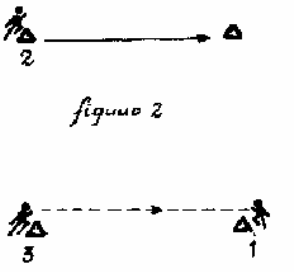
Het is de bedoeling om de bal steeds langs de lijnen van het denkbeeldige vierkant met de bal in handen moet twee 'gemakkelijke' afspeelpunten hebben.

Als deze oefening voor het eerst met een groep gedaan wordt, verdient het aanbeveling om een aantal vierkanten uit te zetten met pilonnen of iets dergelijks.

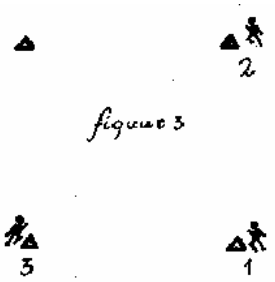
Nummer 2 speelt naar keuze de bal naar nummer 1 of naar nummer 3, ter wille van de uitleg: naar nummer 3. Nu moeten de speelsters er voor zorgen dat nummer 3 ook weer twee 'gemakkelijke' afspeelpunten heeft (langs de lijnen van het vierkant). In dit geval moet nummer 1 daar dus voor zorgen, die moet naar de lege hoek van het vierkant sprinten zodra zij ziet dat nummer 3 de bal krijgt.

Nu is het de beurt aan nummer 3 om af spelen (de situatie is nu zoals in het tweede figuurtje). Stel dat zij kiest voor nummer 1. Nummer 2 zal nu moeten sprinten naar de plek waar nummer 1 net vandaan is gekomen, zodat nummer 1 hierna ook weer twee afspeelpunten heeft. Op het moment dat nummer 1 de bal ontvangen heeft, is de situatie (als nummer 2 inderdaad hard gelopen heeft) zoals in fig. 3. Stel dat nummer 1 de bal nu weer terugspeelt naar nummer 3. Dan is het weer de beurt aan nummer 2 om te lopen enz.

De nummers 1 en 3 kunnen elkaar de bal natuurlijk best een poosje toe spelen, en nummer 2 alsmaar heen en weer laten lopen, maar dat is uiteraard niet de bedoeling. Beperk eventueel het aantal keren dat twee speelsters de bal heen en weer mogen gooien.
De oefening is geschikt om er in te hameren dat korfbalsters altijd twee aanspeelpunten moeten hebben. Maar ik denk dat bovengenoemde oefening door de meeste trainsters (en speelsters niet te vergeten) gezien wordt als een geschikte conditieoefening. Uiteraard kunnen er kleine variaties in worden aangebracht, zoals met de opdracht alles met één hand te spelen.



figuur 2



figuur 3

BURCHTBAL EN VELE VARIATIES

In het kort: diverse spelen waarbij het samenspelen in een bepaalde richting erg belangrijk is.
Organisatie: twee partijen vormen (aantal speelsters kan variëren van 3 tot 8). Er is een speelveld ter grootte van minstens 20 bij 12, bij voorkeur 40 bij 20 meter (een microveld). Op de plaats waar bij zaalkorfbal de korven staan, staat nu een 'burcht', gevormd door bijvoorbeeld een pilon. Om de burcht is een cirkel getrokken met een middellijn van circa 4 meter.
Er wordt gespeeld met een korfbal.

3.1. Vrijlopen en samenspelen

Het is de bedoeling dat de speelsters de 'burcht' van de tegenpartij raken. Ze moeten daarbij samenspelen, want lopen met de bal in handen is verboden. Geen van de speelsters, ook de verdedigsters niet, mag in de cirkel komen. In feite is burchtbal gewoon monokorfbal, waarbij de korf vervangen is door een pilon op de grond. Het is een ideaal spelletje om het samenspelen en het vrijlopen mee te beoefenen.

Variaties:

1. *De pilon kan door allerlei voorwerpen vervangen worden. Heel voor de hand liggend is het om een losse korf op de grond te leggen, waarbij het dan de bedoeling is om de bal in de mand te mikken.*

2. *Om het scoren moeilijker te maken, kan er ook een keepster aangewezen worden, die wel in de cirkel mag komen.*

Waarheen? Daarheen?

3. ***Paalbal**. De burcht is nu vervangen door een korfbalpaal. In de cirkel staat net als bij variatie 2. een verdedigster. De bal moet tegen de paal geworpen worden. Let erop dat er niet te hard gegooid wordt in verband met omvallende palen.*

4. *Maak bij een vrij grote groep 2 vakken. Het spel verloopt dan net als bij zaalkorfbal, met wisselen na twee punten.*

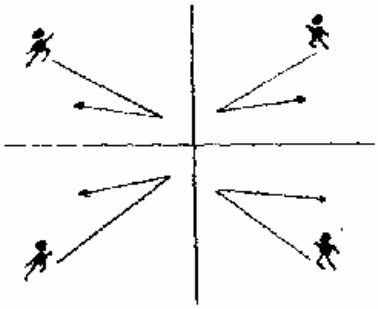
5. ***Handbal**, waarbij dribbelen met de bal is verboden. Er worden aan de beide einden van het veld twee doelen gemaakt, met daarin een keepster. Er is een halve cirkel op circa 8 meter van het doel, waarin de overige speelsters niet mogen komen.*

6. ***Burchtbal** met **rugby**spelregels. Een variant geschikt voor een gezellig weekend, een sportmiddag, of als het een keer verschrikkelijk slecht weer is en er van 'serieus trainen' nauwelijks sprake kan zijn.*

Ook al regende en sneeuwde het nog zo hard, dit spel - waarbij je ook tegen de bal mag schoppen, je je tegenstandsters vast mag pakken en je mag lopen met de bal - kon ons bij mijn oude club wel warm houden. Voor kinderen is dit spel minder geschikt.

COMBINEREN IN VIER VIERKANTEN

In het kort: oefening in het vrijlopen met viertallen.
Organisatie: Viertallen krijgen elk een vierkant gebied van ongeveer 20 bij 20 meter. Dit gebied wordt in vier gelijke vierkanten verdeeld. In elk vierkant staat een speelster. Per viertal één bal.



a. De speelsters spelen elkaar de bal in willekeurige volgorde toe. Ze blijven elk in hun eigen vak. De bal mag niet op de grond komen. Voor ze de bal ontvangen, moeten ze een loop-schijnbeweging hebben gemaakt.
b. De bal wordt rond gespeeld. Voor het ontvangen van de bal moeten de speelsters een wijkbeweging hebben gemaakt (in-uit bewegen), waarbij de laatste beweging in de richting van de speelster met de bal gaat.
c. De bal wordt de andere kant rondgespeeld. Er moet nu ook met de andere hand worden gegooid.

Naar wie zal ik nu eens gooien?

d. Als b., maar nu lopen de speelsters na de wijkbeweging juist van de bal weg (in de ruimte dus). Ook dit de andere kant om.
e. In elk vak komt een verdedigster. De aanvalsters moeten elkaar de bal toespelen en mogen niet uit hun eigen vak komen. De verdedigsters maken alleen het aangespeeld worden moeilijk, het afspelen van de bal laten ze toe.

Na enkele minuten wisselen van taak.

f. Als e., maar nu mogen de verdedigsters zich 100 % inzetten om te proberen de bal te onderscheppen.

g. Als e., maar de aanvalsters mogen nu alleen plaatsen op medespeelsters die de ruimte in lopen.

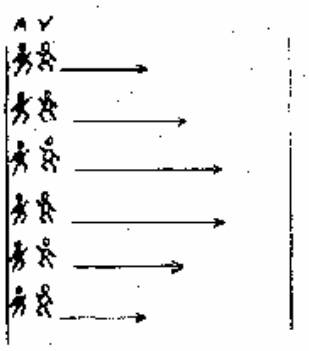
h. Als e., maar de aanvalsters mogen alleen spelen naar speelsters die op de bal toe komen lopen.

i. Als e., maar nu krijgen de aanvalsters een punt als ze 10 keer kunnen samenspelen. Als de verdedigsters de bal onderscheppen, is het hun beurt.

3.2. Verdedigen in het 1-1 duel

LEERGANG MAN-TO-MAN VERDEDIGEN

In het kort: oefeningen in het volgen van de tegenstandster. Organisatie: Tweetallen staan opgesteld langs een lange zijde van de zaal of het veld. Op het veld een gebied van ongeveer van 50 bij 20 meter afbakenen. Eén van de twee is aanvalster, de ander verdedigt haar.



a. De aanvalsters lopen in een rustig tempo naar de overzijde van de zaal of het veld. De verdedigsters hebben de opdracht om zo dicht mogelijk bij de aanvalsters te blijven. Ze moeten daarbij zoveel mogelijk twee benen aan de grond houden (het zogenaamde 'schuiven'). Zodra iedereen aan de overkant is, wordt van taak gewisseld en loopt (schuift) men terug.

b. De aanvalsters lopen sneller, maar het is nog geen sprint. De verdedigsters kunnen niet meer 'schuiven', maar moeten nu wel 'gewoon' lopen met kruispassen, het gezicht en het boven-lichaam blijft gericht op de aanvalster.

c. De aanvalsters proberen de verdedigsters afwisselend links en rechts te passeren. Ze mogen nog steeds niet op sprintsnelheid lopen en ze moeten voorwaarts blijven lopen. De verdedigsters moeten steeds draaien, maar ze mogen zich niet *omdraaien*: het gezicht moet naar de aanvalster gericht blijven. 'Wisselen van voorste been', hoor je wel zeggen.

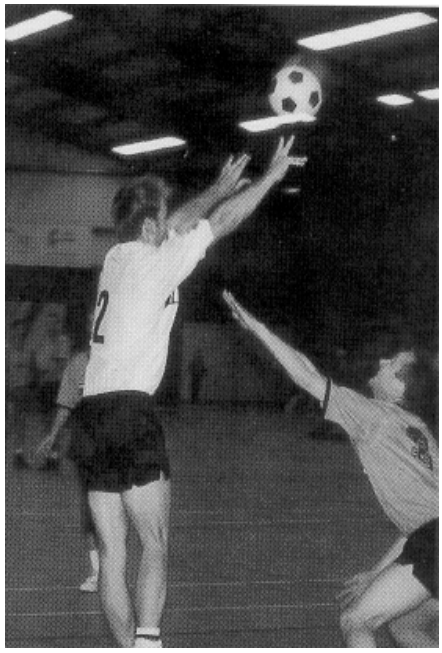
d. Als c., maar de aanvalsters brengen ook nog wisselingen in looptempo aan. Ook stoppen ze af en toe, om daarna plotseling weer aan te zetten, waardoor het voor de verdedigsters veel moeilijker wordt om goed te volgen. Het looptempo van de aanvalsters is nog steeds niet maximaal en de bewegingen zijn uitsluitend vooruit en achteruit.

e. Als d, maar de aanvalsters doen hun uiterste best om de verdedigers te passeren. Geef de volgende aanwijzingen mee:
- de verdedigster moet binnen 1 meter afstand van de aanvalster blijven (in de praktijk wordt dat dan meestal 2 meter),
- de aanvalsters moeten het looptempo sterk afwisselen, en
- de aanvalsters moeten trachten de verdedigster aan die kant te passeren, waar zij haar voorste voet heeft (sommige trainsters zeggen: loop over de rugzijde).

f. Als d., maar nu ook met zijwaartse bewegingen. Het looptempo bereikt nog geen sprintsnelheid.

g. Als f., maar de aanvalsters mogen ook op sprintsnelheid proberen te passeren.

We hebben het echte 1-1 duel, maar dan zonder bal, bereikt. De leergang wordt vervolgd met de oefeningen die hieronder beschreven staan bij het 1-1 duel.



Jan de Jager in verdedigende houding tijdens oefenwedstrijd Nederlands team in Leek (juli, 1993).

1-1 DUEL

In het kort: man-to-man verdedigingsoefening bij de korf. Organisatie: drietallen met een bal bij de korf. Nummer 1 is aanvalster, nummer 2 verdedigster en nummer 3 geeft aan en vangt af. Na 30 à 45 seconden wordt van functie gewisseld. De oefening kan ook met viertallen worden uitgevoerd; vraagt dan wat minder van het uithoudingsvermogen.

a. Nummer 1 valt zo goed mogelijk aan, daarbij gesteund door nummer 3 die aangeeft en afvangt. Nummer 2 verdedigt haar, maar doet dat zo, dat zij in geen geval een doorloopbal tegen krijgt. Lukt het de verdedigster om geen doelpunten tegen te krijgen?

b. Als a., maar nu mag de verdedigster ook geen enkel schot van een afstand kleiner dan 6 meter toestaan. Door deze uitbreiding wordt de taak van de verdedigster aanzienlijk moeilijker.

c. c. Nummer 1 valt weer zo goed mogelijk aan, maar de verdedigster staat nu in ieder geval geen enkel schot van afstand toe.

d. Het gewone 1-1 duel. De verdedigsters verdedigen nu op die manier waarvan ze denken dat ze de minste doelpunten tegen krijgen. Wie van het drietal krijgt de minste doelpunten tegen in 45 seconden?

Variatie: als alternatief voor de reeks a. t/m d. kan ook gekozen worden voor de volgende serie:
a'. de aanvalster mag alleen bewegen in de dieptelijn (in de richting van de korf),

Oefening c is voor de meeste korfbalsters een onnatuurlijke opdracht, maar ze moeten nu wel met de aanvalsters mee, ook op grote afstand, waardoor het risico op een doorloopbal inderdaad erg groot wordt. De bedoeling van deze oefening is echter om de verdedigsters het gevoel mee te geven hoever ze wel en hoever ze niet meer mee kunnen gaan.

b. de aanvalster mag alleen bewegen in de breedtelijn (op steeds dezelfde afstand van de korf),
c. de aanvalster mag alleen bewegen in de breedtelijn of doorkomen met bal,
d. d'. het 1-1 duel.

e. Wisselen van tegenstandster. Het spelen tegen een andere tegenstandster betekent bij deze oefening vaak een enorme verandering.

f. De aanvalster valt weer net zo aan als anders, maar de verdedigster moet nu proberen om de bal te onderscheppen. Dat kan door te werken met de armen (hoog of zijwaarts houden), door wat anders te gaan staan (met als het ware één oog op de aanvalster en het andere oog gericht op de aangeefster), of door zelfs helemaal met de rug naar de aanvalster toe te verdedigen. Dat laatste is wel wat erg riskant...

g. Als d., maar nu mag de verdedigster er ook nog voor kiezen om de bal te onderscheppen.

Achterverdedigen door Tjeerd de Jong tijdens Nederland België, (oktober 1989 te Dronten).

VERDEDIGINGSTAKTIEKEN IN HET 1-1 DUEL

In het kort: enkele verdedigingstactieken in het 1-1 duel
Organisatie: 3-3 of 4-4. Eén partij valt gedurende enige tijd steeds aan vanuit een 4-0 organisatie naar 3-1 of 2-1-1. De verdedigende partij krijgt de opdracht om op één van de onderstaande manieren de directe tegenstander uit te schakelen.

1. Het *driehoekje*. De verdedigster stelt zich steeds zo op, dat ze zowel haar tegenstandster als de bal in één oogopslag kan zien. De verdedigster kan dit driehoekje verder zo maken (door 'uit de lijn' te gaan staan) dat zij haar tegenstandster als het ware uitnodigt om langs één kant te passeren. Dat zal dan natuurlijk niet lukken, omdat de verdedigster daar juist op verdacht is.

2. *Breed-staan*, met beide benen dicht bij elkaar recht voor de aanvalster en gereed om op elk moment alle kanten uit te lopen. Zet de aanvalster daadwerkelijk aan voor een doorloopbal, dan zal de verdedigster daarna geen vrij baan richting korf geven, maar proberen haar zonder te blokkeren zoveel mogelijk 'om te laten lopen'. De verdedigster draait mee, maar blijft zolang mogelijk in de rechte lijn richting korf lopen en steekt de 'buitenste hand' uit om mee te verdedigen.

De 'echte verdedigsters, de klevers, kiezen voor de laatste methode, in tegenstelling tot de vorige manier die favoriet is van wat langzamer opererende verdedigsters. Beide methoden kunnen even succesvol zijn. Andere tactieken

3. De verdedigsters beperken zich tot het verdedigen van de 'echte kansen' en staan afstandsschoten van meer dan 7 meter afstand toe. Een tactiek die uitstekend gecombineerd kan worden met het zogenaamde *achterverdedigen*.

4. De verdedigsters kennen de voorkeursbewegingen van hun persoonlijke tegenstandsters en proberen juist die bewegingen niet toe te staan. De tegenstandster wordt gedwongen dingen te doen die ze van nature niet gewend is, wordt onzeker en dus minder zuiver.

5. De verdedigsters maken *schijnbewegingen*: ze dreigen met instappen, maar doen dat op het laatste moment net niet. Ook hier is het de bedoeling om de aanvalster te laten twijfelen.

VERDEDIGEN VAN BEKENDE BEWEGINGEN

In het kort: verdedigingsoefening met tweetallen.
Organisatie: maak tweetallen van aanvalsters en verdedigsters. Per korf één bal en drie of vier tweetallen. Eén van de tweetallen staat onder de korf en heeft de bal. De overige tweetallen staan voor de korf op ongeveer 15 meter afstand.

a. De aanvalsters krijgen als opdracht om een doorloopbal te nemen. De verdedigsters weten dat, en krijgen als opdracht om het scoren te verhinderen. De aanvalster start op circa 10 meter voor de korf, haar verdedigster gaat vlak voor haar staan op 1 meter afstand. Er wordt gerouleerd: als het eerste tweetal één beurt gehad heeft, geven zij de aanvalster van het volgende tweetal aan voor een doorloopbal. De eerste aangeefsters lopen naar voren. Als het eerste tweetal weer aan de beurt is, wordt er gewisseld van functie.

b. Als a., maar de aanvalsters moeten proberen te schieten na een uitwijkbeweging.

Het is zowel bij a. als bij b. de bedoeling dat de verdedigster zich concentreert op die ene actie waarvan ze weet dat die gaat komen, en die ze volledig tracht te verhinderen. Als het goed is, krijgen de aanvalsters in feite geen enkele kans om te schieten.

c. Nu krijgt de aanvalster de keuze tussen een doorloopbal en een uitwijkbal. Maar: ze krijgt slechts één kans. Gokt ze op de doorloopbal, en ze komt er niet langs, dan is de beurt voorbij. De taak wordt voor de verdedigster lastiger, maar toch zullen veel aanvalsters nog geen 'poot aan de grond krijgen'.

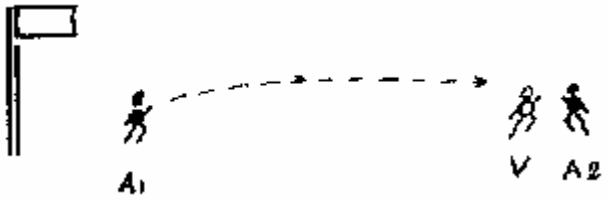
d. De aanvalster krijgt een derde keuzemogelijkheid erbij: ze mag na een uitwijkbeweging ook nog een doorloopbal nemen. Nu wordt het voor de verdedigster nog moeilijker. Het wordt belangrijk om in te schatten (of eigenlijk: op tijd te *zien*) welke actie de aanvalster zal gaan ondernemen.

e. Een *wedstrijdje*: de aanvalster en de verdedigster kunnen punten verdienen: de aanvalster verdient een punt als ze een doelpunt maakt, de verdedigster krijgt een punt als ze geen doelpunt tegen krijgt. Verder als d.

f. Als e., maar de aanvalster mag een aantal keren (maximaal 3 keer) de bal ontvangen.

ONDERSCHEPPEN VAN DE BAL IN DE VERDEDIGING

In het kort: oefening om de verdedigster te leren ballen te onderscheppen.
Organisatie: drietallen met een bal bij een korf. Er zijn twee aanvalsters die stil staan, en een verdedigster.



a. Aanvalster A1 werpt de bal naar A2. Verdedigster V verdedigt A2 en probeert het aanspelen van de bal te onderbreken. Ze kan aan de houding, het gedrag of zelfs aan de ogen van A2 zien, dat de bal in aantocht is. Door één of beide armen te heffen, tracht ze de bal te blokkeren. Na bijvoorbeeld 10 pogingen wisselen van functie. Bij dit onderdeel wordt de korf nog niet gebruikt.

De aanvalsters A1 en A2 moeten het spel mee spelen, zeker in het begin moeten ze de verdedigster (als die het goed doet) de bal één of meer keren laten onderscheppen.

b. Als a., maar nu draait de verdedigster zich om zodra ze het idee heeft dat de bal er aan komt, en ze probeert zo de bal te onderscheppen. Deze methode brengt veel meer risico met zich mee, en is daarom meestal minder geschikt, hoewel ik korfbalsters ken die op deze wijze het leven van de aanvalsters ongelooflijk zuur kunnen maken.

c. Als a., maar nu beweegt A2 lichtjes heen en weer. Hoe vaak lukt het de verdedigster om de bal te raken of te pakken?

d. Als c. De verdedigster kiest nu duidelijk voor één kant. Ze kijkt bijvoorbeeld voortdurend even heel kort over haar linkerschouder, om te proberen het aanspelen zo te beletten.

e. Als d., maar nu over de andere kant.

f. Als d., maar de verdedigster wisselt steeds van kant (ze gaat steeds iets anders staan, en kijkt afwisselend over haar linker- en rechterschouder).

g. We halen de korven erbij. A1 staat onder de korf aan te geven, A2 staat op een meter of 8 voor de korf (maar wel binnen schotafstand). Verdedigster V staat voor A2. A1 speelt de bal naar A2, die - als ze de bal tenminste ontvangt - een schot lost. De verdedigster heeft als opdracht om de bal te *onderscheppen*, of er in ieder geval voor te zorgen dat A2 de bal niet kan aannemen.

Zodra het wedstrijdkarakter meer benadrukt wordt, zullen veel verdedigsters weer in het vertrouwde consequente 'man-to-man' verdedigen overgaan. Dat moet verboden worden, het is bij deze oefening de bedoeling, dat de verdedigsters leren om de bal te onderscheppen.

h. Als g., maar nu mag A2 ook heen en weer bewegen, waardoor de verdedigster minder tijd krijgt om zich goed op de bal in te stellen.

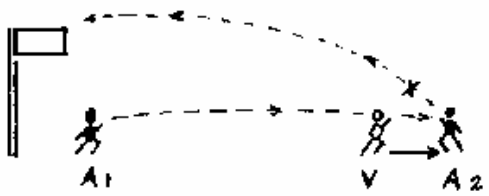
i. Als h. We maken er een wedstrijdje van. Aangeefster A1 en 'schutster' A2 proberen via goed samenspel zoveel mogelijk doelpunten te maken. Elk doelpunt levert een punt op voor A2. Verdedigster V krijgt de opdracht om de bal te bemachtigen. Door het onderscheppen van de bal kan ook zij punten halen. Wie haalt de meeste punten: V of A2?

Door het afwisselend 'gewoon' en dan weer op de bal spelen van de verdedigster wordt de aanvalster onzeker. Velen kunnen daar slecht tegen, en zullen niet weten te profiteren van de risico's die de verdedigster af en toe neemt. Vertel dat na afloop van deze oefening ook!

j. Bij onderdeel i. zal aanvalster A2 kunnen profiteren van een zeer 'balverliefde' verdedigster, en daardoor nogal eens een doorloopbal kunnen nemen. Dat wordt nu moeilijker: de verdedigster krijgt als opdracht om slechts af en toe te proberen de bal te onderscheppen, en voor het overige 'gewoon' te verdedigen. Verder als i. Hoeveel doelpunten kan de aanvalster nu maken en hoe vaak onderschept V de bal?

BLOKKEREN VAN HET SCHOT

In het kort: oefening om de verdedigster te leren een schot te blokkeren. Organisatie: drietallen met een bal bij een korf. Er zijn twee aanvalsters die stil staan, en een verdedigster. De speelsters zijn zoveel mogelijk even lang.



3.2. Verdedigen in het 1-1 duel

Veel speelsters hebben nog nooit van hun leven een bal geblokt. Het meegeven van deze ervaring is de bedoeling van deze oefening. Aanvalster A2 speelt het spelletje dus mee: ze schiet in eerste instantie expres iets langzamer dan normaal, en ook vanuit gedekte positie.

a. Aangeefster A1 geeft A2 aan, die vanuit stand een schot lost. Verdedigster V staat op een metertje van A2, het is dus net niet gedekt. V krijgt als opdracht om het schot van A2 te *blokkeren*. Dat betekent: timen. Ze mag niet te laat zijn, dat is duidelijk, maar ook niet te vroeg, want dan heeft de bal de handen van A2 nog niet verlaten en maakt ze een overtreding. Na een tiental pogingen wisselen van taak. Als iedereen tenminste één keer een bal echt geblokkeerd heeft, dan komt onderdeel b.

b. A2 gaat lichtjes bewegen. A1 speelt A2 aan, en A2 schiet vrijwel direct. Verdedigster V probeert weer de geschoten bal op een correcte wijze te blokkeren. A1 en A2 spelen het spel nog mee: V moet een aantal keren de bal kunnen raken of daadwerkelijk blokkeren. Na 10 pogingen weer wisselen van taak.

c. Als b., maar de aanvalsters spelen nu niet meer mee. Echter: A2 moet schieten zodra ze de bal ontvangt, ook al heeft ze het idee dat haar schot geblokkeerd zal worden! (Het is en blijft een oefening voor de verdedigster).

Bij oefening d krijgt V het nu aanzienlijk lastiger. In de vorige onderdelen kon ze er op rekenen dat het schot zou volgen na het aannemen van de bal, nu moet ze eerst de beslissing nemen 'wel of niet trachten de bal te blokkeren', wat enige tijd vraagt en waardoor ze nu vaak te laat zal zijn. Zie er op toe dat de aanvalsters wel regelmatig blijven schieten..

d. Aanvalster A2 krijgt nu de mogelijkheid om ook doorloopballen te nemen: ze mag door een schijnschot trachten de verdedigster om de tuin te leiden. De verdedigster moet blijven proberen het schot te blokkeren, maar moet dus niet bij elke bal 'de lucht in gaan'!

e. Gedurende een halve tot een hele minuut aanvallen-verdedigen. A2 mag op alle mogelijke manieren aanvallen, maar moet tenminste drie keer schieten. A2 krijgt een punt voor elk door haar gemaakt doelpunt, V krijgt een punt voor elk geblokt schot. Wie wint?

DE TRAINSTER VOLGEN

In het kort: aanvangsoefening voor het verdedigen, waarbij iedereen de bewegingen van de trainster moet volgen.
Organisatie: de speelsters staan verspreid opgesteld in de ruimte met een onderlinge afstand van minimaal 4 meter. Iedereen staat met het gezicht naar de trainster toe, die circa 8 meter voor de groep staat.

a. De trainster loopt in een rustige looppas naar de groep toe. De speelsters moeten nu in hetzelfde tempo achteruit lopen, zodat de afstand tot de trainster steeds even groot blijft. Na een tiental meters stopt de trainster en zij loopt achteruit bij de groep vandaan. De speelsters moeten ook stoppen en vooruit gaan lopen. De trainster voert geleidelijk het tempo op en zorgt ervoor steeds wisselende afstanden vooruit of achteruit te lopen.

b. Als a., maar nu loopt de trainster in een rustig tempo naar links, de speelsters lopen dus naar rechts. Zo voortdurend afwisselend naar links en naar rechts lopen, over steeds verschillende afstanden, in een steeds hoger wordend tempo.

c. Als a., maar nu komt het er op aan, dat de speelsters zo snel mogelijk reageren. De onderlinge afstand tussen de speelsters hoort ook steeds even groot te blijven. Het tempo is hoog.

d. Als b., maar ook in hoog tempo en met een snelle reactie. De trainster kan ter aanmoediging haar bewegingen verbaal ondersteunen: 'naar links, naar rechts, sneller, ja, goedzo!' enz. Een aardige *varian*t die meer concentratie van de speelsters vraagt: af en toe roepen 'naar links', en dan expres naar rechts lopen! De opdracht was: volg mij, dus de speelsters moeten de bewegingen volgen.

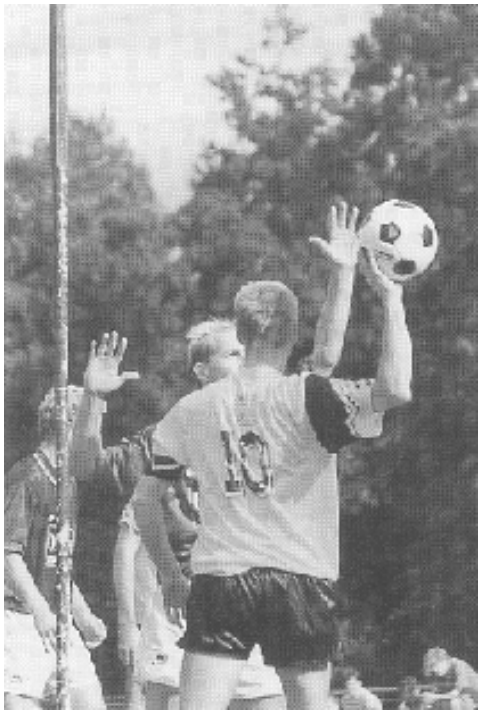
e. De trainster loopt nu afwisselend in 4 verschillende richtingen, die door de speelsters gevolgd moeten worden (combinatie van c. en d.). Het tempo ligt vrij hoog. In principe is dit nu al een gewone verdedigingsoefening. Zeker als we overgaan naar f.:

f. Als e., maar de trainster brengt duidelijke tempowisselingen aan in haar lopen. Meestal loopt zij in een rustig looppastempo, maar af en toe is er een flinke versnelling. De speelsters moeten er direct op reageren!

Varianten: het kan gebeuren dat de trainster van deze oefening zelf moe wordt. Of dat zij haar korfbalschoenen heeft vergeten (foei natuurlijk, maar het kan gebeuren nietwaar), of zelf geblesseerd is. Dan zijn er een tweetal oplossingen mogelijk:

1. *Niet de trainster staat voor de groep, maar één van de speelsters, die vooraf van de trainster de bedoeling uitgelegd heeft gekregen. Velen (vooral kinderen) zullen dit best leuk vinden om te doen. Het gevaar is wel aanwezig dat er wat meer 'geouwehoerd' wordt.*

2. *De trainster staat voor de groep en geeft met de armen aan wat er moet gebeuren: als de linkerarm wordt uitgestoken, dan moet de groep naar rechts lopen, als de armen met een wenkende beweging achterover worden gebracht, dan loopt de groep naar voren, enz. De tempowisselingen geeft de trainster verbaal aan: 'rustige looppas,... en dan nu wat sneller,.... tempo!! ... en weer kalm....'*



Het tikken of blokkeren van de bal is net als het blokkeren van het schot voor een groot deel een kwestie van gevoel. Daarom is het ook belangrijk dat dezelfde oefening tegen een andere tegenstandster wordt uitgevoerd. Doordat deze anders werpt, is de oefening dan weer heel anders.

HINDEREN VAN HET WERPEN

In het kort: oefening in het hinderen van het werpen.
Organisatie: per drietal (van zoveel mogelijk dezelfde lengte) een bal. Er zijn twee aanvalsters en één hinderende verdedigster.

a. De beide aanvalsters staan circa 8 meter uit elkaar en werpen elkaar voortdurend de bal toe met een bovenhandse strekworp. De verdedigster staat bij één van hen beiden. Zij probeert steeds om de bal die haar tegenstander gooit, op een correcte wijze te tikken. De aanvalster probeert niet om dit tikken te voorkomen, ze speelt het spelletje mee. Na enige tijd wisselen.

b. Is a., maar nu wordt er met de andere hand gegooid, en dus moet de verdedigster ook met de andere hand proberen de bal te blokkeren.

c. Als a. en b., maar nu tegen een andere tegenstandster.

d. Als a., maar de aanvalsters doen nu wel hun uiterste best om de bal naar de mede-aanvalster te werpen (echter uitsluitend met een bovenhandse strekworp). Er zullen nu als het goed gaat, niet veel ballen meer geraakt worden. Het verdedigen is daarmee echt *hinderen* geworden.

e. A2 beweegt voortdurend heen en weer. Bij de punten 1 en 2 krijgt ze de bal van A1, en ze speelt ook direct weer terug. V verdedigt haar en probeert dit terugspelen van de bal te verhinderen. Hoe vaak lukt dat in een halve minuut? A2 speelt het spelletje mee, ze doet niet extra haar best om de hinderende armen te ontwijken.

f. Als e., maar nu loopt A2 in V-vorm (ze maakt steeds wijkbewegingen).

g. Als f., maar A2 speelt nu met slingerworpen de bal terug.

h. Voor de verdedigster het lastigst: A2 mag kiezen op welke wijze ze de bal terugspeelt naar A1. Verder als f.

3.3. Schieten

LEERGANG AFSTANDSSCHOT

In het kort: basisoefening met tweetallen voor het aanleren of verbeteren van het afstandsschot.
Organisatie: per tweetal een korf en een bal. Er is een vaste aangever, na enige tijd (of na een doelpunt) wordt van taak gewisseld.

a. Bovenhands schieten vanaf plm. 3 meter (bij oudere kinderen en volwassenen ± 5 meter). Besteed uitvoerig aandacht aan de techniek van het schot. Zie hiervoor bijvoorbeeld het boek KORFBAL IN ZICHT van Ruud Emmerik, Freek Keizer, Fred Troost e.a. Zie ook de videoband SCOREN met het bijbehorende werkboek van het VIEKOR project.

b. Idem, maar nu: wie heeft het eerst 3 doelpunten?

c. De afstanden worden individueel vergroot (niet forceren!).

d. Schieten van 3 meter naast of achter de korf.

e. De schutter komt vanaf circa 8 meter voor de korf inlopen. Hij ontvangt de bal op circa 3, 4 meter, stopt meteen en schiet.

f. De schutter loopt rustig heen en weer op enkele meters voor de korf. Na ontvangst van de bal wordt direct geschoten.

g. Als f. maar nu op grotere snelheid.

h. Als g. maar nu met een verdediger bij de schutter. Deze stoort (door aanwezigheid en uitsteken van de armen) maar laat de schutter wel tot schot komen.

LEERGANG UITWIJKBAL

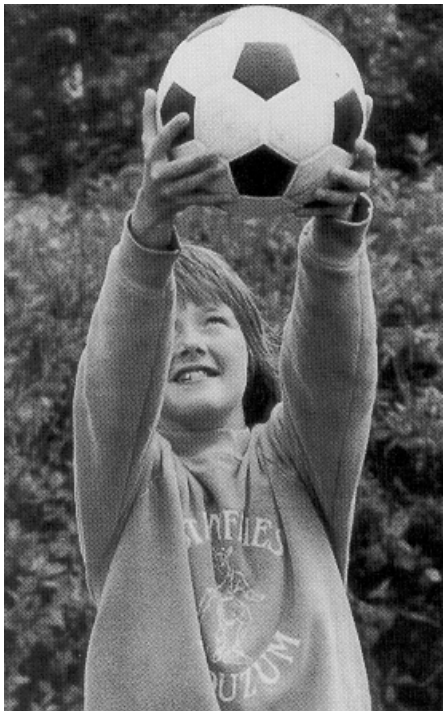
In het kort: basisoefening met tweetallen voor het aanleren of verbeteren van het afstandsschot.
Organisatie: per tweetal een korf en een bal. Er is een vaste aangever, na enige tijd (of na een doelpunt) wordt van taak gewisseld.

a. De schutter loopt rustig op enkele meters afstand voor de korf langs. Na ontvangst van de bal draait de schutter in naar de korf , waarna direct geschoten wordt. Deze oefening is gelijk aan oefening f. van LEERGANG AFSTANDSSCHOT. Besteed uitvoerig aandacht aan de techniek van het schot. Zie hiervoor bijvoorbeeld het boek KORFBAL IN ZICHT van Ruud Emmerik, Freek Keizer, Fred Troost e.a. Zie ook de videoband SCOREN met het bijbehorende werkboek van het VIEKOR project.

b. Als a., maar nu lopen de spelers voor de korf langs, met het bovenlichaam steeds gericht naar de korf: dus met kruispassen.

c. Als b., maar nu op grotere snelheid. Zo zullen de spelers vanzelf meer gaan 'hangen' op het buitenste been.

Het heeft mijns inziens geen zin om 'droog' te schieten, zonder gebruikmaking van de korf. Bij gebrek aan voldoende korven kan eventueel gebruik gemaakt worden van baskets. Een andere mogelijkheid is het werken met drietallen of met twee tweetallen per korf.



Goed mikken!

De uitwijkbal kent twee grote problemen: het behouden van het evenwicht na ontvangst van de bal en onvoldoende 'kracht' om de bal nog voldoende snelheid te geven, waardoor elk schot te kort is. Een heel goed hulpmiddel bij het behouden van het evenwicht en dus voor het aanleren van de uitwijkbal, is het maken van een hink tijdens het vangen van de bal. Zie ook bij LEERGANG DOORLOOPBAL.
Bij een uitwijkbal over rechts volgt na één of meer kruispassen een hink op het linkerbeen. Tijdens de hinkfase wordt de bal gevangen. Daarna wordt geland op het linkerbeen, waarna het rechterbeen (vrij ver) schuin naar achteren wordt geplaatst. De speler veert in op dit rechterbeen, waarna het schot wordt gelost, waarbij het linkerbeen weer los komt van de grond. Veel beginnende korfballers en vrijwel alle dames sluiten eerst nog aan: ze plaatsen het linkerbeen eerst weer naast het rechterbeen waarna een schot uit stand vanaf twee benen komt.

Inde onderstaande leergang is gekozen voor een doorloopbal met een hink tijdens het vangen van de bal.
Ervaring heeft geleerd dat de hink een heel goed hulpmiddel is bij het aanleren van de techniek.
Het is niet de bedoeling dat korfballers die over een goede doorloopbal beschikken zonder hink moeten leren om een doorloopbal te nemen. De hink is slechts een hulpmiddel, geen doel op zich. Oefening a en b zijn uitsluitend bedoeld om er achter te komen wat ieders voorkeursbeen is bij de afzet

Het zal blijken dat vrijwel iedereen steeds met hetzelfde been afzet bij een hoge opsprong met één been. Bij het nemen van een doorloopbal wordt met dit voorkeursbeen afgezet. De trainer kan ook zelf constateren wat ieders voorkeursbeen is.

d. De spelers maken nu een 'echte' uitwijkbal (over rechts): ze lopen vanaf circa 7 meter voor de korf eerst enkele meters in de richting van de korf, maken een wijkbeweging naar rechts, lopen met kruispassen naar rechts, ontvangen de bal en schieten.

e. Als d., maar nu op grotere snelheid.

f. De afstanden worden individueel vergroot (niet forceren!).

g. Als d, maar nu met een dubbele uitwijkbeweging: Een aantal korfballers blijkt 'niet te verdedigen' bij hun uitwijkbal. Een nadere bestudering van videobeelden leert dat zij vrijwel allemaal bij hun uitwijkbal niet één, maar twee duidelijke uitwijkbewegingen maken. De eerste wijkbeweging is die zoals hierboven is beschreven op enkele meters afstand voor de korf. De tweede maken zij op het moment dat ze de bal ontvangen: ze lopen voor de korf langs (met hun verdediger meestal nog dichtbij), maar tijdens het vangen van de bal onttrekken zij zich aan die verdediger door hun 'buitenste been' ver naar achteren te plaatsen, waarna meteen een schot volgt. Deze beweging, die slechtds enkele tienden van seconden kost, is niet te verdedigen. Hij koste echter vrij veel kracht (en coördinatie).

LEERGANG DOORLOOPBAL

In het kort: basisoefening voor het aanleren of het verbeteren van de doorloopbal.
Organisatie: zie hieronder.

Eerste fase: aanleren hink

a. De spelers stellen zich allemaal op aan een zijde van de zaal. Er worden geen materialen gebruikt. Iedereen gaat in looppastempo naar de overkant en springt op teken van de trainer omhoog (afzetten met één been).

b. Idem, maar nu moet iedereen voor zichzelf nagaan welk been hij/zij steeds gebruikt bij de afzet

c. Iedereen gaat in rustig looppastempo naar de overkant en maakt op het teken van de trainer een hink op het andere been dan het voorkeursbeen en daarna nog één pas om zo tot stand te komen. Het voorkeursbeen staat nu voor.

d. Als c., maar nu volgt na de hink en de pas en kleine opsprong vanaf het voorkeursbeen, terwijl tegelijkertijd de beide handen (net als bij de doorloopbal) omhoog gebracht worden. Na de landing even wachten en daarna rustig verder lopen. Er is nu een hink-stap-sprong ritme aangebracht. Als dit ritme goed beheerst wordt, pakken we de bal erbij:

e. Als d. maar nu met bal. Iedereen loopt naar de overkant, gooit de bal circa 2 meter omhoog en laat deze voor zich op de grond stuiten. Zodra de bal stuit, volgt de hink op het 'verkeerde' been. Tijdens de hinkfase wordt de bal gevangen. Daarna volgen de pas en een kleine opsprong, waarbij de bal met de handen omhoog wordt gebracht.

f. Nu naar de korven. De aangever staat op circa 3-4 meter voor de korf. De bal ligt op zijn zijwaarts uitgestoken arm op circa 80 cm. hoogte. De doorloopbalnemer komt in rustig tempo aangelopen vanaf plm. 8 meter voor de korf. Als hij ter hoogte van de aangever is gekomen, maakt hij net als bij e. een hink op het 'verkeerde' been. Tijdens de hinkfase pakt hij de bal van de uitgestoken arm. Hij maakt nog een pas, waarna hij de bal omhoogbrengt, terwijl zijn voorkeursbeen voor staat. Zodra dit zonder grote haperingen verloopt, overstappen naar g.

g. Als f., maar nu staat de aangever onder de korf en werpt hij de bal toe. Deze oefening is beduidend moeilijker dan de vorige. Enerzijds omdat de nemer niet weet wanneer de bal aangegooid wordt. Maar ook omdat de aangever de bal vaak niet goed zal plaatsen. Als tussenstap kun je er voor zorgen dat je alleen de betere spelers laat aangeven (of je doet het zelf).

OEFENING MET DRIETALLEN

In het kort: beoefenen van de standaardvormen van schieten met drietallen bij de korf.
Organisatie: per drietal een korf en een bal, de oefeningen starten steeds met één aangever onder de korf (met bal) en twee personen voor de korf. Na het schot wordt 'doorgedraaid', dat wil zeggen dat de schutter de volgende bal moet afvangen en aangeven. Na het aangeven volgt dan weer een schietbeurt. De oefening kan zonodig ook best met viertallen worden gedaan, de spelers krijgen dan domweg wat minder beurten. Desgewenst per korf een pilon gebruiken.

Deze oefening is zo'n beetje de basis voor alle schietvormen. Het accent kan op vele zaken gelegd worden: aanleren van de techniek, verbeteren van de techniek, het uitoefenen op snelheid, verbeteren van de zuiverheid van het schot (door bewust correcties te laten aanbrengen bij mislukte schotpogingen), enz. Bij veel mensen werkt het erg goed als je opdrachten meegeeft als: 'bij welke korf hebben we het eerst ... doelpunten?' Verder is de oefening door z'n eenvoud ook geschikt om een training mee te starten of om op te nemen in een deel van de training waarin het onderhouden of verbeteren van de conditie centraal staat (in het laatste geval bij voorkeur met pilonnen werken).

a. Onderhandse doorloopballen nemen vanaf circa 10 meter voor de korf.

b. Idem, maar nu bovenhands.

c. Als a., maar de bal wordt vanonder de korf eerst naar voren gespeeld. De schutter plaatst de bal weer terug naar de aangever onder de korf en loopt er direct achteraan om de doorloopbal te nemen.

d. Schieten uit stilstand van plm. 8 meter afstand (ook nu na het schot naar de korf lopen om de volgende bal te vangen).

e. Schieten na een beweging naar links of rechts van plm. 7 meter afstand.

f. Uitwijkballen nemen over links (starten bij pilon op circa 10 meter voor de korf, op 5 à 6 meter voor de korf een scherpe hoek naar links maken).

g. Als f., nu over rechts.

h. Strafworpen nemen.

i. Als d., maar na het afstandsschot neemt de schutter nog een doorloopbal.

De bewegingen bij de onderdelen j. t/m m. zijn vrij snel aangeleerd, veel moeilijker is echter de exacte timing. Om die aan te leren is het mijns inziens noodzakelijk de oefeningen veelvuldig met verdedigers erbij uit te voeren. Zie de oefening VIERTALLEN, MET EEN VASTE VERDEDIGER hieronder. Bij k. en l. zijn er diverse manieren om schijnbewegingen te maken.

j. De schutter dreigt met een doorloopbal, maar stopt zeer abrupt op plm. 3 meter voor de korf (in de hoop dat de verdediger 'doorschiet'), krijgt de bal en maakt het kansje af.

k. De schutter maakt een uitwijkbeweging (over links, c.q. rechts), krijgt de bal, maar neemt in plaats van te schieten een doorloopbal. Er zijn diverse manieren om de bal naar binnen te plaatsen: met de 'buitenste hand' - dus bij een wijkbeweging naar rechts met een rechtshandige strekworp -, met een stuit, door een bovenhandse of een onderhandse slingerworp, of door de bal over te pakken op de andere hand met een linkshandige strekworp.

Er zijn diverse factoren die bepalen welke methode het beste is, een goede korfballer zal meerdere manieren moeten beheersen.

l. De schutter maakt een uitwijkbeweging, doet alsof hij de bal zal ontvangen (eventueel maakt de aangever een schijnworp), maar neemt meteen daarna een doorloopbal (dus als c., maar zonder bal).

m. De schutter neemt een doorloopbal, na enkele meters wijkt hij plotseling uit. De wijkbeweging wordt echter niet doorgezet: er komt toch die doorloopbal. Ik noem het de *Lucasbeweging*, naar Albert Lucas die er veel succes mee had.

n. Nummers 1 en 2 onder de korf, nummer 3 (die de bal heeft) ervoor. Nummer 1 start bij de korf vandaan, ontvangt de bal, maakt een halve draai en schiet (=wegstarten bij de korf). Nummer 2 vangt af, speelt op nummer 1, start weg, ontvangt de bal terug, maakt een halve draai en schiet. Nummer 3 vangt af enz.

o. De schutter maakt een uitwijkbeweging over rechts, krijgt de bal, plaatst die echter weer terug naar de aangever onder de paal, en loopt zelf recht voor de korf langs (dus in de richting waar hij net vandaan komt). Hij ontvangt de bal weer terug en schiet.

Het wegstarten kan op deze manier naar alle richtingen geschieden. Let wel: de benodigde draai is niet in alle gevallen hetzelfde, een draai kan bij wegstarten in het verlengde van de paal zelfs achterwege blijven. Het schot is het moeilijkst wanneer de schutter recht op de aangever toeloopt; in de andere gevallen is het schieten eenvoudiger, maar het zuiver aangeven moeilijker.

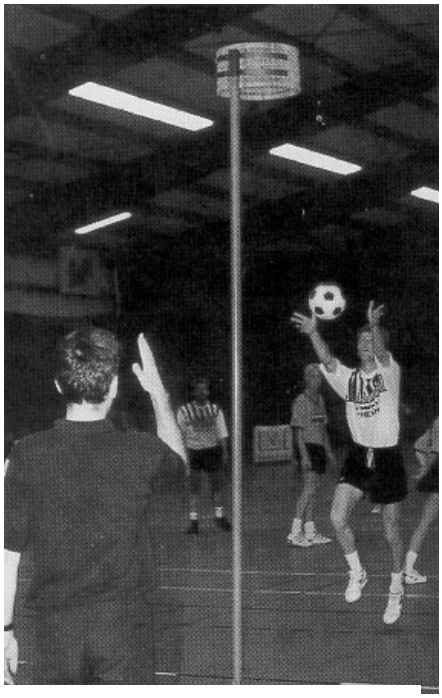
Oefening o. is een voorbeeld van een combinatie van twee standaardbewegingen. Zo zijn er meerdere te bedenken, bijvoorbeeld: wegstarten bij de korf, maar na ontvangst van de bal een doorloopbal nemen, of: uitwijken over rechts, bal ontvangen, bal weer naar binnen spelen en vervolgen met een uitwijkbal over links, enz.

VIERTALLEN, MET EEN VASTE VERDEDIGER

In het kort: beoefenen van diverse vormen van het schot met een vaste verdediger.
Organisatie: viertallen per korf, er is één vaste aangever en één vaste verdediger, de beide anderen schieten beurtelings. Na circa 1 minuut wisselen van functie.

Alle vormen van het schot genoemd bij OEFENING MET DRIETALLEN komen in aanmerking om in deze organisatievorm te beoefenen. De bedoeling van deze oefeningen met verdediger erbij kan zijn om de schutter

- de oefeningen *op volle snelheid* uit te laten voeren (bijvoorbeeld bij het nemen van doorloopballen of gewoon bij het afstandsschot: geen gelegenheid geven tot 'mikken'),
- meer in de *'wedstrijdsituatie'* te brengen (het schieten met een verdediger vlak voor je neus is heel iets anders dan het rustig in alle vrijheid aanleggen voor een afstandsschot),
- gevoel te laten krijgen van het *juiste moment* (het maken van een uitwijkbeweging die echter gevolgd wordt door een doorbraak in plaats van een afstandsschot is niet moeilijk, het gaat met name om het moment dat de verdediger verkeerd staat en de definitieve beweging moet worden ingezet),



Goed nawijzen!

- bij te brengen *op welke plaats* een beweging moet worden ingezet (bijvoorbeeld bij een doorbraak die zeer plotseling wordt afgebroken en dan gevolgd wordt door een schot van zeer dichtbij of op welke plaats een wijkbeweging moet worden ingezet).

De meeste korfballers houden niet erg van schietoefeningen met verdedigers erbij. Om de hierboven genoemde redenen denk ik echter dat er toch regelmatig geschoten moet worden onder druk. Het is essentieel dat de verdedigers weten wat hun functie bij deze oefening is: het gaat erom dat .....(één van bovenstaande doelen invullen) en dus niet dat het de schutter onmogelijk wordt gemaakt om te schieten. Het is een koud kunstje voor een verdediger om elk schot te verhinderen: hij weet immers wat er gaat komen. Als een aanvaller het daarentegen niet goed doet, moet de verdediger inderdaad proberen het schot te blokkeren, of niet in de slecht uitgevoerde schijnbeweging trappen.

Verloop van de oefeningen:
(met als voorbeeld het nemen van uitwijkballen). De vaste aangever staat onder de korf met bal, de twee schutters staan circa 10 meter voor de korf, de verdediger staat bij één van hen. De aanvaller met verdediger loopt richting korf, dwingt de verdediger mee te lopen, maakt een plotselinge wijkbeweging, waardoor hij zich vrij van de verdediger speelt, ontvangt de bal en schiet. De verdediger probeert nog te hinderen, maar komt bij een goede uitvoering net te laat. Meteen hierna gaat de verdediger naar de tweede aanvaller die hetzelfde doet, enz. Na ongeveer 1 minuut of na bijvoorbeeld vijf schoten van de beide schutters wisselen van functie.

Variatie: de twee schutters staan op circa 6 meter voor de korf en op circa 4 meter van elkaar. De aangever staat onder de korf. De verdediger moet nu beide schutters verdedigen. De aanvallers mogen maximaal twee keer samenspelen, dan moet één van hun tweeën schieten.

MOEILIJKER SCHOTVORMEN

De oefeningen a., b. en c. zijn vooral bedoeld om ook na minder goed geplaatste ballen toch te kunnen schieten.

In het kort: beoefenen van allerlei vormen van het schot in 'moeilijke situaties'.
Organisatie: tweetallen per korf, steeds 1 vaste aangever en 1 schutter. Wisselen na 1 à 2 minuten.

a. De aangever speelt de bal steeds circa 1 meter links van de schutter. Deze springt als het ware 'in' de bal, en schiet meteen in een vloeiende beweging op de korf.

b. Als a., maar nu wordt de bal steeds 1 meter rechts van de schutter geplaatst.

c. Als a., maar de bal wordt naar keuze van de aangever steeds links of rechts van de schutter gespeeld.

d. De aangever geeft van onder de korf een strakke bal. Vlak voor hij de bal ontvangt, doet de schutter die circa 6 meter voor de korf staat, een pas naar achteren. Hij schiet vervolgens (vanaf één been) in een vloeiende beweging. Op deze manier creëert een aanvaller erg veel ruimte voor het schot. Voor deze wijze van schieten is wel veel techniek c.q. kracht nodig.

Bij de oefeningen d., e. en f. speelt de aanvaller zich met één simpele beweging vrij. Een efficiënte manier, die echter veel techniek (en dus oefening) vraagt.

e. Zelfde oefening als d., maar nu krijgt de schutter een verdediger bij zich. De aangever moet zo strak mogelijk blijven plaatsen. De schutter zal de neiging vertonen eerder de beweging naar achteren te maken, wat juist niet moet: pas op het moment van vangen komt de beweging achterwaarts, onmiddellijk gevolgd door het schot.

f. Uitgangssituatie: aangever onder de korf, schutter op circa 8 meter voor de korf, met een verdediger bij zich. De aangever speelt op de schutter, die na het vangen van de bal een stap richting korf maakt en dreigt een doorloopbal te nemen. Nadat de verdediger de achterwaartse beweging heeft ingezet, trekt de aanvaller meteen het voorste been weer terug en schiet direct.

SCHOTVORMEN VOOR STEUNENDE SPELERS

In het kort: beoefenen van allerlei vormen van het schot vanuit een steunende positie.
Organisatie: tweetallen per korf, steeds 1 vaste persoon onder de korf en 1 persoon ervoor. Wisselen na plusminus 1 minuut.

a. Een aangever op circa 6 meter voor de korf, de schutter staat onder de korf. De schutter start weg van de korf (schuin naar achteren), krijgt de bal aangespeeld en schiet meteen. De aangever vangt af.

b. Als oefening a., maar de schutter dreigt slechts met een schot, laat de verdediger inspringen en vervolgt dan met een 'onderhandse trekbal': een soort onderhands genomen strafworp van plm. 5 meter schuin achter de korf. De *Germa-bal* - zo door mij genoemd naar Germa Woldhuis van Nic. die hiermee regelmatig succes had - wordt hier beoefend. De aangever vangt af.

De eerste drie oefeningen vormen de basis voor het creëren van schotkansen in de paalzône (bijvoorbeeld als reactie op voorverdedigen).

c. Uitgangssituatie is dezelfde, maar de schutter krijgt nu een verdediger bij zich (enkele tweetallen opheffen dus). De verdediger krijgt als opdracht te bepalen welke van de beide mogelijkheden (a. of b.) de aanvaller krijgt: hij reageert expres te laat (waarna er een schot moet volgen), of hij volgt de schutter overdreven fel (en geeft dus gelegenheid voor de onderhandse trekbal).

d. Oefening als b., maar de schutter loopt nu zijwaarts weg en moet op het moment van vangen dus een draai van bijna 180 graden richting korf maken om de trekbal te kunnen nemen. In de aanleerfase kan deze oefening ook vanuit stand beginnen, waarbij de schutter dus plusminus 5 meter naast de korf stil staat en de aangever enkele meters voor de korf. De bal dient aan de buitenkant aangespeeld te worden.

Deze bal heeft alleen kans van slagen bij een niet al te oplettende verdediger, en moet dan ook nog zo stiekem mogelijk worden uitgevoerd. De aanvaller mag zich dus eerst niet oriënteren op zijn positie door even achterom te kijken of iets dergelijks.

e. Als d. nu met verdediger bij de schutter (enkele tweetallen opheffen). De verdediger komt vrij fel inlopen.

f. De schutter staat op de 'ideale aangeefpositie', een half metertje voor de korf. Zijn verdediger staat tussen hem en de paal, zonder daadwerkelijk te verdedigen (met de handen dus onoplettend naar beneden). De schutter gooit de bal met twee handen achterover in de korf.

g. De 'schutter' staat ongeveer een halve meter achter de korf met de verdediger voor zich. De verdediger verdedigt goed met zijn handen omhoog en het gezicht naar de aanvaller. De aanvaller maakt nu een schijnworp boven het hoofd van de verdediger, alsof hij iemand voor de korf wil aanspelen. De verdediger reageert hierop door zich om te draaien en de handen te laten zakken, neemt een voorverdedig-positie in dus. Zodra deze dat doet, volgt het schot van een halve meter achter de korf.

h. De 'aangever' staat plusminus 5 meter voor de korf. Deze schiet, maar expres een eindje over de korf. De schutter die onder de korf staat, vangt de bal door van onder de korf snel een à twee passen achteruit te doen, en schiet meteen in een vloeiende beweging.

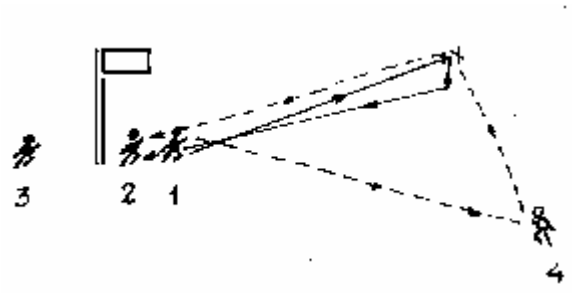
Situaties zoals beschreven in h., i. en j. komen in wedstrijdsituaties voor, als de verdediger van de afvanger onder de korf meer oog heeft voor wat er elders in het vak gebeurt dan voor zijn directe tegenstander. Met name mensen die veelvuldig afvangwerk verzorgen kunnen baat hebben bij deze oefeningen.

i. Als h., maar nu schiet de persoon onder de korf direct vanuit een sprong. De timing is nu heel erg belangrijk, bovendien is het in feite meer tikken van de bal dan schieten. Vergelijk het met een set-up bij volleybal.

j. De 'aangever' staat zo'n 7 meter voor de korf en schiet weer expres over de korf. De 'afvanger' laat de bal over zich heen gaan, loopt er dan achteraan en schiet met een halve draai (de bal eerst een keer laten stuiten).

AANGEVEN VAN 10 METER VOOR DE KORF

In het kort: schietkansen beoefenen die ontstaan na aangeven vanaf een positie 10 meter voor de korf.
Organisatie: drie- of viertallen per korf. Er is een vaste aangever die circa 10 meter voor de korf staat. De twee of drie werken beurtelings.



a. Nummer 1 werpt op nummer 4 (de aangever) en loopt schuin naar voren. Als hij zo'n 8 meter van de korf is, krijgt hij de bal terug. Vervolgens speelt nummer 1 de bal naar nummer 2 onder de korf en loopt er achteraan voor een doorloopbal.

b. Als a., maar nummer 1 neemt een uitwijkbal.

c. Als a., maar nummer 4 speelt, als nummer 1 circa 8 meter van de korf is, direct naar nummer 2 onder de korf, en nummer 1 neemt een doorloopbal 'zonder bal'.

d. Nogmaals als a., maar nummer 2 loopt op het moment dat nummer 1 de bal terug ontvangen heeft, bij de korf vandaan. Nummer 1 speelt op nummer 2 die vervolgens schiet. Deze situatie kan in wedstrijden ontstaan, als de verdediger van nummer 2 heel erg bedacht is op actie a. van nummer 1.

e. Nummer 1 werpt naar nummer 4 en loopt recht op nummer 4 toe, ontvangt de bal terug en schiet met een halve draai. Deze actie heeft de meeste kans van slagen als nummer 1 na het afspelen op nummer 4 niet meteen gaat lopen, maar wacht met lopen tot nummer 4 de bal naar binnen speelt (nummer 1 'springt' dan als het ware 'in' de bal, om vervolgens een draaischot te nemen). Ik noem deze bal de Anno-bal, naar Anno Sloot, oud-speler van Goorecht en Nic., die met deze actie ook in de overgangsklasse gemiddeld zeker 1 doelpunt per wedstrijd maakte.

f. De nummers 1 en 2 (en eventueel 3) staan 'naast' aangever nummer 4 met circa 5 meter tussenruimte. Daar vandaan worden doorloopballen genomen, die rechtstreeks worden aangegeven door nummer 4. Ieder vangt zijn eigen bal af en speelt weer terug op nummer 4.

TRIOOTJE

In het kort: spelvorm, waarbij de schutter drie verschillende soorten kansen achter elkaar krijgt.
Organisatie: tweetallen (eventueel drietallen) per korf, iedereen start onder de korf.

Nummer 1 start weg bij de korf, krijgt direct de bal aangespeeld en neemt het kansje van dichtbij. Nummer 2 vangt af en speelt de bal terug naar nummer 1 die intussen verder bij de korf vandaan is gelopen. Nummer 1 neemt een afstandsschot (de tweede kans). Nummer 2 vangt de bal af en geeft nummer 1 aan voor een doorloopbal (de derde kans). Daarna gaat nummer 2 een triootje schieten, enz. Een doelpunt uit het wegstarten en de doorloopbal levert 1 punt op, het afstandsschot 2 punten. Welk tweetal (eventueel drietal) heeft het eerst 25 punten gehaald?

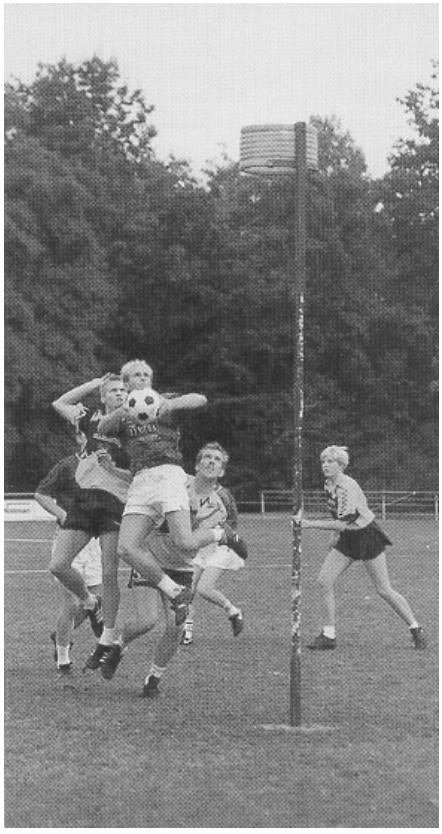
'Triootje'is heel geschikt als opwarmoefening aan het begin van de training.

Variaties:

a. *Triootje met een afstandsschot, een uitwijkbal en een bovenhandse doorloopbal (die door de schutter zelf wordt afgevangen).*

b. *Alles achter de korf uitvoeren.*

c. *Kwartetten: dat wil zeggen vier schoten per keer: eerst wegstarten, dan een afstandsschot, gevolgd door een uitwijkbal (of een schot na een zijwaartse beweging) en tot slot een doorloopbal.*



Moeilijke doorloopbal.

MOEILIJKE DOORLOOPBALLEN

In het kort: beoefenen van de doorloopbal vanuit moeilijke situaties. Organisatie: drie- of viertallen per korf, één of twee mensen onder de korf, twee er voor. Na het aangeven naar voren lopen om daarna een doorloopbal te nemen, doordraaien dus.

a. Doorloopballen, aangegeven met een stuit.

b. Het aangeven gebeurt te laat: bovenhandse doorloopballen nemen.

c. Het aangeven gebeurt te laat: de doorloopbalnemer loopt (links of rechts) langs de korf en brengt de bal min of meer zijwaarts of schuin achterover omhoog. Als de nemer met het rechterbeen afzet, dan verloopt deze beweging het soepelst en is het schot het zuiverst als links langs de paal gelopen wordt.

d. Het aangeven gebeurt te laat: de doorloopbalnemer loopt langs de paal en slingert de bal met één hand over het hoofd in de korf. Deze beweging noem ik de Durk Bergsma-bal, naar de speler van Stânfries die een sterke voorkeur voor deze techniek heeft, die veel op een basketbal-techniek lijkt.

e. Het aangeven gebeurt te laat: de doorloopbal wordt in de sprong genomen.

f. De bal wordt te vroeg aangegeven: er moet een 'lange trekbal' worden genomen met een lang zweefmoment in de beweging.

g. De bal wordt niet aangegooid maar toegerold (kan ook in wedstrijden voorkomen als de bal uit handen wordt geslagen, of na een mislukte stuitbal bijvoorbeeld)

h. Mijn favoriete showbeweging: de bal wordt iets te vroeg aangegeven, waardoor er gelegenheid is om tijdens de ene toegestane pas de bal eenmaal rond het lichaam te brengen (bal vangen met rechts, naar achter de rug brengen, daar over pakken op de linkerhand, bal naar voren brengen en in twee handen nemen) en daarna pas te schieten. Niet direct een beweging om in een spannende wedstrijd uit te voeren.

Deze oefeningen passen niet in wedstrijdvormpjes, men heeft dan te snel de neiging maar iets minder moeilijk aan te geven. Als het de bedoeling is om een bepaalde techniek aan te leren of te verbeteren, dan niet alle bovengenoemde mogelijkheden in één training aanbieden. De ervaring leert dat de spelers dan te gauw gaan 'showen'.

Variaties:

1. *Het aangeven gebeurt niet meer van onder de korf, maar vanuit de ruimte. Hierbij kan gedacht worden aan een plaats op circa 5 meter schuin voor de korf, waardoor met name het aangeven moeilijker wordt, maar de doorloopbal nog heel goed te maken is. Heel wat lastiger wordt het als de aangever nog veel verder van de korf staat, bijvoorbeeld op 12 meter schuin voor de korf. Of nog verder: denk aan de situatie waarbij vanuit de verdediging in 1 keer een doorloopbal wordt aangegeven. Om dat te oefenen -en velen zullen dat best leuk vinden - moet de aangever op meer dan 20 meter van de korf staan!*

2. *Alle oefeningen met een verdediger bij de nemer van de doorloopbal.*

PUNT-SCHIETEN

In het kort: spelvorm waarbij groepjes steeds weer andere schietopdrachten krijgen.
Organisatie: twee-, drie- of viertallen per korf. De spelers schieten steeds om de beurt. Na elke opdracht laten de groepjes de bal liggen en schuiven door naar de volgende korf.

De korven staan verspreid door de ruimte. De groepjes worden verdeeld over de korven, waarbij ongelijke omvang van de groepjes geen wezenlijk probleem is. De trainer geeft steeds een opdracht (zie hieronder voor een aantal voorbeelden). Het groepje dat het eerst de opdracht heeft voltooid, krijgt een punt. Daarna schuiven de groepjes allemaal een korf op, vooral bij per korf wisselende omstandigheden (zon, schijnwerpers, plassen, harde wind, schepkorven enz.) is dit nodig. Bovendien houdt het de vaart in het spel, wat zeker het geval is als de trainer toestaat meteen te beginnen, ook al is nog niet ieder-een klaar. Winnaar is het groepje dat na bijvoorbeeld 15 minuten spelen de meeste punten heeft verzameld.

Geschikte opdrachten zijn (bij lager niveau kleinere aantallen doelpunten nemen):

- 20 doorloopballen.
- 20 kansjes (steeds schieten vanaf de plaats waar de bal gevangen wordt).
- 10 afstandsschoten van 6 meter.
- 20 bovenhandse doorloopballen achter de korf vandaan.
- 6 uitwijkballen over links
- 6 uitwijkballen over rechts
- 20 strafworpen
- 10 doorloopballen achter elkaar (dat wil zeggen: zodra er een doorloopbal gemist wordt, opnieuw bij 0 beginnen te tellen!).
- 8 doelpunten uit wegstarten bij de korf.

Ook 'gekke' opdrachten doen het heel goed in dit spel:
- 5 strafworpen met de ogen dicht nemen.
- 10 doorloopballen met één hand nemen.
- 5 doelpunten terwijl de schutter op de grond zit.
- 10 doorloopballen, rollend aangeven.
- 10 ballen vanaf een halve meter voor de korf achterover (over het hoofd) in de korf gooien, enz.

Het wedstrijdelement speelt in deze vorm een grote rol, het is dan ook geen geschikte vorm om de techniek te verbeteren.

STREEPDOELEN

In het kort: schietspelletje vanaf diverse, steeds groter wordende afstanden van de korf.
Organisatie: tweetallen per korf. Bij voorkeur ook een stuk of 6 markeringstekens per korf, in de zaal is dat veelal niet nodig, daar staan meestal voldoende lijnen (strepen) op de vloer.

De eerste schutter van elk groepje begint op 2 meter van de korf te schieten. Nadat er gescoord is, gaat hij schieten van 3 meter afstand. Heeft hij ook daar vandaan gescoord, dan van 4 meter enz. Zodra de schutter mist, is de ander van het tweetal aan de beurt. Wie van de schutters heeft het eerst vanaf elke 'streep' gescoord?

PIEPELEN

In het kort: schietspel met afstandsschot en kleine kansjes. 'Ontaardt' soms in een conditieoefening!
Organisatie: 3-5 spelers per korf, met twee ballen. Er staat een pilon op circa 6 meter voor de korf.

De spelers zijn genummerd en staan op volgorde achter elkaar bij de pilon. De nummers 1 en 2 hebben een bal. Nummer 1 begint te schieten. Hij vangt zijn eigen bal af.

Is het schot raak, dan geeft hij de bal aan de volgende in het rijtje. Is het schot mis, dan schiet hij weer, vanaf de plaats waar hij de bal bemachtigd heeft. Net zolang tot hij gescoord heeft, waarna hij de bal ook weer afgeeft aan de volgende in het rijtje. De schutter sluit achter aan het rijtje aan en wacht tot hij weer aan beurt is.

Nummer 2 begint te schieten zodra nummer 1 een schot gelost heeft. Hij schiet ook net zolang tot hij gescoord heeft, geeft daarna de bal aan wie aan beurt is en sluit achter het rijtje voor de korf aan enzovoort.

Maar ... Lukt het iemand om *eerder* te scoren dan degene die voor hem begonnen is met schieten, dan is die persoon gepiepeld en dus af! Wie blijft het langst over?

Een voorbeeld: Er zijn 4 deelnemers. Nummer 1 scoort meteen. Hij geeft de bal aan nummer 3 en gaat achter nummer 4 in het rijtje staan. Nummer 2 raakt geen korf, de bal rolt een eind weg. Nummer 3 schiet intussen raak; nummer 2 is dus af en mag niet meer mee doen. De nummers 2 en 3 geven de bal aan de nummers 4 en 1. Het maakt niet uit wie de bal aan wie geeft: nummer 1 mag toch met schieten wachten tot nummer 4 geschoten heeft.

'Piepelen' kan een enorm vermoeiend spelletje zijn, als aan het eind twee spelers volkomen aan elkaar gewaagd zijn! Ik heb spelers volkomen kapot zien gaan!

REIS OM DE WERELD
In het kort: schietoefening (-spel) waarbij van verschillende kanten van de korf wordt geschoten.
Organisatie: per korf een tweetal met een bal, of bij gebrek aan voldoende korven 2 tweetallen met elk een bal. Bij elke korf vier pionnen of andere markeringstekens: 1 voor en 1 achter de korf en 1 links en 1 rechts van de korf, steeds op circa 6 meter afstand.

Van elk tweetal start er een onder de korf. De ander krijgt als opdracht om zo snel mogelijk vanaf elke pion een doelpunt te maken. Daarna wisselen van functie. Welk tweetal is het snelst klaar met 'de reis om de wereld'?

Variatie: de afstanden kunnen uiteraard naar believen groter of kleiner worden gemaakt. Of: bij elke pion 2 doelpunten maken.

Variatie: in plaats van schieten uit stilstand, kan er ook uit beweging worden geschoten, of gewoon: uitwijkballen nemen.

Variatie: Er wordt met 2 tweetallen per korf gewerkt. De twee schutters krijgen nu de opdracht om bij elke pion samen twee keer te scoren, het maakt niet uit wie de doelpunten maakt. Er wordt dus van functie gewisseld nadat er 4 keer 2 doelpunten zijn gemaakt. Bij welke korf is men het eerst 2 keer rond? (en heeft men dus het eerst 16 doelpunten gemaakt?) Deze variatie was in mijn Nic.-tijd een favoriete schietoefening. Veel later zag ik hem nog eens terug in een nieuw jasje: de opdracht moest (in de zaal) binnen 2 minuten worden volbracht, anders moest er voor straf een bepaalde afstand hard gelopen worden!

De belangrijkste overweging achter de bovenstaande oefeningen is het feit dat er gewoonlijk bij voorkeur van voor de korf wordt geschoten. En aangezien een groot deel van het vak nou eenmaal naast of achter de korf ligt, moet er ook vanaf die plaatsen geoefend worden. En het schieten daarvandaan is ook echt anders: niet alleen vanwege het feit dat de korven meestal iets voorover hangen, maar ook omdat de bevestiging aan de paal voor de schutter duidelijk waarneembaar wordt, waardoor het inschatten van de juiste afstand en hoogte beïnvloed wordt.

SCHIETOPDRACHTEN HALEN

In het kort: beoefenen van diverse vormen van het schot in een leuke wedstrijdvorm.
Organisatie: per groepje een korf en een bal, de korven staan bij voorkeur (maar niet beslist noodzakelijk) in een cirkel of rechthoek opgesteld. Het aantal personen per groepje is minder belangrijk (wel alle groepjes ongeveer even groot).

De eerste opdracht aan de groepjes luidt: maak 10 doorloopbal-doelpunten. Als je daarmee klaar bent, loopt de maker van het laatste doelpunt naar de trainer om daar de volgende opdracht te halen. Welk groepje heeft het eerst alle opdrachten uitgevoerd?
De trainer loopt intussen kriskras rond, aanmoedigingen gevend of her en der corrigerend. Hij heeft een papiertje bij zich waarop een rij opdrachten staat. Als iemand komt om de volgende opdracht te halen, eerst even vragen welke opdracht net is uitgevoerd (dat kan na verloop van tijd behoorlijk uiteen lopen) en dan de volgende opdracht meegeven. Een voorbeeldlijstje:
10 doorloopballen, 15 strafworpen, 5 schoten van 8 meter, 10 doorloopballen van achter de korf, 5 uitwijkballen naast de paal, 10 schoten van 6 meter. Alles kan natuurlijk, veel vaart komt erin als het aantal te maken doelpunten klein gehouden wordt.

Let erop dat je niet steeds op dezelfde plaats staat en daardoor één van de ploegen onbedoeld bevoordeelt.

Zuiver schieten is altijd belangrijk natuurlijk, maar hier komt het er wel heel erg op aan om doelpunten te maken. Wanneer spelers dit spelletje voor het eerst doen, dan zijn ze aanvankelijk vrij luidruchtig en komen er wellicht reacties als 'dit kan nooit!' of 'ik vind er niks aan'. Die verdwijnen na korte tijd vanzelf, men gaat zeer geconcentreerd schieten en het scoren gaat met sprongen vooruit. Wat eerst onmogelijk leek, blijkt dan toch te kunnen!

PLUSSEN EN MINNEN

In het kort: schietspelletje waarbij het scoren wel heel erg belangrijk is.
Organisatie: tweetallen per korf, een vaste aangever en een vaste schutter op bijvoorbeeld vier meter voor de korf.

De schutters krijgen als opdracht om zo snel mogelijk 10 punten te halen. Een doelpunt telt voor twee punten, wordt er niet gescoord, dan wordt er een punt van het totaal afgetrokken (als je op 0 staat en je mist, dan blijft het totaal 0 punten). Zodra iemand 10 punten heeft, wordt er van taak gewisseld.

Variatie: bij 'mindere goden' kun je het wat gemakkelijker maken door een doelpunt met bijvoorbeeld 3 punten te belonen, en 'toppers' maak je het moeilijker door voor een doelpunt slechts 1 punt toe te kennen. Ook kun je de afstanden eventueel vergroten of verkleinen.

ZOEK JE KORF

In het kort: aardige schietoefening met veel loopwerk.
Organisatie: de korven worden in een cirkel geplaatst. Bij elke korf staat een aangever met een bal. De rest van de spelers staat midden in de cirkel (het midden moet duidelijk herkenbaar zijn.

In de zaal is vaak wel een cirkel aanwezig, op het veld moet een pilon geplaatst worden). Het aantal korven komt heel precies: streef naar 2 korven per 5 spelers.

a. De spelers in de middencirkel krijgen de opdracht om doorloopballen te nemen op één van de korven, het geeft niet welke. Aangezien er iets meer spelers in de cirkel staan dan er vrije korven zijn, komt het erop aan om *snel* een vrije korf te zoeken. Wie niet vlug genoeg is, moet dus even wachten. En als Jantje al op weg is naar een korf, maar op het laatste moment nog voorbij gelopen wordt door Marietje, die harder loopt, dan moet Jantje terug naar de middencirkel om van daaruit opnieuw een poging te wagen. Ieder vangt zijn eigen doorloopbal af. Na het aangeven loopt een ieder door de middencirkel of om de pilon heen om vervolgens weer zo snel mogelijk een vrije korf te zoeken.

b. Als a., maar nu met de opdracht: Wie maakt het eerst 10 doelpunten? Ook degenen die eerst dachten: 'Laat maar, hij loopt toch harder dan ik' zullen nu proberen om toch als eerste bij die vrije korf te komen. Let erop dat men niet gaat 'afsnijden' door niet meer door de middencirkel of om de pilon te lopen.

c. Als b., maar met de opdracht: 'Wie maakt het eerst op elke korf een doelpunt?

d. Als b., maar met bovenhands genomen doorloopballen.

e. Als b., maar er volgt een 'overneemsituatie': de loper vanuit de middencirkel speelt na de bal ontvangen te hebben, de bal terug op de aangever die bij de paal is weg gestart. De oorspronkelijke aangever moet proberen van uit dit wegstarten te scoren. Wie maakt het eerst 5 doelpunten?

f. Als b., maar de loper neemt uitwijkballetjes (naar keuze links of rechts, afstanden niet te groot). De aangever vangt ook het schot af. De schutter loopt na het schot *meteen* naar de korf en krijgt daar de bal van de afvanger, die zich zal haasten om via het midden zelf weer een poging te wagen, want: wie heeft het eerst 5 keer gescoord?

g. Als f., maar na de uitwijkbeweging volgt geen schot: de bal gaat terug naar de aangever die bij de korf is weggestart. Deze schiet met een kwart/halve draai. De schutter loopt weer naar het midden, de ander vangt (uiteraard) de bal af.

Variatie: De oefening kan ook worden gedaan met verdedigers erbij. Deze hebben natuurlijk een ondankbare taak: de aanvaller heeft de keus uit een groot aantal korven. Welke aanvaller heeft het eerst 10 doorloopballen of 5 doelpunten uit uitwijkballen gescoord?

De meeste korfballers vinden het bovenstaande een leuke ontspannen oefening, die heel geschikt is om een training mee te starten, men kan er net zoveel energie in kwijt als waar men aan toe is. Als het moment daar is om iedereen echt aan het werk te zetten, volgt b.:

Of, om het voor de verdedigers iets aantrekkelijker te maken: welke aanvaller heeft het eerst op alle korven 1 doelpunt gemaakt? (zowel de aanvaller als de verdediger moeten steeds via het midden!) Denk erom dat er nu een aantal korven opzij gezet moet worden.

SCHIETEN VANUIT AANGEEFPOSITIE

In het kort: beoefenen van een aantal schotvormen vanuit de aangeefpositie.
Organisatie: per drietal een korf en een bal. Nummer 1 op circa 10 meter voor de korf heeft de bal, nummer 2 staat in de aangeefpositie vlak voor de korf, nummer 3 verdedigt nr 2. Na bijvoorbeeld 5 pogingen wisselen van taak.

De oefening kan uiteraard ook met tweetallen beoefend worden, sterker nog: zelfs met slechts één persoon bij een korf wil het wel. Mijn ervaring is echter dat de oefening alleen maar goed uitgevoerd wordt als er een verdediger bij is die goed meewerkt. En dat wil bij de meeste ploegen eigenlijk alleen maar als er ook een aanvaller in het spel is, die de bal niet mag ontvangen. Over de techniek van het nemen van deze omdraaibal (die ik meestal ouwe wijve-bal noem als eerbetoon aan de 'ouwe rotten in het vak', die met dit trucje de aanstormende jeugd met minimale inspanning regelmatig weten te verschalken) valt veel te discussiëren. Een ding is uiterst belangrijk: zorg ervoor dat de loopregel niet wordt overtreden! En natuurlijk ook: zorg ervoor dat je zo draait dat je de verdediger achter je rug krijgt.

a. Nummer 1 plaatst de bal naar nummer 2 en komt in voor een doorloopbal. Nummer 3 moet proberen het aangeven te verhinderen door naar voren te komen. Nummer 2 profiteert hiervan door zich abrupt om te draaien en te schieten. De verdediger staat deze actie toe.
b. Nummer 2 krijgt de bal van nummer 1, nummer 3 verdedigt, maar doet dit niet volledig: hij vergeet zijn handen te gebruiken (die hangen werkloos naar beneden, de verdediger suft dus) of hij staat te ver af (wat ook knap dom is natuurlijk). Hoe het ook zij: nummer 2 staat vrij! en kan dus schieten. Dat is echter niet eenvoudig want nummer 2 staat met de rug naar de korf. De techniek die hiervoor het meest in aanmerking komt is die waarbij de bal van voor het lichaam met gestrekte armen omhoog wordt gebracht als bij een strafworp, alleen wordt de bal veel langer vastgehouden: er wordt achterover geschoten met de rug naar de korf. Een redelijk onwaarschijnlijke mogelijkheid, die ik echter toch ook in wedstrijden wel heb gezien. Maar: het is een leuke oefening! Meer waarschijnlijk is echter
c. Als b., maar nummer 2 staat op circa 3 meter schuin voor de korf in een wat minder goede aangeefpositie (wat veel voor-komt). Nummer 1 plaatst de bal naar binnen en komt in voor de doorloopbal. Nummer 2 maakt een duidelijke beweging alsof hij zal aangeven, waardoor nummer 3 zal proberen deze bal te blokkeren (of eventueel nummer 1 over te nemen). Nummer 2 plaatst echter niet naar nummer 1, maar doet met één been een stap bij de korf vandaan, staat daarmee helemaal vrij, draait zich om en schiet! Ook hier geldt weer, net als bij oefening a., dat voor een goede uitvoering zowel een medeaanvaller als een verdediger noodzakelijk zijn.
d. 'Anno-bal' (zie ook bij AANGEVEN VANAF 10 METER VOOR DE KORF). Nummer 1 speelt de bal naar aangever nummer 2. Precies op het moment dat nummer 1 werpt, stapt nummer 2 één of twee passen naar voren, vangt de bal, draait zich om en schiet. Een verrassende vrije kans dicht bij de korf!

SCHOTCIRCUITS

In het kort: organisatievorm waarbij op een bepaald moment verschillende schietoefeningen tegelijk beoefend worden.
Organisatie: afhankelijk van het gekozen circuit; zie verder de figuren voor het benodigde materiaal. Kenmerkend is dat er verschillende schietoefeningen in de ruimte zijn opgesteld die door de spelers achtereenvolgens worden beoefend.

Er zijn een aantal doelstellingen die d.m.v. schotcircuits bereikt kunnen worden:

1. Het onderhouden van bekende vormen van het schot. De circuitvorm is minder geschikt voor het aanleren van een juiste techniek of het verbeteren van fouten in het schot.

2. Werken aan de conditie (zie bijvoorbeeld circuit c., dat erg zwaar is). Ook gecombineerde circuits zijn mogelijk. Naast schietoefeningen komen er dan ook andere (loop-)oefeningen in voor.

3. Het schotcircuit kan ook dienen om heel gericht aan de *schotzuiverheid* te werken. De opdracht luidt dan niet om in een bepaalde tijd zoveel mogelijk doelpunten te maken, maar om bij elk onderdeel een bepaald aantal pogingen te doen. De vooruitgang in de score is een indicatie voor de toegenomen zuiverheid (en niet voor de verbeterde loopconditie)!

Het competitie-element is bij de circuitvorm sterk aanwezig, aangezien het gebruikelijk is om het aantal doelpunten bij te houden. Enkele manieren om de score bij te houden:

1. De spelers houden ieder voor zich het totale aantal doelpunten bij. Aan het eind wordt gevraagd wie individueel of welk groepje het meest heeft gescoord.

2. De trainer vraagt tijdens het wisselen hoeveel doelpunten er door de verschillende groepen zijn gemaakt.

3. Bij elke korf ligt een lijst met een pen of viltstift waarop de spelers meteen na hun beurt het aantal doelpunten noteren op dat onderdeel. Er is dan snel duidelijk wie op dat onderdeel goed en wie slecht was.

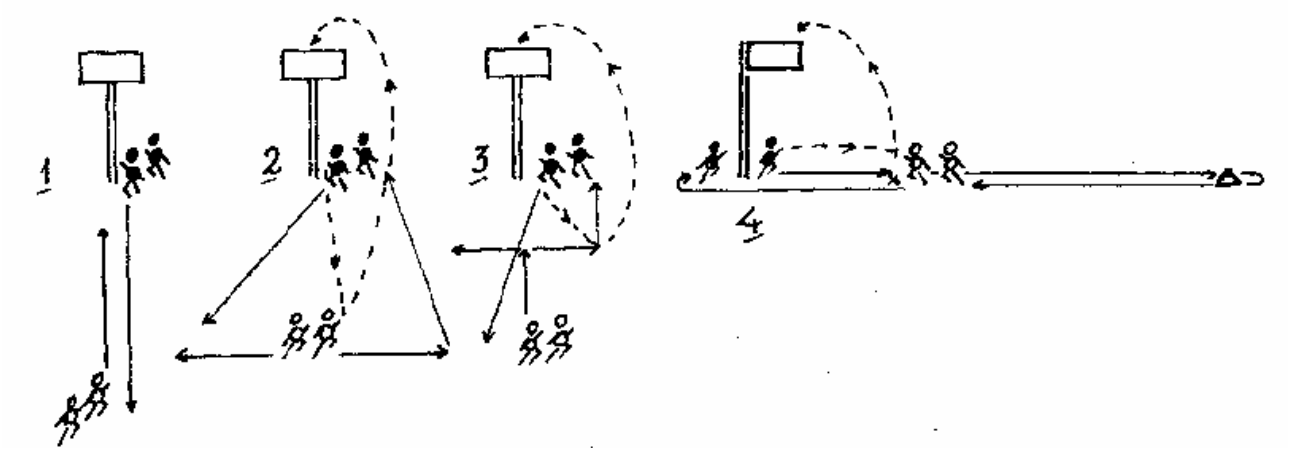
4. De spelers hebben elk een pen en een kaart bij zich waarop de verschillende onderdelen staan vermeld. Na elk onderdeel wordt de score genoteerd. Handig als een circuit een aantal malen wordt herhaald, waardoor de eventueel vooruitgang is te meten.

Elke manier van tellen heeft zijn eigen voor- en nadelen.

Bij 1. worden vrij veel fouten gemaakt (men vergeet het domweg bijvoorbeeld), bij 2. is de trainer meer puntenteller dan trainer, terwijl bij 3. en 4. vrij veel tijd verloren gaat met het noteren (wat bij beperkte trainingstijd eigenlijk gewoon zonde is).

Er zijn vele opstellingen mogelijk. Hieronder volgen enkele voorbeelden.

a. Een circuit voor drietallen of viertallen, geschikt voor de kleine gymzaal met weinig beschikbare korven. Benodigd: 4 korven (zie figuur voor de opstelling) en 4 ballen. Er staan steeds 2 spelers onder de korf en 2 er voor. Er wordt gerouleerd: na het schot moet er worden afgevangen enz. Na bijvoorbeeld 3 minuten (door de trainer aan te geven) wordt er 'doorgedraaid': de spelers bij onderdeel 1 gaan naar onderdeel 2, van 2 naar 3 enz. Het circuit duurt dan 4 keer 3 minuten + enkele minuten voor het wisselen en de uitleg, dus circa 15 minuten.

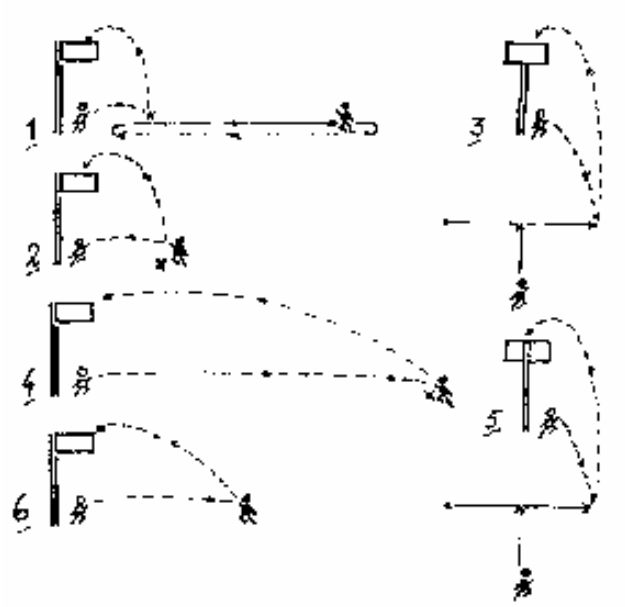


onderdelen:
1. doorloopballen
2. schieten uit beweging naar links/rechts
3. uitwijkballen
4. strafworpen, na het schot en het aangeven eerst naar de zijmuur lopen, daarna pas weer schieten.

b. Een schotcircuit met 6 onderdelen voor tweetallen (maximaal 12 personen dus). De eerste van elk tweetal voert gedurende 45 seconden (de trainer staat dus gedurende het hele circuit voortdurend met de stopwatch in handen) de oefening uit, terwijl de ander aangeeft en afvangt. Na 45 seconden wisselen van functie, en daarna samen doordraaien naar het volgende onderdeel. Welk tweetal maakt de meeste doelpunten?

onderdelen:
1. doorloopballen
2. strafworpen
3. uitwijkballen
4. afstandsschot

5. uitwijkballen achter de korf
6. sneldoelen



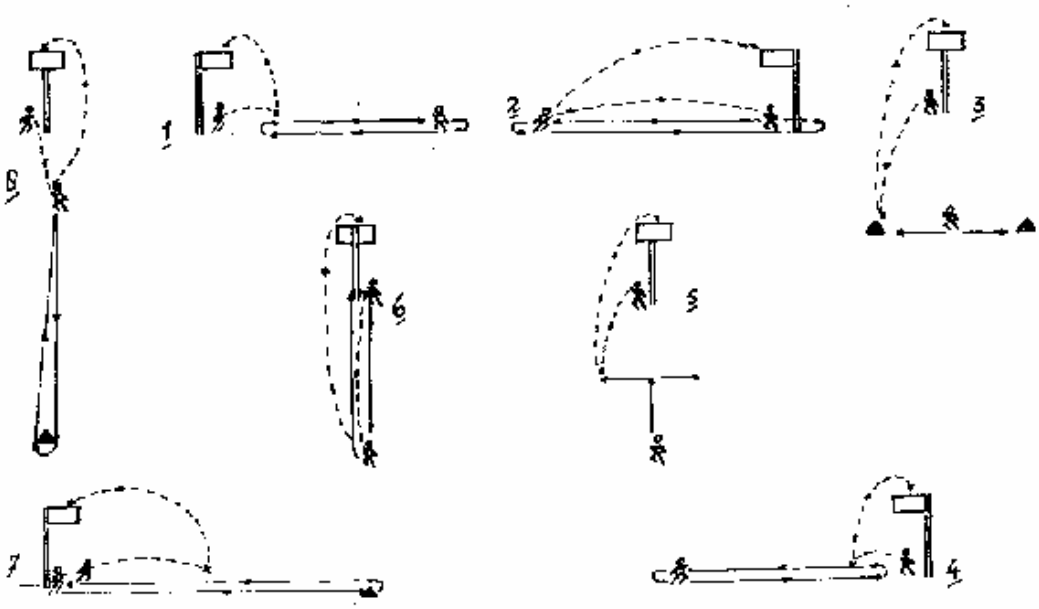
c. Een circuit voor een grote ruimte waarbij de spelers bij onderdeel 8 bepalen wanneer er gewisseld moet worden, en waarbij het conditionele aspect niet vergeten wordt. Bij elk onderdeel staan 2 spelers. Zodra een speler bij onderdeel 1 heeft geschoten, loopt hij door naar onderdeel 2 om daar dan eerst aan te geven en af te vangen en daarna onderdeel 2 zelf uit te voeren. De tweetallen blijven dus niet voortdurend bij elkaar, maar komen wel steeds weer samen. Het voordeel is dat er bij elke korf steeds ééntje aanwezig is die al weet wat de opdracht is die uitgevoerd moet worden, wat de voor het wisselen benodigde tijd vermindert.

onderdelen:

1. bovenhandse doorloopballen
2. afstandsschot van 8 meter, na elk schot eerst om de paal lopen voor het volgende schot wordt gelost
3. voor de korf heen en weer lopen en bij de pilonnen vandaan schieten
4. onderhandse doorloopballen
5. uitwijkballen, afwisselend links en rechts
6. afstandsschot van 8 meter achter de korf (na elk schot eerst om de paal lopen voor het volgende schot wordt gelost)
7. bij de paal wegstarten, de bal krijgen en schieten. Daarna naar de middellijn lopen en weer terug naar de paal, deze aantikken, enz.
8. tijdsbepalende oefening: de spelers moeten hier van dichtbij 5 doelpunten maken, dan naar de overzijde van de zaal lopen (muur aantikken) en weer teruglopen.

Doordat de spelers bij onderdeel 8 zelf bepalen wanneer er gewisseld moet worden, heeft de trainer alle rust en tijd om de prestaties van de groep te bekijken.

Nogmaals 5 doelpunten maken, weer heen en terug naar de overzijde lopen en dan op een fluitje blazen ten teken dat er gewisseld moet worden.



3.4. Aangeven

LEERGANG AANGEVEN

In het kort: basisoefening in het aangeven van doorloopballen in de buurt van de korf.
Organisatie: drietallen per korf met een bal en een pilon. Er wordt doorgedraaid: de nemer van de doorloopbal vangt zijn eigen bal af en geeft de volgende aan.

a. Eén speler staat onder de korf met de bal, de beide overigen staan bij de pilon op ongeveer 10 meter voor de korf. Er worden doorloopballen genomen. We leggen het accent op het aangeven: de bal moet zo worden gepresenteerd dat de nemer van de doorloopbal het gemakkelijk heeft. Er zijn drie zaken van belang, we letten nu alleen op het juiste moment van aangeven. Niet te vroeg (de doorloopbal moet van te grote afstand worden genomen), niet te laat (de aanvaller is al onder de korf) en precies zo dat de aanvaller de bal makkelijk kan verwerken zonder te lopen met de bal. Maak geen wedstrijd van deze oefening.

b. Als a., maar nu letten we op de juiste plaats waarop de aangever de bal speelt: dus niet te hoog of te laag of naast de doorloopbalnemer.

c. Als a., maar nu letten we op de juiste snelheid van de bal: niet te hard, maar ook niet met een 'sloom pisboogje'.

d. Als a., b. en c., maar we nemen nu doorloopballen met bal: na het afvangen gaat de bal eerst een keer naar voren. De doorloopballen worden op sprintsnelheid genomen. Dit houdt in dat de aangevers onder de korf vlug moeten handelen.

e. Als d., maar nu is de pilon een paar meter dichterbij geplaatst. De aangever houdt nu eigenlijk te weinig tijd over om de bal goed te vangen en dan weer terug naar de doorloopbalnemer te plaatsen: de bal moet door middel van 'tikken' aangespeeld worden.

f. De aangever onder de korf wordt verdedigd, voor de korf is er nu dus nog maar één speler. Verder dezelfde oefening als a. De verdediger krijgt de opdracht om het aanspelen moeilijk te maken. Een beetje lichamelijk contact is daarbij niet verboden. Nadat de doorloopbal genomen is, loopt de aangever naar voren, wordt de verdediger aangever, en gaat de doorloopbalnemer verdedigen enz.

g. Als f., maar nu aangeven met een stuit (kan alleen in de zaal of op een hard veld uiteraard).

h. Als f., maar nu neemt de verdediger zeer veel risico. Zodra de gelegenheid zich voordoet, neemt de aangever door middel van een *omdraaibal* zijn eigen kans waar.

i. De spelers voor de korf nemen doorloopballen en uitwijkballen door elkaar. De aangever moet vroegtijdig signaleren hoe hij moet aangeven. Er wordt nu niet meer doorgedraaid, maar na bijvoorbeeld 1 minuut wordt er van taak gewisseld.

j. Als i., maar nu met een verdediger bij de aangever.

Het is volgens de regels van het spel niet toegestaan om je tegenstander aan te raken, maar mijn ervaring is dat contact eerder regel dan uitzondering is, zeker in situaties zoals bij f. De aangever moet er voor zorgen, dat de verdediger de bal niet kan aanraken. Dè manier daarvoor is, om het lichaam goed tussen de bal en de tegenstander te houden (het afschermen van de bal). Een alternatief is het tijdens het afspelen van de bal iets naar voren bewegen van het bovenlichaam. Het aangeven kan ook met één naar voren gestrekte arm gebeuren. Een vierde mogelijkheid vinden we in g.:

AANGEVEN VAN AFSTANDSSCHOTEN

In het kort: oefening in het goed aangeven van uitwijkballen en andere schoten van afstand.
Organisatie: drietallen met een bal bij de korf.

a. Twee spelers staan voor de korf en één aangever er onder. Er worden uitwijkballen genomen. Het accent ligt op het goed aanspelen van de bal. Na circa 20 keer aangeven of bijvoorbeeld na drie doelpunten, wisselen van functie. De aangever vangt zelf af.

b. Als a., maar laat de aangevers expres enkele keren fout aangeven: veel te slap, of niet in de juiste richting enz., zodat de schutters veel moeite moeten doen om de bal te bemachtigen, en maar moeilijk tot een 'lekker' schot kunnen komen.

Het goed aangeven van uitwijkballen is niet zo eenvoudig. Veel aanvallers zijn erg gevoelig voor het met de juiste snelheid, op het juiste moment en op de juiste plaats ontvangen van de bal. Zodra aan één van die drie factoren maar iets mankeert, is het schot bij velen al kansloos geworden. Het is daarom zaak voortdurend te hameren op het goed aangeven van de bal.
Wat nou precies goed aangeven is, is hier moeilijk op papier neer te schrijven:

het hangt voor een groot deel van de aanvaller in kwestie af. De één wil harde, strakke ballen, de ander wil de ballen hoog aangespeeld hebben, een derde heeft een grote zijwaartse snelheid, terwijl nummer vier bijna stil staat op het moment van schieten. Kortom: er zijn vele mogelijkheden. Het is daarom ook raadzaam dat de aangever commentaar krijgt van de aanvallers op de door hem toegeworpen ballen. De enige algemeen geldende raadgevingen die je als trainer kunt meegeven zijn: strakke ballen en: op de buitenste hand aanspelen.

Goed aangeven.

Bedoeling hiervan is om iedereen het belang van goed aangeven te laten ervaren

Variatie: doe bij onderdeel a. zelf mee en geef een aantal keren slecht aan om te laten voelen hoe het is om uit slechte ballen te moeten schieten.

c. De beide schutters gaan elkaar verdedigen. Ze verdedigen passief. Het aangeven wordt nu lastiger: de bal moet langs of eventueel over de verdediger heen aangespeeld worden.

d. Als c., maar laat de aangevers boven het hoofd vandaan aangeven (eventueel met twee handen). Deze manier van aanspelen is vanonder de korf eigenlijk beter: de verdediger komt minder snel in de balbaan. Nog een reden om zo aan te geven is, dat het sneller kan zijn, bijvoorbeeld na het afvangen van het schot.

e. Als a., maar de aangever staat met zijn rug naar de schutters toe. Op het moment dat zij de uitwijkbeweging maken, roepen ze 'ja', waarna de aangever zich snel omdraait en de bal toe speelt.

f. De beide schutters staan stil op een metertje of zes achter de korf. De aangever staat met de bal onder de korf met de rug naar de schutters toe. Zodra een schutter 'ja' roept, geeft hij met een bal achterover (over het hoofd) aan voor een afstandsschot. Het is een uiterst moeilijke, maar ook zeer verrassende manier van spelen. Er kunnen zeer goede schotkansen door ontstaan.

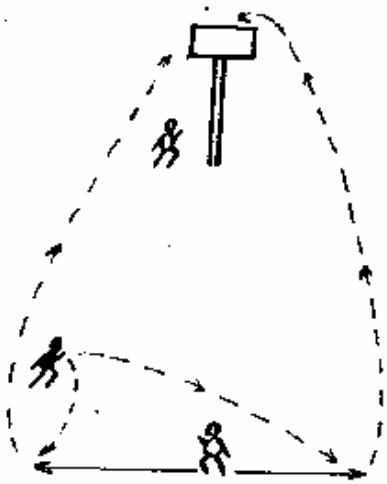
g. De aangever staat een meter of zes schuin voor de korf. Er is een afvanger onder de korf, en een schutter voor de korf, die afwisselend uitwijkballen over links en rechts neemt. Het accent ligt op het goed aangeven. Na verloop van tijd wisselen van functie.

h. Als g., maar de aangever wordt verdedigd door de speler die bij g. onder de korf stond af te vangen. De aangever loopt na het aangeven snel naar de korf om het schot af te vangen.

i. De aangever staat weer onder de korf. De beide schutters lopen beurtelings in een rechte lijn op ongeveer acht meter voor de korf langs en schieten met een kwart draai. Het aangeven van dit schot is - zeker als er vrij hard wordt gelopen - een kwestie van inschatten. Het is zeker niet eenvoudig! Na bijvoorbeeld drie doelpunten wisselen.

j. De aangever staat een meter of tien voor de korf. De beide schutters staan bij de paal, ze starten om de beurt zijwaarts weg bij de korf en worden aangespeeld voor een schot met een halve draai.

k. Als j., maar nu mogen de schutters naar alle kanten van de korf wegstarten. De aangever moet nu snel handelen: een korte bal, een strakke lange bal, naar links of rechts. Hoe langer hij wacht met werpen, hoe verder de aanvaller bij de korf verwijderd raakt...



AANGEVEN VANUIT DE RUIMTE

In het kort: oefening in het aangeven voor een doorloopbal vanuit de ruimte.
Organisatie: viertallen per korf met een bal en een pilon. Er wordt doorgedraaid (na een schot bal afvangen, dan aangeven, en tot slot weer naar voren voor een schot).

a. De pilon staat op circa 6 meter schuin rechts voor de korf. Vanaf deze plaats wordt steeds aangegeven voor een doorloopbal.

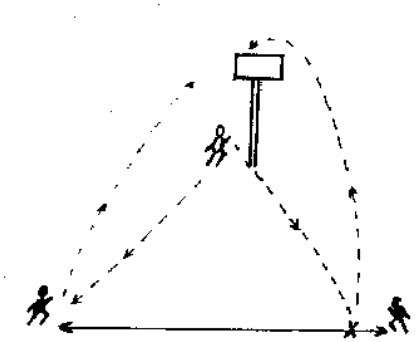
b. Idem, maar nu staat de pilon nog een meter of 5 verder weg.

c. Als b., maar nu staat de pilon aan de andere kant van de korf. Er moet eigenlijk ook met de andere hand gegooid worden.

d. Als c., maar nu moet er met een bovenhandse slingerworp worden aangegeven.

e. Als d., maar aan de andere kant van de korf, met de andere hand.

f. Er komt een verdediger bij de aangever. Deze hindert het aangeven, maar maakt het aanspelen niet onmogelijk. De oefening verder als bij a.



Het goed in handen spelen van de bal is bij b. niet eenvoudig. Laat de doorloopbalnemers flink hard lopen.

Variaties: dit onderdeel (met verdediger) in diverse situaties laten beoefenen. Dus vanaf verschillende plaatsen en met verschillende manieren van werpen door de aangever.

g. Als f., maar nu wordt er wel voor 100% verdedigd (en een beetje lichaamscontact is niet erg).

h. Een *overneemsituatie*: de verdediger van de aangever krijgt als opdracht om een doelpunt te voorkomen. Hij gaat de nemer van de doorloopbal verdedigen, maar daarmee komt de aangever vrij te staan. Deze draait zich om naar de korf en schiet zelf.

Overneemsituatie met Kees Vlietstra

Bij de laatste oefening komen we nu een andere manier van aangeven tegen. Als de doorloopbalnemer 'overgenomen' wordt, dan moet hij in de loop aangeven en daarbij

i. De verdediger moet nu beide aanvallers verdedigen. Hij mag daarbij schijnbewegingen maken om de aanvallers om de tuin te leiden; hij hoeft niet per se over te nemen. De aangever moet bij dit onderdeel snel handelen. Er is maar één kans: òf de medespeler aangeven voor een doorloopbal òf zelf schieten.

j. Als i., maar nu mogen de beide aanvallers nog een keer over spelen. De aangever mag zich nu ook verplaatsen, waardoor de doorloopbalnemer niet direct weet waarheen hij de bal moet afspelen.

VOORKOMEN

In het kort: oefening in het innemen van een goede aangeefpositie. Organisatie: viertallen per korf met een bal. Overigens kunnen vrijwel alle onderdelen ook met drietallen worden beoefend.

a. Er staan twee schutters voor de korf. Onder de korf staat de aangever met zijn verdediger. Deze verdediger maakt het de aangever alleen maar een beetje moeilijk. Schutter nummer 1 lost een schot van afstand. De aangever vangt de bal af en speelt de bal naar de tweede schutter voor de korf. Hij loopt snel enkele passen achter de bal aan om de verdediger heen naar een plekje vlak voor de korf. Schutter nummer 2 neemt een doorloopbal. De aangever draait zich snel om, vangt af en speelt de bal weer naar voren naar de eerste schutter, die weer van afstand schiet, enz. Na een minuutje wisselen van taak.

In de beschrijving wordt vrijwel steeds uitgegaan van het aangeven van een doorloopbal. De onderdelen kunnen net zo goed gevolgd worden door een afstandsschot vanuit beweging of door een afstandsschot na wegstarten bij de korf.

b. De aangever staat met zijn verdediger op een meter of tien naast de korf. De schutters staan voor de korf. De aangever loopt met een snelle ren naar de plek vlak voor de korf, terwijl de verdediger licht hindert. Eén van de twee schutters speelt de bal naar binnen, de andere neemt een doorloopbal.

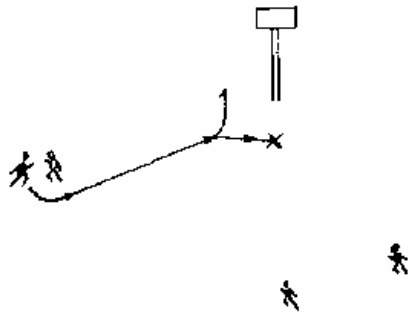
Een heel erg simpele manier van het bezetten van de goede aangeefpositie. Als het in de praktijk altijd zo makkelijk kon, zouden de volgende onderdelen niet nodig zijn geweest!

c. Als b., maar de verdediger hindert wat meer. De aangever zal nu meer moeite moeten doen: plotseling starten, een schijnbeweging maken of..?

d. Als b., maar de aangever doet of hij een doorloopbal wil nemen. De schutters voor de korf maken eventueel een schijnworp. Zo dicht mogelijk bij de korf breekt de aangever zijn beweging af, en draait zich om met het gezicht naar de schutters toe: hij staat nu plotseling voor zijn verdediger! Er volgt een doorloopbal van één van beide schutters.

Als een verdediger weet wat de aanvaller van plan is te doen, dan is het vóórkomen zoals bij b. en c. absoluut onmogelijk. Bij stereotiep aanvalsspel of bij een sterke tegenstander moet er dus op een andere manier voorgekomen worden.

e. Als d., maar de verdediger rekent nu op de actie van de aangever: hij gaat voorverdedigen. De aangever wordt nu niet meer verdedigd, en neemt een doorloopbal, aangegeven door één van de spelers voor de korf.



Variatie: het aanspelen van deze doorloopbal is erg moeilijk. Laat de aangevers anders als ze vlak bij de korf gekomen zijn, wegstarten naar achteren. De afstand tot de voorverdedigende verdediger wordt zo groter en het aangeven daardoor eenvoudiger.

f. Als d., maar nu start de aangever vanaf een andere plaats, bijvoorbeeld op 12 meter schuin voor de korf.

g. Als b., maar de aangever loopt achter de korf langs en draait dan kort om de paal naar de goede aangeefpositie (het zogenaamde *snijden om de paal*). In wedstrijdsituaties staat in dit geval bij voorkeur ook nog een afvanger onder de korf; de aangever snijdt dan over enkele spelers en de paal.

Hierboven zijn talloze manieren van vóórkomen beschreven, terwijl er nog veel meer te bedenken zijn. Breng op één training slechts één manier aan de orde en train die net zolang tot die methode goed beheerst wordt. Een goede korfballer zal echter meerdere manieren in zijn bagage moeten hebben.

Variatie: de verdediger mag kiezen: de aangever volgen, of voor de korf langs lopen en zo voorverdedigen. Als de verdediger voor het laatste kiest, dan start de aangever weg naar achteren en wordt hij aangespeeld voor een schot van kleine afstand achter de korf.

h. De aangever staat met zijn verdediger onder de korf. De bal is voor bij de schutters. De aangever start zijwaarts uit, terwijl de schutters met een schijnworp doen alsof ze hem zullen aanspelen. De verdediger zal dus goed moeten volgen. Daarop heeft de aangever gewacht: hij draait plotseling snel terug en neemt de ideale aangeefpositie in. Er volgt een doorloopbal van één van de schutters.

Variatie: in plaats van opzij weg te lopen, kan de aangever ook naar achteren lopen. Zodra de verdediger volgt, draait de aangever snel terug naar een plekje voor de korf.

TOLLEN

In het kort: beoefenen van het aangeven met behulp van twee aangevers.
Organisatie: vijftallen per korf met een bal. Er is een aanvaller op een meter of 10 voor de korf en er zijn twee steunende spelers in de buurt van de korf. Deze twee hebben een verdediger bij zich.

Met *tollen* wordt het aangeven met behulp van twee spelers bedoeld, die elkaar voortdurend afwisselen. Zodra de één voorgekomen is, en de bal heeft aangespeeld aan een aanvaller voor de korf (of: de bal niet heeft gekregen omdat hij toch voorverdedigd werd), draait deze zich om en loopt naar de afvangpositie vlak achter de korf. Daar loopt de tweede speler dan net vandaan om op zijn beurt aan te geven. De twee aangevers, die ook afvangen, draaien voortdurend om elkaar heen: ze tollen als het ware.

Diverse trainers die ik gesproken heb, zijn het niet eens over wie het afstandsschot moet afvangen: ofwel de persoon die achter de korf stond, of juist de persoon die aangaf en zich snel omdraaide naar de afvangpositie toe. Ik denk persoonlijk dat de positie van de verdedigers hierbij bepalend is voor wie het beste kan afvangen.

a. De twee steunende spelers bewegen zich zoals hierboven beschreven. De verdedigers spelen mee. Zodra één van de beide aangevers op het goede moment en op de juiste plaats (dus: niet te ver voor de korf) is voorgekomen, krijgt deze de bal, waarna de aanvaller voor de korf een uitwijkbal neemt. Na verloop van tijd wisselen van functie.

b. Als a., maar de verdedigers geven zich 100%. De steunende spelers krijgen het nu veel lastiger, maar als ze goed langs elkaar en om de verdedigers heen snijden, moet het regelmatig kunnen lukken.

AANGEVEN IN SPELSITUATIES

In het kort: het verbeteren van het aangeven in de spelsituatie.
Organisatie: werken met viertallen bij een korf; eerst zonder, later met verdedigers; dan ook linten gebruiken.

De spelers moeten er voor zorgen dat er niet twee op hetzelfde moment de steunpositie gaan innemen. Zie er op toe dat het vóórkomen goed wordt uitgevoerd. Zie de oefening VOORKOMEN voor een aantal manieren waarop dat zou kunnen.

a. Het viertal combineert rond de korf. Af en toe komt een willekeurige speler voor onder de korf. Hij moet dan meteen de bal ontvangen, waarna één van de overige spelers een doorloopbal neemt.

b. Nummer 1 gaat nummer 2 verdedigen. De nummers 3 en 4 zijn de potentiële aangevers. Nummer 2 is de hoofdaanvaller. Op de momenten dat deze de bal in bezit heeft (of krijgt) maakt nummer 1 af en toe fouten door te 'happig' te verdedigen. Hierdoor krijgt nummer 2 een doorbraakmogelijkheid. Nummer 3 of nummer 4 moet hier onmiddellijk op reageren door de aangeefpositie vlak bij de korf in te nemen. Lukt dat, dan volgt er een doorloopbal. Het timen is hier belangrijk. Nummer 3 en 4 mogen zich niet permanent in de buurt van de korf bewegen, ze moeten vanuit de ruimte de korf aanvullen. Regelmatig van functie wisselen.

c. De nummers 1 en 2 zijn de twee aanvallers die af en toe doorloopballen willen nemen. Nummer 3 verdedigt nummer 4 die het aangeefwerk moet doen. De verdediger maakt het lastig, maar niet onmogelijk. Het is belangrijk dat de nummers 1 en 2 duidelijk aangeven wanneer ze door willen breken: op dat moment moet nummer 4 het steunpunt innemen. Na een minuut wisselen van taak.

Variatie: er wordt steeds gesproken over het aangeven voor een doorloopbal. De opdracht kan natuurlijk ook luiden: geef aan voor een afstandsschot.

d. Als c., maar nu mag de verdediger 100% zijn best doen. Nummer 4 mag nu echter ook zelf schieten. Let er evenwel op dat nummer 4 duidelijk als de steunende persoon herkenbaar blijft!

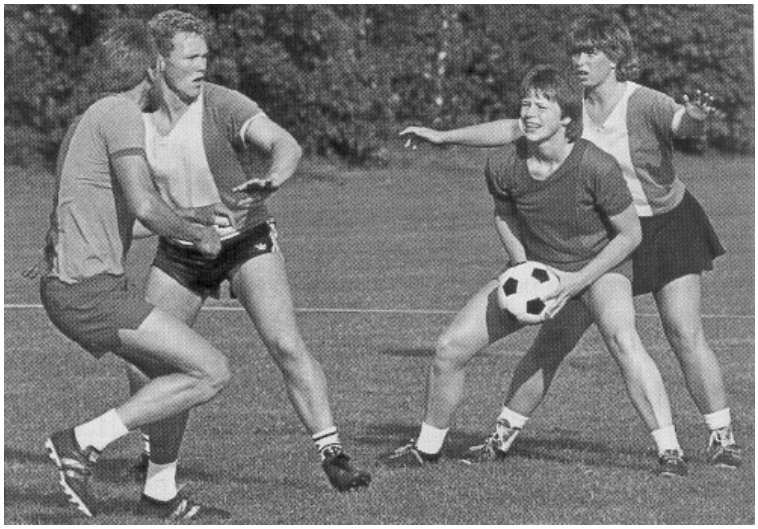
e. Twee viertallen worden bij elkaar gevoegd waarmee de wedtrijdsituatie 4 tegen 4 ontstaat. De verdedigende partij krijgt de volgende opdrachten:
   - geen enkel afstandsschot toestaan (waardoor de aanvallers ruimte voor de doorloopbal krijgen), en
   - bij het aangeven in de paalzone hinderend werken, maar dit niet met volle overgave.

De aanvallers hebben als opdracht om roulerend aan te vallen, en voortdurend te trachten op een goede manier voor te komen onder de korf om van daaruit lekker aan te geven voor afstandsschoten en doorloopballen.

f. Als e., maar de verdedigers gaan nu ook het innemen van een goede aangeefpositie door de aanvallers zo goed mogelijk verhinderen. Hierdoor ontstaan in de buurt van de korf nieuwe mogelijkheden. Die moeten door de aanvallers worden meegenomen.

g. *Vasthouden van de bal*. Als de aangevers in de buurt van de korf de bal hebben ontvangen, moeten deze de bal niet meteen afspelen.

Vasthouden van de bal



Ook al komt er niet direct iemand door voor een doorloopbal! Laat de aangevers daar regelmatig enkele seconden mee wachten, om de aanvallers de tijd te geven zich vrij te spelen. Het is zonde van de energie die de aangever zich heeft moeten getroosten om een goed plekje bij de paal te vinden, om dan direct de bal daar weer vandaan te spelen! De oefening verder als bij f.

h. *Twee keer aangeven*. Als f., maar de aangevers moeten nu twee keer achter elkaar aangeven. Dus: steunpositie innemen, de bal ontvangen en weer terugspelen naar buiten, vervolgens zonodig enige passen naar voren komen om tot slot de bal weer te ontvangen en nu definitief aan te geven voor een schot of doorbraak.

i. Tollen. De aanvallende partij krijgt de opdracht om te gaan tollen (zie hiervoor).

Geef bij de onderdelen e. tot en met i. voortdurend commentaar op het wel of niet goed aangeven. Leg daar in een eventueel partijspel aan het einde van de training ook weer de nadruk op.

3.5. Afvangen

AFVANGEN TIJDENS SCHIETOPDRACHTEN

In het kort: aandacht voor het afvangen in opdrachten waarin het accent op het schieten ligt.
Organisatie: niet van toepassing.

Het goed afvangen kan tijdens schietopdrachten of schietspelletjes heel eenvoudig gestimuleerd worden door slecht afvangen te bestraffen en goed afvangen te belonen. Enkele mogelijkheden:

a. Bij opdrachten en spelletjes waarbij het er om gaat welk groepje het eerst X doelpunten heeft, de regel invoeren dat er voor elke bal die op de grond valt, een doelpunt in mindering wordt gebracht, of:

b. Elke goed afgevangen bal levert een punt extra op, of:

c. Valt er een bal op de grond? Helemaal opnieuw beginnen te tellen.

d.
Bij opdrachten en spelletjes waarbij gewerkt wordt met tweetallen en waarbij het er om gaat welke speler individueel het eerst X punten haalt: zodra de afvanger de bal drie (of vijf) keer achter elkaar gevangen heeft voor deze op de grond valt, wordt er gewisseld van taak.

Het goed afvangen wordt door bovengenoemde methoden op een speelse wijze al doende geleerd. Hoe er precies afgevangen moet worden, komt op deze manier niet aan bod.

LEREN TIMEN EN KIJKEN

In het kort: oefening in het beoordelen van de plaats waar het schot terecht komt.
Organisatie: per tweetal een bal en een korf.

Het is mijn ervaring, dat veel korfballers dat anticiperen eigenlijk niet goed durven. Het is inderdaad ook zekerder om eerst af te wachten en te kijken waar de bal precies terecht komt. Maar door dat afwachten is het ook zekerder dat de tegenstanders meer kans krijgen eerder bij de bal te zijn.

a. *Anticiperen*. De schutter voor de korf lost steeds schoten van afstand. De afvanger moet steeds voordat de bal bij de korf is, hardop zeggen: 'te kort', 'links', 'goal!', 'op de korf' enz. Door dit hardop en vroegtijdig te moeten zeggen, wordt de afvanger gedwongen nog voordat de bal bij de korf is, te bekijken waar de bal terecht zal komen. Hij moet anticiperen, zoals dat met een mooi woord heet. Na tien schoten wordt van taak gewisseld.
b. Een stapje verder. De afvanger moet nu voordat de bal bij de korf is:
   - een stap naar voren doen als hij denkt dat het schot te kort is,
   - een stap naar links als hij ziet dat de bal links van de korf zal belanden,
   - onder de korf blijven staan als hij denkt dat de bal op de rand komt, enz.

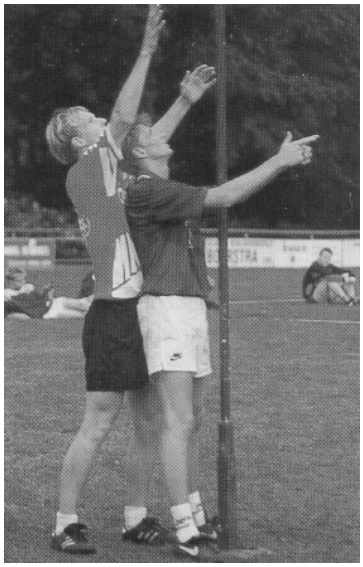
Het anticiperen moet nu ook in daden (lopen) worden omgezet.

Stimuleer spelers die beoordelingsfouten maken. Dat klinkt misschien raar, maar het is beter om een vroege, misschien verkeerde, beoordeling te maken dan af te wachten!

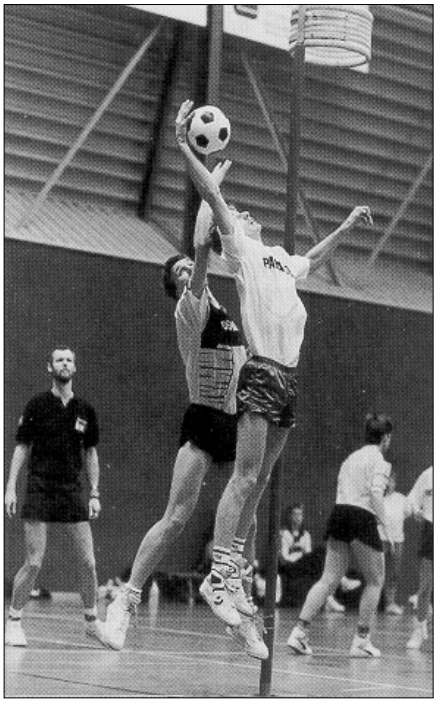
c. Als b., maar de afvanger krijgt nu de opdracht dat er geen ballen meer op de grond mogen vallen! Een uitzondering mag hierbij gemaakt worden voor schoten die op de rand van de korf komen. Het is namelijk sterk afhankelijk van de manier waarop de schutter schiet en van de korfconstructie hoe een bal die op de rand komt, zijn baan zal vervolgen.

d. Als c., maar de ballen moeten nu ook nog zo vroeg mogelijk worden gepakt, dus: op het hoogste punt. De afvangers moeten naar de bal springen!

e. Heel gewoon: de afvanger moet *alle* ballen vangen, dus ook de ballen die op de rand van de korf terecht komen. De moeilijkste ballen om af te vangen zijn meestal de ballen die vrij hard op de voorkant van de korf terecht komen en ver het veld in terug stuiten.



Timen en kijken



Er zijn veel uitzonderingen mogelijk op deze algemene regel. Zelf heb ik jarenlang de gewoonte gehad om of raak of te kort te schieten, meestal te kort dus. Wie mijn schoten wilde afvangen, ging dus - ook in de wedstrijden! - als afvanger voor de korf en zijn tegenstander staan! En de beste afvangpositie als je wordt voorverdedigd is: voor de korf, vlak achter je verdediger, die je 'op je rug houdt', het zogenaamde uitblokken. Dit laatste wordt geoefend in c.

Bij dit laatste onderdeel zal blijken dat er nauwelijks meer naar een bal gesprongen wordt, zo zeer is men bezig een goede positie in te nemen. En bij gelijke lengte is het hebben van het juiste plekje inderdaad ook van doorslaggevend belang (naast het goed anticiperen).

Om deze te kunnen vangen moet de afvanger al ver voor de bal op de korf komt, naar voren lopen!
Mocht de bal onverhoopt doorschieten naar achteren (wat op sommige korven soms gebeurt), dan is hij helemaal geklopt natuurlijk. Dat is dan pech.

f. Maak er een wedstrijdje van: wie 5 of 10 ballen achter elkaar gevangen heeft, mag schieten. Wie van het tweetal heeft het eerst 5 doelpunten? Of: wie kan de meeste ballen achter elkaar afvangen? Zodra je een bal mist, is de ander aan beurt.

DUELLEREN ONDER DE KORF

In het kort: oefening in duelleren om de bal onder de korf.
Organisatie: per drietal een korf en een bal. Maak drietallen van gelijke lengte. Per se nodig is dat niet, zie met name onderdeel e. waar verschil in lengte juist goed uitkomt.

a. Er staat een schutter op een meter of acht voor de korf die voortdurend schoten lost. De beide overigen kiezen voortdurend positie onder de korf en moeten proberen de bal af te vangen. Wie van de twee vangt de meeste ballen? Na tien keer schieten wisselen van taak. In deze situatie zullen de meeste spelers kiezen voor *frontaal afvangen*. Hierbij staat de afvanger onder of vlak achter de korf met het gezicht naar de schutter.

b. Als a., maar geef als aanwijzing dat het voor het afvangen erg belangrijk is om een goede uitgangspositie te hebben. Geef als uitdrukkelijke opdracht mee dat er (nog) niet geduwd mag worden. In het algemeen geldt bij een duel tussen twee spelers en een schutter voor de korf de plek vlak achter de paal het beste is. De afvangers moeten niet zo dicht tegen de paal aan gaan staan dat ze niet meer gemakkelijk (zijwaarts) weg kunnen lopen.

c. Eén van de twee onder de korf gaat de ander voorverdedigen. Zodra het schot onderweg is, draait hij zich om en probeert ook nog om de bal te vangen. Als de mede-afvanger zich goed heeft opgesteld (zie de vorige opmerking), dan heeft de verdediger echter vrijwel geen kans! Regelmatig wisselen.

d. Als b., maar een beetje 'vechten' om het goede plekje is nu toegestaan. Het moet zelfs als je je portie ballen wilt kunnen afvangen. De afvanger die de beste plek veroverd heeft, moet deze ook verdedigen.

e. Wat te doen als je als afvanger nu in een slechte afvangpositie gemanoeuvreerd bent? Gelaten toekijken en berusten in je nederlaag? Nee natuurlijk.

Accepteer de in principe slechte positie, maar concentreer je vervolgens volledig op die schoten die nu voor jou eenvoudiger af te vangen zijn. En pak die ballen dan ook! Een voorbeeld: als je tegenstander op het gunstige plekje vlak achter de korf staat, en hij geeft je geen gelegenheid om er vlak naast te staan, ga dan vlak voor hem staan. En neem je voor om *alle* ballen te pakken die te kort geschoten worden. Ook al is die tegenstander een kop groter!

AFVANGEN VANUIT VOORVERDEDIGDE POSITIE

In het kort: beoefenen van het afvangen vanuit een voorverdedigde positie. Organisatie: zie de beschrijving bij de verschillende onderdelen.

a. Tweetallen, een schutter voor de korf, en een afvanger. Deze gaat op ongeveer een meter voor de korf staan met één van zijn schouders naar de schutter gericht. Hij kijkt over zijn schouder wanneer en waar het schot komt, dat hij vanuit deze positie moet afvangen. Na verloop van tijd wisselen. Deze vorm van verdedigen wordt wel *rugwaarts afvangen* genoemd. Deze term is niet erg gelukkig gekozen omdat hij suggereert dat je als afvanger echt met de rug naar het schot zou moeten staan. Dat is een lastige positie, zowel voor de mobiliteit als voor het beoordelen van de baan van het schot.

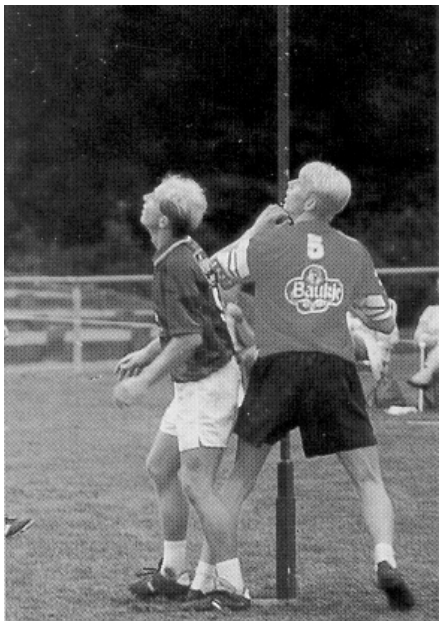
b. Drietallen. Als a., maar nu met een voorverdediger bij de afvanger. De verdediger mag proberen om de bal af te vangen zodra het schot gelost is. De afvanger moet er voor zorgen dat hij de voorverdediger voor zich houdt, of in ieder geval verder van de korf dan hij zelf staat om op deze manier *alle* ballen af te vangen (tenzij ze heel ver het veld in springen na op de korf gekomen te zijn).

c. Als b., maar nu moet de afvanger eerst de goede afvangpositie veroveren. Hij staat met de bal bij een pilon op circa 7 meter naast de korf. Hij speelt de bal op de schutter en dreigt de aangeefpositie in te nemen. De verdediger voorkomt dit, waardoor de afvanger alle gelegenheid krijgt zijn tegenstander voor de *korf uit te blokken.*

d. Drietallen. Er zijn twee aanvallers (een schutter en een afvanger/aangever) en één verdediger. De verdediger kiest voortdurend: of hij gaat staan voor het schot, of hij gaat voorverdedigen om een doorbraak onmogelijk te maken. De afvanger moet in samenwerking met de aanvaller voor de korf proberen hier goed op te reageren. Dus: als de verdediger wil afvangen, dan gauw naar voren lopen waarna de medeaanvaller doorkomt met bal. En: als hij voorverdedigd wordt, dan iets naar voren stappen en de verdediger 'uitblokken' en het afstandsschot afvangen. Regelmatig wisselen van taak.

Het laatste onderdeel kan ook heel goed met spelers van verschillende lengte en sprongkracht worden beoefend. Door zich nu uitdrukkelijk te concentreren op een bepaald soort schot, kunnen ook kleinere spelers toch nog een redelijk deel afvangen.

Rugwaarts afvangen



e. Twee aanvallers en twee verdedigers. De verdedigers hebben als opdracht om geen enkele doorloopbal tegen zich te krijgen. Dus: zeer consequent voorverdedigen en geen risico nemen ver voor de korf. De aanvallers moeten proberen zo veel mogelijk van afstand te schieten op die momenten dat het zeker is dat de bal afgevangen kan worden (dus als de afvanger vlak voor de korf wordt voorverdedigd). Na enkele minuten wisselen van taak.

f. Wedstrijdje twee tegen twee zonder speciale opdrachten, maar met de aanwijzing dat je de bal het best in je bezit houdt, als er geschoten wordt terwijl de afvanger voorverdedigd wordt.

DYNAMISCH AFVANGEN

In het kort: diverse oefeningen in het afvangen vanuit de ruimte.
Organisatie: zie bij de verschillende onderdelen.

a. Tweetallen per korf met een bal en een pilon die op 5 meter achter de korf staat. De afvanger staat bij de pilon. Zodra de schutter voor de korf de bal loslaat, loopt hij naar de korf om de bal af te vangen. Na 10 keer schieten wisselen van functie. Dit is een basisoefening voor het in de loop afvangen van een schot, het *dynamisch afvangen*.

Dynamisch afvangen

b. De pilon wordt iets verder weg gezet. Kunnen de afvangers de bal nog bemachtigen voor deze op de grond valt?

c. De pilon wordt op 5 meter links van de korf geplaatst. Verder als a. (zie figuur).

d. Als c., maar nu staat de pilon 5 meter rechts van de korf.

Variatie: bij gebrek aan korven is de volgende opstelling een goed alternatief. Er wordt gewerkt met viertallen: twee afvangers en twee schutters, die beurtelings werken. In eerste instantie wordt er diagonaal afgevangen (1 vangt de ballen van 3 en 4 de schoten van 2). Later (als variatie op onderdeel c. en d.) vangt 1 de schoten van 2 en 4 die van 3.

e. We werken met viertallen: twee schutters, een afvanger en een verdediger bij de afvanger. De verdediger volgt de afvanger (hij kijkt niet naar de bal). De afvanger combineert met de twee schutters rond de korf en heeft als opdracht om alle schoten vanuit de beweging af te vangen. Regelmatig wisselen van taak.

f. Als e., maar nu met twee aanvallers en twee verdedigers. De verdedigers volgen de aanvallers, kijken niet naar de bal en staan het afstandsschot toe.

g. Weer twee aanvallers tegen twee verdedigers, maar de verdedigers mogen nu ook proberen om eventuele schoten af te vangen. De aanvallers moeten hiermee rekening houden: als de verdediger dichter bij de korf blijft dan de speler die wilde afvangen, dan moet deze laatste plotseling terug draaien en de bal ontvangen waarna een schot valt (het zogenaamde *dubbelen*). De speler die in eerste instantie zou schieten, moet snel naar de korf lopen om af te vangen. De verdedigers staan het schieten van afstand toe.

h. Partijtje twee tegen twee zonder specifieke opdrachten.

Bij het in de loop afvangen van de bal is het kijken heel belangrijk. Het beoordelen van een balbaan die dwars op de looprichting van de afvanger staat, is niet zo eenvoudig!

Met het spelen van partijtjes twee tegen twee heb ik hele goede ervaringen. De aanvallers worden heel erg gedwongen om te letten op elkaar en op de twee tegenstanders. Bij vier tegen vier kun je je als aanvaller nog beperken tot één specifieke rol (bijvoorbeeld die van afvanger of hoofdaanvaller), bij twee tegen twee is dat onmogelijk. Voor het leren beheersen van met name de steunende rollen is het twee tegen twee spelen een prima oefenvorm.

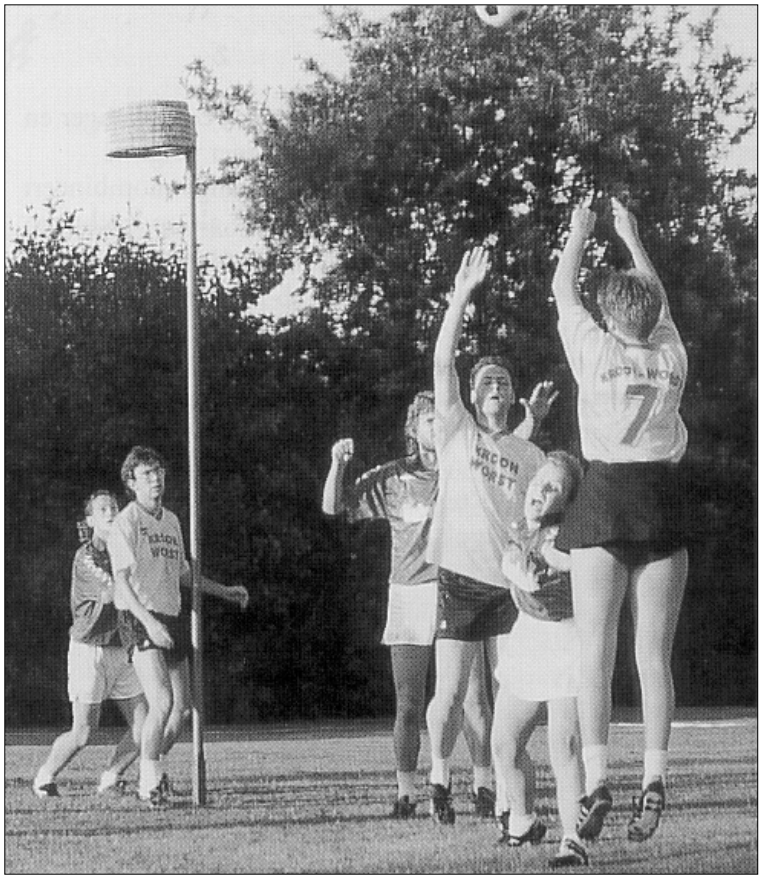
3.6. Aanvallen in het 1-1 duel

LEERGANG AANVALLEN

In het kort: oefening in het uitspelen van de persoonlijke tegenstander.
Organisatie: per drietal een bal en een korf. Er is een vaste taakverdeling: een aangever onder de korf en een aanvaller met een verdediger bij zich. Na een minuut wordt van taak gewisseld.

a. De aanvaller staat op circa 6 meter voor de korf. De verdediger geeft ongeveer 2 meter ruimte. De aangever speelt steeds aan voor een afstandsschot. Zodra de bal hem passeert, mag de verdediger dichter naar de aanvaller toe komen. Deze moet dus snel schieten.

b. Als a., maar de verdediger staat iets dichter bij, waardoor de aanvaller nog sneller moet schieten, of: tijdens het ontvangen van de bal naar achteren stappen en dan schieten.



Aanvallen in de dieptelijn bij LDO-Stânfries.

c. Als b., maar de aanvaller mag om zich vrij te spelen bewegen in de *dieptelijn*, dus in een rechte lijn naar de korf toe of van de korf vandaan. De verdediger geeft geen maximale druk.

d. Als c., maar de verdediger geeft nu wel 100% druk. De aanvaller mag nu ook doorkomen met bal. Hij mag nog steeds alleen maar in de dieptelijn bewegen.

e. De verdediger gaat duidelijk kiezen: hij dwingt de aanvaller tot een (vrij snel) schot, of hij maakt dat onmogelijk en dwingt daarmee de aanvaller tot een doorloopbal. De aanvaller moet op de juiste manier reageren.

f. De verdediger doet nu zijn best om beide mogelijkheden te verdedigen. Lukt het de aanvaller om tot een doelkans te komen? Dat zal waarschijnlijk niet meevallen, daarom krijgt hij nog een derde mogelijkheid:

g. De aanvaller mag nu ook doorkomen zonder dat hij de bal eerst ontvangen heeft. Dus: als de verdediger dicht bij hem staat, loopt hij plotseling naar binnen, eventueel voorafgegaan door een schijnbeweging.

h. Als c., maar de aanvaller beweegt nu uitsluitend in de *breedtelijn*, dus naar alleen naar links en rechts op steeds dezelfde afstand voor de korf. De verdediger geeft geen 100% druk. Let er op dat de aanvallers niet steeds heen en weer lopen: halverwege stoppen en dan plotseling toch weer doorlopen kan natuurlijk ook en is vaak veel verrassender!

i. Als h., maar nu met maximale weerstand.

j. Als h., maar nu mag de aanvaller ook doorbreken met bal. Voor het overige mag hij nog steeds alleen in de breedtelijn lopen.

k. De laatste fase is het gewone 1-1 duel, waarbij de aanvaller in alle mogelijke richtingen mag lopen.

Bij het doorkomen met bal loopt de aanvaller langs de rugkant van de verdediger, of anders gezegd: over de voorste voet! Dat lijkt een omweg, maar de verdediger kan langs die kant niet snel wegkomen. Of hij moet draaien, wat niet alleen tijd kost, maar daardoor raakt hij ook het oogcontact met de aanvaller kwijt.

SCHIJNBEWEGINGEN

In het kort: beoefenen van schijnbewegingen.
Organisatie: per drietal een bal en een korf. Er is een vaste taakverdeling: een aangever onder de korf en een aanvaller met een verdediger bij zich. Na een minuut wordt van taak gewisseld.

Een aantal veel gebruikte schijnbewegingen, die allemaal afzonderlijk beoefend kunnen worden in de onderstaande oefeningen:
- één of meer passen achteruit doen, wachten tot de verdediger de beweging volgt en dan naar binnen lopen,
- één of meer passen naar binnen maken, wachten tot de verdediger de beweging volgt en dan naar achteren uitwijken,
- één of meer passen opzij maken, wachten tot de verdediger de beweging volgt en dan een andere richting kiezen,
- met één hand een beweging maken alsof de bal in aantocht is, waardoor de verdediger dichterbij komt,

- met het hoofd en het bovenlichaam iets achterover hellen alsof de bal over de verdediger heen gespeeld wordt, zodat deze dichterbij komt.

- een plotselinge tempoverandering aanbrengen (zowel versnellen als vertragen is mogelijk!).

Let er bij het beoefenen van schijnbewegingen op dat ze goed worden uitgevoerd. Vaak worden ze veel te snel uitgevoerd. Dat wil zeggen: de aanvallers wachten niet op het juiste moment. De meeste aanvallers kijken zelfs helemaal niet precies naar wat hun verdedigers doen. Het toeslaan kan het beste gebeuren als:

- de verdediger los van de grond is (hij zal dan eerst moeten neerkomen voor hij kan reageren),

- de verdediger uit balans is, bijvoorbeeld (ver) voorover hangt met zijn bovenlichaam,

- de verdediger in een andere richting loopt dan de aanvaller, die zelf stil staat, van plan is te doen.

Schijnbeweging is eigenlijk niet eens het juiste woord voor de hiervoor genoemde bewegingen, *voorbeweging* vind ik een betere benaming. Het gaat om een echte korfbalbeweging die plaats vindt *voor* de uiteindelijke beweging waar het om te doen is, wordt ingezet.

a. De aanvaller beweegt in de dieptelijn (dus uitsluitend naar de korf toe of er vandaan, geen breedtebewegingen). Hij mag scoren uit een afstandsschot of uit een doorbraak. De verdediger geeft maximale weerstand. Vanuit deze situatie is het maken van schijnbeweging wel bijna een 100% noodzaak. Geef daarom aan de verdediger nog als extra opdracht dat hij alle bewegingen (dus ook de goed uitgevoerde schijnbewegingen) moet volgen!

b. Als a., maar nu hoeft de verdediger niet expres 'in de schijnbewegingen te trappen.'

c. Als a., maar nu beweegt de aanvaller uitsluitend in de breedtelijn (heen en weer voor de korf).

d. De aanvaller mag in alle richtingen lopen. Hij krijgt als opdracht om zich door één van de hiervoor beoefende schijnbewegingen vrij te spelen. Hij mag zich dus niet vrijspelen door domweg harder te lopen of door zover van de korf af te bewegen dat de verdediger niet meer durft te volgen.

1 - 1 DUEL

In het kort: oefening in het aanvallen in het 1-1 duel.
Organisatie: drie- of viertallen per korf met een bal. Er is een vaste taakverdeling: één of twee aangevers onder de korf en een hoofdaanvaller met een verdediger bij zich. Na ongeveer 45 seconden wisselen van taak.

a. De hoofdaanvaller probeert zo vaak mogelijk tot schot te komen. Alle soorten schoten zijn toegestaan. De verdediger volgt alleen, hij blokkeert de schoten en het aangeven niet.

b. De verdediger krijgt als opdracht om te proberen elk afstandsschot te verhinderen. De aanvaller kan daarvan profiteren door doorloopballen te nemen. Als de verdediger niet dicht genoeg genaderd is: even wachten of toch gewoon schieten van afstand.

c. De verdediger gaat 'op de doorbraak staan' en dwingt daarmee de aanvaller tot schoten van afstand.

d. *Opzoeken van de tegenstander*. Bij onderdeel c. zal vaak blijken dat de aanvaller steeds verder bij de korf vandaan komt te staan, waardoor elk schot eigenlijk bij voorbaat kansloos is. In tegenstelling tot wat logisch lijkt, moet de (vrijstaande) aanvaller eerst naar de verdediger toe lopen (hem opzoeken). Als de afstand klein genoeg is, volgt een uitwijkbeweging en het schot van (kleinere) afstand. Komt de verdediger nu fel toelopen, dan besluit de aanvaller natuurlijk tot een doorloopbal. Het opzoeken van de tegenstander gaat het eenvoudigst door te doen alsof er een doorloopbal gaat komen; het looptempo ligt dus hoog.

e. De verdediger probeert elk schot te verdedigen. De hoofdaanvaller zal in korte tijd veel reële mogelijkheden krijgen en moet bij een gelijkwaardige verdediger zeker in staat zijn om in 45 seconden 1 of 2 keer een doelpunt te maken.

f. De aanvaller speelt samen met de beide aangevers. Hij krijgt 30 seconden de tijd om één of twee *goede* kansen te creëren. De bedoeling hiervan is om de aanvallers te leren dat ze niet elke kans hoeven te nemen, even doorspelen leidt vaak tot een betere kans.

g. De aanvaller krijgt 30 seconden de tijd om een doelpunt te maken. Hoe, is niet van belang!

h. In de voorgaande onderdelen volgde de verdediger steeds de aanvaller zonder zich te bekommeren om het aanspelen van deze aanvaller. Nu gaat de verdediger proberen het aanspelen te beletten (zie ONDERSCHEPPEN VAN DE BAL IN DE VERDEDIGING voor een aantal mogelijkheden).

Bij deze en ook bij de volgende onderdelen is de rol van de verdediger heel belangrijk. Door zijn doen en laten dwingt hij de aanvaller tot een bepaalde actie. Wijs de verdedigers zonodig op hun taak!

Het aanspeelbaar blijven is niet zo moeilijk als de aanvaller hoog boven de verdediger uit torent, de bal kan dan eenvoudig over de verdediger heen aangespeeld worden. Bij kleinere aanvallers ligt het wat moeilijker. De bal kan er misschien wel overheen gespeeld worden, maar dat gebeurt dan met een grote boog waardoor de afstand tot de korf groter wordt. Door bewegen in de breedtelijn heen en weer voor de korf moet de aanvaller zien los te komen van de verdediger.

Fraaie doorloopbal van Jacqueline Poley tijdens Nederland-België. (oktober 1989 te Dronten).

De aanvaller moet hier goed op reageren. Hij zal moeite moeten doen om *aanspeelbaar* te zijn en te blijven. Na het ontvangen van de bal is er meestal voldoende ruimte voor een schot.

i. Het echte 1-1 duel: de aanvaller probeert zoveel mogelijk te scoren. De verdediger mag nu zelf weten hoe hij verdedigt: of man-to-man, of 'op de bal', of afwisselend. De aanvaller moet op de juiste manier reageren.

SCOREN UIT 1 KANS

In het kort: oefening waarbij de aanvaller gedwongen wordt om na één actie tot schot te komen.
Organisatie: per korf drie of vier tweetallen en één bal. Onder de korf staat één tweetal aan te geven, de overige tweetallen staan op ongeveer 12 meter voor de korf. Eén van elk tweetal is verdediger. Deze gaat op 1 meter afstand van de aanvaller staan. Er wordt 'doorgedraaid'.

a. De aanvaller heeft twee mogelijkheden: hij mag proberen langs de verdediger te lopen of hij mag kiezen voor een uitwijkbal. De verdediger kiest zonder dat de aanvaller dat weet voor het verdedigen van één van die twee mogelijkheden. De aanvaller moet al lopende maar uitvinden welke dat is en dus de andere mogelijkheid kiezen! Na de actie gaat dit tweetal aangeven en gaat het aangevende tweetal naar voren.

b. Als a., maar de verdediger doet zijn uiterste best om geen van beide schoten toe te staan.

c. De aanvaller krijgt een derde mogelijkheid. Na uitgeweken te zijn en de bal ontvangen te hebben, mag hij ook nog doorlopen met bal. De verdediger probeert alles zo goed mogelijk te verhinderen.

d. Een wedstrijdje tegen elkaar. Als de aanvaller scoort, krijgt hij een punt, in alle andere gevallen heeft de verdediger gewonnen en is het punt voor hem.

c. Als c., maar de aanvaller mag nu net zolang doorgaan tot hij een schot heeft gelost. Ook dit kan weer in wedstrijdvorm zoals bij d. Let wel: ook nu mag de aanvaller slechts één kans nemen.

Variaties: op onderdeel c. zijn diverse variaties mogelijk door de aanvaller andere mogelijkheden te geven, zoals uitwijken over links, bal ontvangen en dan vervolgen met een wijkbal over rechts enz.

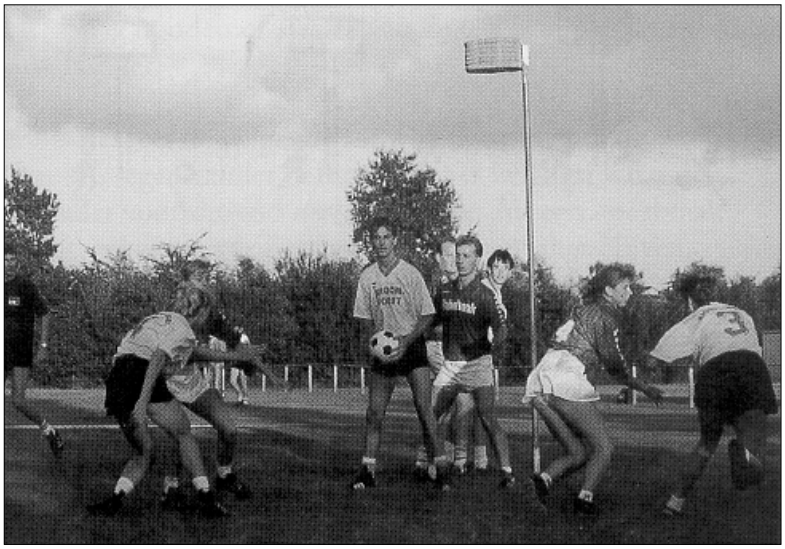
STANDAARD AANVALSBEWEGINGEN

In het kort: beoefenen van een groot aantal 'standaard' aanvalsbewegingen.
Organisatie: drietallen met een bal bij de korf. Er is een vaste taakverdeling: een aanvaller met een verdediger bij zich en een aangever/afvanger. Na circa één minuut wisselen van taak.

De bedoeling van deze oefening is niet zozeer het schieten, of het volgens de aangegeven lijnen lopen, maar meer het op de juiste momenten inzetten van de bewegingen. Het *timen* is erg belangrijk. Bij heel veel ploegen zie je bijvoorbeeld dat bepaalde wat tragere aanvallers de beste kansen uit doorloopballen weten te creëren: hun timing is domweg beter. Zie ook bij SCHIJNBEWEGINGEN.

Het tweede belangrijke aspect om als trainer op te letten is de *snelheid* waarmee de (uiteindelijke) beweging wordt uitgevoerd. Omdat de meeste bewegingen op hoge snelheid moeten worden uitgevoerd, kan het tempo tussen de acties door niet erg hoog liggen.

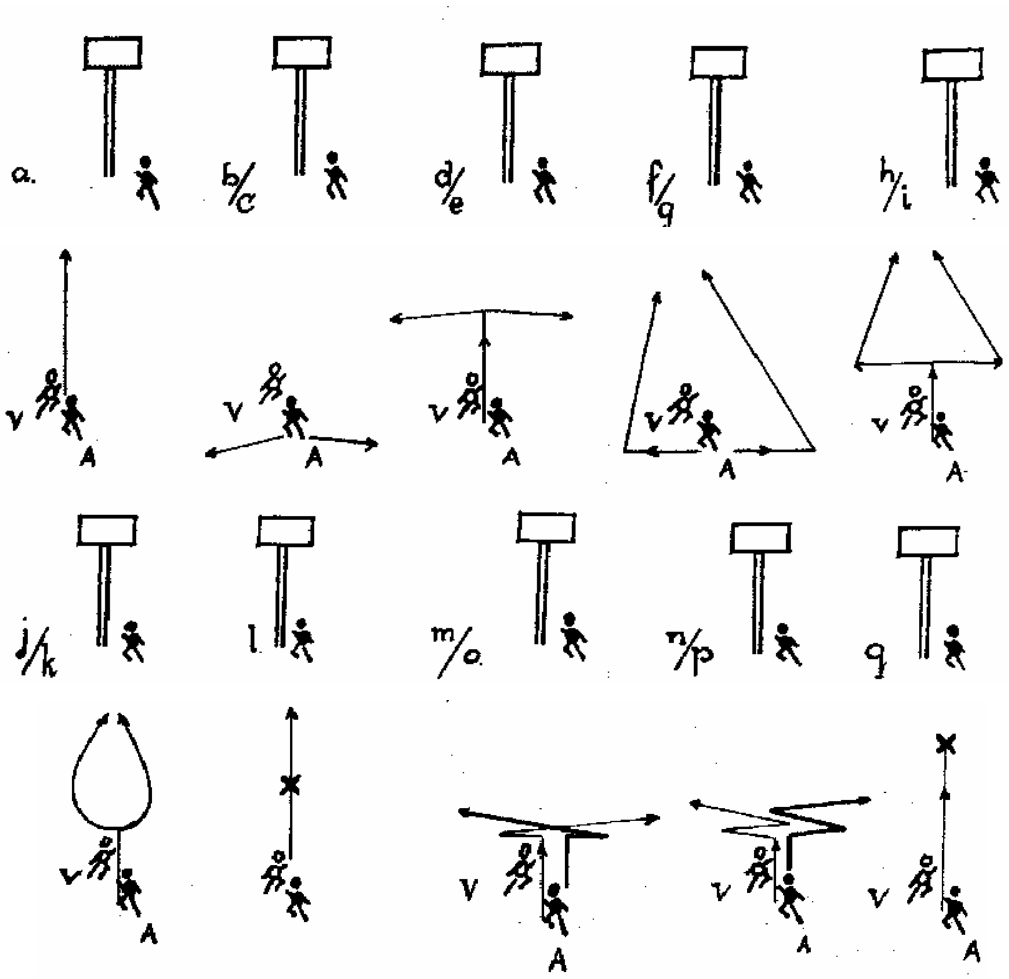
De verdediger is bij deze oefening dus onmisbaar. De verdediger weet welke actie van de aanvaller verwacht wordt, hij moet hinderen, maar het spel wel meespelen. Dat houdt ook in dat hij regelmatig vertelt of hij inderdaad 'op het verkeerde been' gezet was en de aanvaller niet kon volgen. Bij een slecht getimede of te trage actie laat hij zich niet passeren of blokt hij het schot. Het verloop van de oefening is steeds als volgt: de bal is in de buurt van de korf in handen van de aangever. De aanvaller beweegt zich licht heen en weer ergens voor de korf (af en toe stil staan mag ook). De verdediger volgt op geringe afstand. Na het inzetten van de bedoelde actie ontvangt de aanvaller de bal en lost hij een schot. De aangever vangt af.



Aanvalsbeweging bij LDO-Stânfries.

Hier volgen de 'standaard' aanvalsbewegingen:

a. doorloopbal
b. schieten uit zijwaartse beweging naar links/achter
c. schieten uit zijwaartse beweging naar rechts/achter
d. uitwijkbal over links
e. uitwijkbal over rechts
f. doorloopbal na zijwaartse beweging naar links/achter
g. doorloopbal na zijwaartse beweging naar rechts/achter
h. doorloopbal na uitwijkbal over links
i. doorloopbal na uitwijkbal over rechts
j. doorloopbal na afgebroken uitwijkbal over links
k. doorloopbal na afgebroken uitwijkbal over rechts
l. doorloopbal na afgebroken doorloopbal (doorloopbal met stop)
m. uitwijkbal over links na uitwijkbal over rechts
n. uitwijkbal over rechts na uitwijkbal over rechts
o. uitwijkbal over rechts na uitwijkbal over links
p. uitwijkbal over links na uitwijkbal over links
q. schot na afgebroken doorloopbal



Variaties: al deze bewegingen kunnen ook gecombineerd worden. Dan speelt de aanvaller na één beweging de bal nog een keer naar de aangever terug en hij zet nog een keer dezelfde of een andere beweging in waarna het schot pas volgt. De eerste beweging fungeert nu als schijnbeweging, of liever: voorbeweging. Uiteraard is het ook mogelijk om de aanvaller drie of meer bewegingen achter elkaar te laten maken, maar de daarvoor benodigde tijd wordt slechts weinig hoofdaanvallers gegund.

BEZIG HOUDEN

In het kort: oefening in het binden van de directe tegenstander. Organisatie: viertallen met een bal bij de korf. Eén speler van elk viertal heeft een verdediger bij zich die hij bezig moet houden. De verdediger krijgt als taak om zijn tegenstander goed te volgen. Maar als hij denkt dat hij de bal kan onderscheppen, dan laat hij dat niet na. Na verloop van tijd wisselen van taak.

a. De drie aanvallers spelen samen. De aanvaller met een verdediger bij zich wordt als hoofdaanvaller aangewezen. Hij komt niet in de buurt van de korf, en schiet zodra daar een kans voor is. Lukt het de verdediger om ballen te onderscheppen?

b. Als a., maar nu met bovengenoemde opmerkingen: de hoofdaanvaller moet ervoor zorgen steeds goed aanspeelbaar te zijn en mag zich niet te dicht in de buurt van de paal bewegen.

c. Wanhopig geworden verdedigers die alsmaar geen bal weten te veroveren, zullen zich na een schot graag omdraaien. De aanvaller krijgt als opdracht om 'achter het schot aan' te lopen, en zodoende de aarzelende verdediger te passeren.

d. Alle drie de aanvallers mogen nu schieten. De aanvaller met de verdediger bij zich komt ook in de buurt van de korf. Het bezig houden of *binden* van de tegenstander wordt nu een stuk lastiger.

e. Als d. Geef de volgende aanwijzingen mee. Om een tegenstander te binden is het belangrijk dat de aanvaller voortdurend *dreiging* houdt. Als een doorbraak dreigt, zal een verdediger wel bij zijn aanvaller blijven. In het algemeen geldt dat het *opzoeken van de tegenstander* dreigend genoeg is.

f. Ook als een aanvaller de vrije ruimte in loopt, wordt het gevaarlijk: hij staat dan immers vrij voor een eventueel schot. Als de verdediger zijn aanvaller in zo'n geval vrij laat en naar de paalzone loopt, dan houdt het bezighouden van deze aanvaller op. Zijn medespelers zullen het van hem moeten overnemen.

Bij a kunnen verdedigers op twee manieren ballen onderscheppen. Enerzijds op het moment dat de bal naar de aanvaller wordt toegespeeld; de aanvaller was dan niet goed aanspeelbaar. Een tweede mogelijkheid is dat de hoofdaanvaller te dicht bij de korf was, zodat de verdediger zich na het schot kon omdraaien en een kans had bij het afvangen van de bal.

Zij mogen niet schieten (scoren is eventueel nog wel toegestaan), maar moeten de vrijstaande aanvaller de bal toespelen en naar de paal lopen om het dreigende afstandsschot af te vangen.

g. Als d. De verdediger krijgt als enige taak om de bal te onderscheppen. Hij mag zijn tegenstander zo vrij als een vogeltje laten. Deze kan natuurlijk veel schieten. Maar wat te doen als de aanvaller de bal niet door de korf kan krijgen? Een mogelijkheid is dan nog dat de aanvaller zich gaat toeleggen op het steunende werk. Daarmee brengt hij de verdediger echter wel ook in de buurt van waar de meeste ballen worden onderschept! Toch maar proberen! Als dat ook niet lukt, dan ben je als aanvaller volledig mislukt en rijp om gewisseld te worden.

h. 2 tegen 2. De verdedigers krijgen als opdracht om te proberen geen doelpunten tegen te krijgen, maar ook om zo snel mogelijk in balbezit te komen. De aanvallers zullen heel goed op elkaar en de beide verdedigers moeten letten. Al de bovengenoemde aanwijzingen kunnen helpen. Er zal waarschijnlijk heel veel *dubbelen* nodig zijn: de ene aanvaller staat vrij voor een schot, maar omdat de tegenstander van zijn medespeler naar de korf trekt om het dreigende schot af te vangen, speelt hij de bal snel af naar zijn medespeler en trekt zelf naar de paal om het schot van zijn maat af te kunnen vangen.

4. KORFBAL

Doornemen van de tactiek

Korfbal is een teamsport; acht goede korfballers bij elkaar vormen nog niet per definitie een goed team. In dit hoofdstuk wordt oefenstof behandeld die er op gericht is om de individuele korfballers goed samen te laten werken.

In de eerste paragraaf worden verdedigingsconcepten behandeld met onder andere zaken als ruimtedekking en pressieverdediging. In paragraaf 2 komen de diverse aanvalspatronen naar voren. Naast de bekende systemen zoals 3-1, 4-0 enz. worden ook een aantal oplossingen tegen het voorverdedigen en het achterverdedigen aangereikt. In aparte paragrafen wordt het nemen van vrije ballen en beginballen behandeld, terwijl het hoofdstuk besloten wordt met een groot aantal korfbalvormen die tijdens de training gespeeld kunnen worden.

4.1. Verdedigingsconcepten

"OUDERWETS" VERDEDIGEN

In het kort: beoefenen van het verdedigen met "man-to-man" als uitgangspunt, vooral gericht op het verhinderen van doelpogingen.
Organisatie: 4 aanvallers tegen 4 verdedigers in één vak.

Gedurende circa drie minuten valt één partij steeds aan. Als de verdediging de bal onderschept, geeft men de bal gewoon terug aan de aanvallende partij.

Ouderwets verdedigen?

Deze zet vanaf de voorkant van de korf opnieuw een aanval op. Na drie minuten wisselen van taak.

a. De aanvallende partij mag aanvallen zoals men wil. De verdedigers krijgen de opdracht strikt de persoonlijke tegenstander te volgen en deze zo goed mogelijk te verdedigen (man-to-man dus).

Een groot aantal mensen heeft een hekel aan dit praten. Ook sommige spelers generen zich een beetje om het voortdurend te moeten doen. Ik denk dat het praten zinvol is

b. Als er strikt verdedigd wordt zoals bij a., dan zal de verdediging niet veel ballen onderscheppen. De verdedigers krijgen de opdracht om te *praten*. Als er een schot wordt gelost, dan moet een duidelijk "schot!", of "vang op!" klinken. Een verdediger die zich in de buurt van de paal bevindt, moet zich omdraaien en kijken waar het schot terecht zal komen. Vervolgens moet er snel beslist worden: "kan ik het schot afvangen?" Zo ja, dan moet hij of zij naar de korf sprinten om de bal te pakken. In het andere geval draait de verdediger zich weer snel om en wordt de persoonlijke tegenstander weer gevolgd.

1. *om te waarschuwen dat de bal aangespeeld is naar iemand die vlak voor de korf staat op het goede aanspeelpunt voor een doorbraak.*

c. Als a., maar nu krijgen de verdedigers als extra opdracht om er voor te zorgen dat het aanspelen van een doorloopbal vrijwel onmogelijk wordt. Men moet in de paalzone dus *voorverdedigen*. Bovendien moet men het aanspelen voor een doorloopbal vanuit de ruimte ook zo moeilijk mogelijk maken door zwaar te hinderen.

2. *om te waarschuwen dat de bal aangespeeld wordt naar een gevaarlijke schutter. Diens tegenstander kan dan proberen de bal te onderscheppen door zich om te draaien of door met de armen de bal weg te tikken. Maar wat meer voor de hand ligt is, dat de verdediger dichter naar de aanvaller toe gaat. Dat kan dan ook, want risico voor een doorbraak is er even niet: de bal is*

d. Zonder dat de verdedigers dit kunnen horen, wordt aan de aanval verteld dat één of twee van hen tijdens het aanvallen niet gaan schieten. Zij steunen de beide andere (hoofd)aanvallers. De verdediging krijgt de opdracht om zo goed mogelijk te verdedigen. Het is de bedoeling dat de verdedigers al spelend ontdekken wat de opdracht van de aanvallers was. En dat ze passende tegenmaatregelen nemen. De verdedigers van de steunende aanvallers moeten dus na verloop van tijd steeds minder op hun directe tegenstander letten en steeds meer op de beide hoofdaanvallers.

e. **Praten**. De verdedigers krijgen de opdracht om elkaar te waarschuwen voor gevaarlijke situaties. Dat praten moet snel en met behulp van korte kreten geschieden. Dus: "laag!" en niet "pas op jongens, mijn heer staat voor de korf hoor!"

3. *om te waarschuwen dat je je directe tegenstander kwijt bent, en dat je medespeler dus moet overnemen.*

f. Oefenen van het *overnemen*. De verdedigers krijgen de opdracht om af en toe te "happen" en hun directe tegenstander vrij baan naar de korf te gunnen. Zodra dat gebeurt, moeten ze dat hardop melden. De medeverdediger moet overnemen, en de verdediger die zijn tegenstander kwijt is, zoekt de andere aanvaller zo snel mogelijk op. De aanvallers proberen uiteraard de situatie zo goed mogelijk uit te buiten. De oefening is verder als bij a.

VOORVERDEDIGEN

In het kort: beoefenen van het voorverdedigen in spelsituaties, gericht op het voorkomen van de doorloopbal.
Organisatie: vier aanvallers tegen vier verdedigers in een vak.

a. De aanvallers krijgen de opdracht om op doorbraak te spelen. De verdedigers moeten door voor te verdedigen proberen te verhinderen dat de bal "op de plaat" gebracht wordt.

Opmerking: het wordt de aanvallers niet eenvoudig gemaakt om op doorbraak te spelen. Eis dat toch van hen, het is een verdedigingsoefening! Vertel de verdedigers voortdurend of ze goed of minder goed hebben voorverdedigd.

b. Geef de aanval aanwijzingen hoe ze toch de bal op een goede plek in de buurt van de korf kunnen krijgen, bijvoorbeeld door te doen alsof ze willen afvangen, maar dan plotseling toch voorsnijden in de aangeefzone. De verdedigers krijgen het nu moeilijker. Verder als bij a.

c. Vertel de verdedigers dat ze moeten *praten*. Ze moeten hun medeverdedigers duidelijk maken dat het inspelen van de bal niet mogelijk is en dat ze hun directe tegenstanders van zeer dichtbij kunnen volgen. Ook het maken van doelpunten van afstand wordt zo moeilijk gemaakt!

d. De aanval mag nu proberen te profiteren van het sterke voorverdedigen. Door weg te trekken naar achteren ontstaan misschien mooie kansen in de buurt van de korf. De verdedigers mogen geen grote kansen weggeven en moeten een wegtrekkende aanvaller zo snel mogelijk volgen. Ze moeten wèl blijven voorverdedigen!

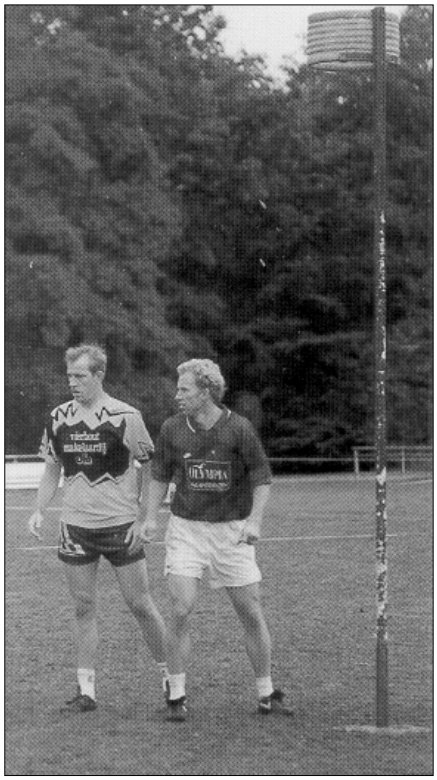
e. Laat de aanvallers spelen met een oppermachtige afvanger onder de korf, die er voor zorgt dat de aanval voortdurend in balbezit is. Laat de verdedigers zelf uitzoeken wat de beste manier van tegenspelen is.

ACHTERVERDEDIGEN

In het kort: oefeningenreeks om te komen tot achterverdedigen.
Organisatie: zie bij de verschillende onderdelen.

Doelstelling van het achterverdedigen is het zo snel mogelijk weer in balbezit komen door het pakken van de rebound. Bij het collectief achterverdedigen dat de laatste jaren in de mode is gekomen en een succesvolle verdedigingstactiek bleek te zijn, worden een aantal reeds eerder bekende ideeën door alle vier de verdedigers toegepast. Dat is allereerst het *zoneverdedigen*, waarbij schoten binnen een bepaalde afstand taboe zijn, maar waarbuiten door de aanvallers vrij geschoten mag worden.

Ron Steenbergen wordt voorverdedigd



Mijn ervaring is dat veel ploegen in de buurt van de korf wel voorverdedigen, maar voor de korf toch vrij veel ruimte geven aan de aanvallers. Gevolg is, dat er veel geschoten kan worden. En dat de aanval voortdurend in balbezit blijft: onder de korf heeft men door voor te verdedigen immers vrijwillig voor een slechte afvangpositie gekozen! Bij een sterke druk op het afstandsschot zal blijken dat de 'voorverdediger' toch nog heel veel rebounds heeft. Het schot is dan namelijk vaak te kort!

Verder de bijbehorende *ruimtedekking*: het zodanig positie kiezen dat steeds de eigen tegenstander min of meer verdedigd wordt, maar tegelijkertijd ook snel de bal onderschept kan worden, via een interceptie of een rebound. En natuurlijke het feitelijke *achterverdedigen* bij de korf, waarbij de verdediger voortdurend een betere afvangpositie dan zijn tegenstander heeft (en de tegenstander dus een goede aangeefpositie ontvangt). Een reeks oefeningen om het achterverdedigen aan te leren:

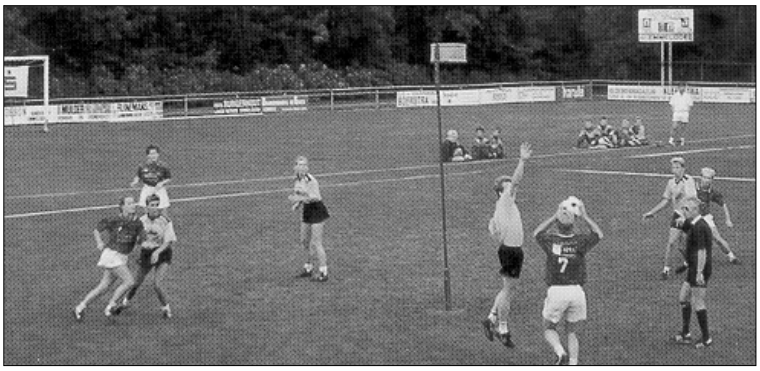
De bedoeling van deze oefening is, dat de verdedigers zich niet beperken tot het verdedigen van een directe tegenstander. Ze moeten voortdurend zo gaan staan, dat ze niet alleen hun directe tegenstander, maar ook steeds de bal kunnen zien (split-vision). Ze verdedigen pas weer "gewoon" zodra de aanvaller in hun buurt de bal ontvangt. Dus: de aanvaller die in balbezit is, krijgt een verdediger bij zich. De andere verdediger probeert door ruimtedekking de bal te onderscheppen. Daarbij kiest hij zodanig positie dat hij snel de beide andere aanvallers kan verdedigen.

a. drie aanvallers tegen twee verdedigers. Iedereen blijft binnen een straal van circa vijf meter rond de korf. De aanvallers mogen alle drie schieten. De verdedigers moeten proberen zo weinig mogelijk doelpunten tegen te krijgen in bijvoorbeeld één minuut. Daarna wordt van taak gewisseld (één van de drie aanvallers blijft nog even aanvaller).

b. Als a., maar nu met vier aanvallers tegen drie verdedigers.

c. Als b., maar nu vervalt de beperking van aanvallen binnen vijf meter van de korf.

d. We spelen vier tegen vier op één korf. Als de verdediging de bal heeft onderschept, geeft men de bal gewoon terug aan de aanval. Na enkele minuten wisselen van functie. De aanval krijgt de opdracht om de bal rond de korf te spelen (4-0). Er wordt niet geschoten. De verdedigers krijgen de opdracht om hun persoonlijke tegenstander te verdedigen. Ze stellen zich echter zo op, dat ze voortdurend ook de bal in het oog hebben (split-vision). Verder geldt ook: hoe verder de bal uit de buurt is, hoe groter de afstand tussen de verdediger en de aanvaller is: *harmonicaverdediging*. Als de directe tegenstander in balbezit is, is de verdediger er weer helemaal bij. De verdedigers mogen de bal wel onderscheppen, maar nemen daarbij beslist geen risico!



Harmonicaverdediging

e. Als d., maar nu mogen de aanvallers ook schieten. Het afvangen gebeurt vanuit de ruimte. Als de verdedigers het uitblokken (zie paragraaf 3.5.) en de voorgaande oefeningen goed beheersen, dan zullen zij alle ballen afvangen. En dat is precies de bedoeling van het achterverdedigen.

f. *Zone-verdedigen*. Als e., maar nu laten de verdedigers hun tegenstanders los, zodra ze verder dan een meter of zes van de paal komen. De verdediger heeft dan maar één taak: het onderscheppen van de bal door het pakken van de rebound. Daarbij hoort dus ook het vrijwillig laten schieten van afstand door de aanval. Immers als er niet geschoten wordt, kan er ook niet afgevangen worden.

g. Geef de opdracht bepaalde aanvallers meer druk te geven dan andere. De kunst bij het collectief achterverdedigen is ook om de zuivere schutters toch zoveel druk te geven dat ze liever het schot overlaten aan een medespeler die immers zo vrij als een vogeltje staat (maar die door de verdediging bewust vrijgelaten wordt omdat bekend is dat die 'toch niet kan schieten').

Het achterverdedigen is voor veel aanvallers uiterst frustrerend. Ze krijgen zeeën van ruimte, maar durven bijna niet te schieten. Want: na één keer schieten is de bal weg! Gelukkig zijn er voor de aanval wel enkele oplossingen: zie paragraaf 4.2.

VERDEDIGEN VAN EEN GEVAARLIJKE HOOFDAANVALLER

In het kort: beoefenen van het met een heel vak verdedigen van een gevaarlijke hoofdaanvaller.
Organisatie: 4 aanvallers tegen 4 verdedigers in één vak.

Gedurende circa drie minuten valt één partij steeds aan. Als de verdediging de bal onderschept, geeft men de bal gewoon terug aan de aanvallende partij. Deze zet vanaf de voorkant van de korf opnieuw een aanval op. Na drie minuten wisselen van taak.

a. De aanvallers spreken onderling af wie van hen hoofdaanvaller zal worden. Deze zal het merendeel van de schotkansen voor zijn rekening moeten nemen, de overigen steunen voornamelijk, maar vergeten hun eigen kansen niet volledig. De verdedigers weten niet wie de hoofdaanvaller wordt, dat moeten ze tijdens het spel ontdekken. Ze krijgen verder geen specifieke opdracht.
b. Als a., maar de verdedigers krijgen de opdracht dat de hoofdaanvaller zeer consequent verdedigd moet worden. Diens verdediger speelt dus strikt man-to-man. De overige spelers krijgen als opdracht om in de buurt van de paal goed voor te verdedigen.
c. Als a., maar nu krijgt de verdediging de opdracht om de hoofdaanvaller met twee personen te verdedigen. Stel dat de aanval een dame als hoofdaanvalster heeft aangewezen. Dan gaat haar directe tegenspeelster "man-to-man" verdedigen. De andere verdedigster laat haar eigen dame volledig vrij, zodra die verder dan een meter of vijf bij de korf vandaan komt. In plaats daarvan kijkt ze dan voortdurend naar de hoofdaanvalster en haar medeverdedigster. Als de hoofdaanvalster dreigt door te breken, dan staat zij al gereed om over te nemen.

De directe verdedigster kan dus veel risico nemen en legt zich er op toe om het schieten door de hoofdaanvalster onmogelijk te maken. De beide heren verdedigen als bij b. De aanvallende partij blijft voortdurend spelen via de ene hoofdaanvalster, ook al wordt zij zo goed verdedigd dat zij bijna geen kansen krijgt (het is immers een oefening voor de verdediging!).

d. Als c., maar nu mag de aanval ook proberen om te profiteren van de vrijheid van de vrijgelaten aanvalster.

e. Als c., maar nu wordt de hoofdaanvaller met vier personen verdedigd: de beide heren laten nu ook hun tegenstanders vrij, zodra die meer dan circa zes meter van de korf komen. Ze verdedigen consequent voor in de buurt van de korf. Verder proberen ze waar mogelijk de bal te onderscheppen. Ook nu geldt weer: de aanval speelt vooral over de ene hoofdaanvalster.

f. Als e., maar de aanval mag nu proberen de grote vrijheid van de drie niet-hoofdaanvallers uit te buiten. De verdedigers moeten nu voortdurend afwegen: blijf ik bij mijn persoonlijke tegenstander en houd ik mijn eigen straatje schoon? Of neem ik risico en steun ik de verdedigster van de hoofdaanvalster?

VAKTRAINING

In het kort: aandacht voor het verdedigen in de 4-4 in een 'wedstrijdachtige' situatie.
Organisatie: twee vakken spelen tegen elkaar in een afgebakend veld.

Tijdens de vaktraining wordt er gewoon gekorfbald in een vak, maar dan wel met een gerichte opdracht, bijvoorbeeld: 'ga achterverdedigen'.

Tijdens de vaktraining wordt het spel regelmatig onderbroken. Niet zozeer om de spelers rust te geven (wat ze overigens wel nodig hebben), maar vooral voor het geven van commentaar. Allerlei soorten opmerkingen zijn mogelijk: individuele aanwijzingen, maar ook opmerkingen gericht aan het hele vak. Maak de verdedigers duidelijk hoe ze aan het verdedigen zijn en hoe het beter zou kunnen. In feite neemt de trainer zo de coachrol aan. Met één groot voordeel: het spel kan net zo vaak stil gelegd worden als nodig is. De pauzes kunnen natuurlijk ook dienen om de spelers van het vak zelf met elkaar te laten praten om hun spel te verbeteren.

Enkele voorbeelden van opdrachten in de vaktraining:

- de aanvallende partij krijgt de opdracht om precies zo te spelen als de tegenstander van het komende weekend. De verdediging moet zich daar zo goed mogelijk tegen weren.

- de aanval moet een bepaald systeem spelen, bijv. 3-1. Verdediging: los dat op!

- de verdediging moet consequente man-to-man dekking geven.

- Pietje moet voorverdedigen tegen Jan die steeds probeert in te snijden, de overige verdedigers spelen op de rebound.

De vaktraining mag niet verward worden met het partijtje aan het eind van de training: dat mag eigenlijk nooit meer onderbroken worden voor didactische aanwijzingen.

ONDERSCHEPPEN VAN DE BAL

In het kort: speels vormpje om het onderscheppen van de bal te stimuleren.
Organisatie: één of andere korfbalvorm.

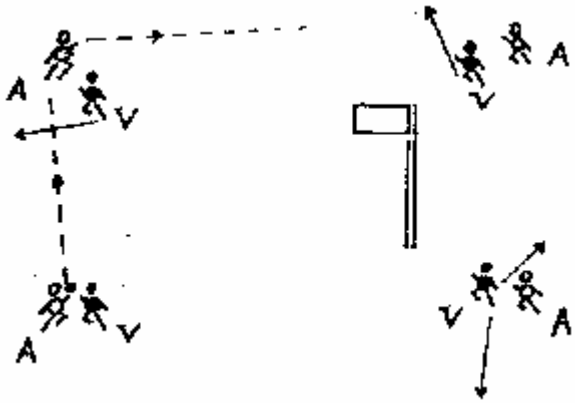
De meeste verdedigers hebben we zo getraind in het volgen van de persoonlijke tegenstander, dat ze uit zich zelf niet op het idee komen om de bal te onderscheppen. Dat kan dan heel eenvoudig gestimuleerd worden door de volgende wijziging in de puntentelling bij een wedstrijdje: elke verdediger krijgt een punt als hij de bal weet te onderscheppen. Het doorlaten van een doelpunt betekent een punt in mindering. Welke verdediger heeft na afloop van het partijtje de meeste punten?

PRESSIE-VERDEDIGING

In het kort: beoefenen van de pressie-verdediging.
Organisatie: 4 tegen 4 in een vak.

Onder pressie-verdediging versta ik een agressieve manier van verdedigen waarbij het de aanvallers erg moeilijk wordt gemaakt elkaar de bal snel toe te spelen. Aanvallers die deze manier van verdedigen niet gewend zijn, zullen veel plaatsfouten maken, waardoor de verdedigers snel in balbezit komen. Een kwetsbaar punt van de pressie-verdediging is het gevaar van de doorloopbal die vanuit de ruimte wordt aangegeven. *Voorverdedigen* overal in het vak is het basiskenmerk van de pressie-verdediging.

a. De vier aanvallers staan in een cirkel om de korf. Ze krijgen de opdracht om de bal linksom om de korf te spelen. De verdedigers stellen zich steeds zo op, dat ze enigszins tussen de speler in balbezit en hun persoonlijke tegenstander staan. Uiteraard ook tussen hun tegenstander en de korf. Ze staan zo dicht bij hun tegenstanders dat deze om de bal te kunnen bemachtigen steeds verder bij de korf vandaan zullen lopen.



b. Als a., maar nu spelen de aanvallers de bal rechtsom. De verdedigers staan nu aan de andere kant van de aanvallers en hebben hun linkervoet voor.

De verdedigers mogen natuurlijk geen doorloopballen toestaan. Toch moeten ze proberen om zoveel mogelijk pressie op de aanvaller uit te oefenen. Ze blijven dus heel dicht bij de aanvallers. Het gevaar voor een doorloopbal is heel reëel, maar er is één voordeel. De verdediger weet namelijk dat dat de enige kans van de aanvaller is. En bovendien weet hij langs welke kant de aanvaller zal doorbreken (langs de andere kant is door de wijze van opstelling van de verdediger immers vrijwel onmogelijk!). De verdediger kan dus heel snel reageren op de actie van de aanvaller, die dus slechts met veel

c. De aanvallers spelen de bal voortdurend rond de korf. Als iemand de bal rechts niet kwijt kan, dan speelt hij de bal naar links. De verdedigers moeten voortdurend aan de andere kant van hun directe tegenstanders staan en ook steeds wisselen van voorste been. De verdedigers blijven pressie geven: ze duwen de aanvallers als het ware steeds verder bij de korf vandaan.

d. Geef de aanvallers de aanwijzing dat ze moeten dreigen met een doorloopbal, om vervolgens weer naar buiten te lopen. Ze moeten dus "in-uit" bewegen om gemakkelijker aanspeelbaar te zijn. Op deze manier raken de aanvallers ook niet steeds verder bij de korf vandaan. De verdedigers mogen proberen om de bal te onderscheppen. Verder als c.

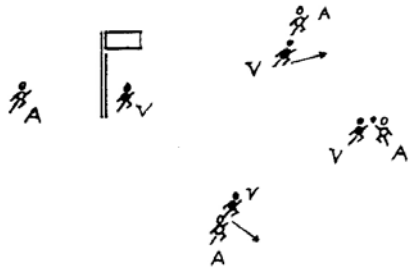
e. Als d., maar de aanvallers proberen waar mogelijk om vanuit hun positie in één keer naar de korf te lopen en een doorloopbal te nemen.

f. Als e., maar nu gaan de verdedigers ook het afspelen van de bal erg moeilijk maken door heel zwaar te hinderen wanneer hun directe tegenstander wil werpen. Het nemen van doorloopballen is nu eigenlijk voor 100% uitgesloten: de aanvaller komt al niet of nauwelijks vrij, maar hij is bovendien moeilijk aanspeelbaar omdat de verdediger tussen de speler in balbezit en de aanvaller loopt. En tot slot wordt de aangever ook nog eens zwaar gehinderd bij het aangooien!

g. De aanvallers verlaten hun vaste posities rond de korf: ze mogen vrij aanvallen, met dien verstande dat ze niet met een vaste afvanger mogen spelen. Zodra de verdedigers verder dan vier meter van de korf verwijderd zijn, verdedigen ze zoals hierboven uitgelegd. Dus: heel dicht bij de persoonlijke tegenstander en steeds tussen hem en de speler in balbezit in.

Daarbij staat de rechtervoet voor als de bal rechts van de verdediger is, en de linkervoet als de bal links van de verdediger is. De speler in balbezit wordt zwaar gehinderd. Onder de korf wordt voorverdedigd. De verdedigers proberen zo snel mogelijk in balbezit te komen. Als dat gelukt is, dan wordt er van taak gewisseld.

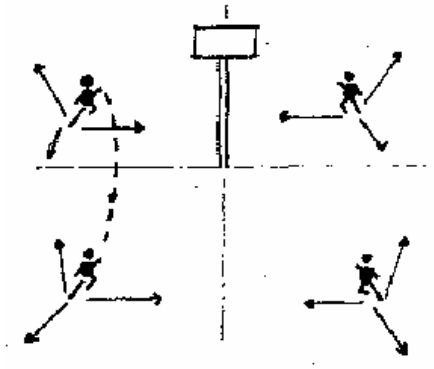
h. Nog steeds is het gevaar voor een doorloopbal niet helemaal uitgesloten, bijvoorbeeld doordat een verdediger mistast bij een poging de bal te bemachtigen (wat best voor kan komen, want het zo snel mogelijk weer in balbezit komen is immers de bedoeling). Om het risico van doorloopballen nog verder te verkleinen gaat de verdediger van de aanvaller die het verst van de bal is, zijn directe tegenstander loslaten. Deze verdediger gaat ruimte dekken. Hij houdt de bal in de gaten, en probeert de bal te onderscheppen wanneer deze in de richting van de korf wordt gespeeld. Het lastige van deze opdracht is, dat zodra de bal naar een andere aanvaller wordt geplaatst, iemand anders ruimte moet dekken. Degene die dat eerst deed, moet zo snel mogelijk weer zijn persoonlijke tegenstander opzoeken!



4.2. Aanvalspatronen

VAKVERDELING

In het kort: oefening om gevoel voor ruimteverdeling in de aanval bij te brengen.
Organisatie: vier spelers in een vak met een bal bij een korf. Het vak is overeenkomstig onderstaande figuur in vier vakjes verdeeld (als deze oefening voor het eerst wordt gespeeld, de vakjes ook daadwerkelijk markeren met lijnen of eventueel pilonnen). In elk vakje staat één speler.

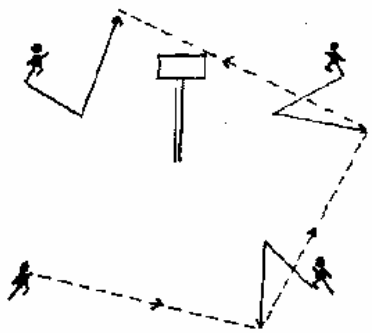


De oefeningen a tot en met d hebben in feite niets met aanvallen te maken: er vinden immers totaal geen doelpogingen plaats! Dat is dan ook niet de bedoeling van deze oefeningen: het gaat om de ruimteverdeling en het rondspelen van de bal.

a. De spelers zijn voortdurend in beweging, maar: elk blijft in zijn eigen vak! De spelers spelen elkaar in willekeurige volgorde de bal toe.

b. Als a., maar nu gaat de bal in één bepaalde richting rond. Met andere woorden: de bal wordt *rondgespeeld*.

c. Als b. De spelers moeten nu steeds *in-uit bewegen*: ze dreigen als het ware steeds met een doorloopbal richting korf, maar op het moment dat ze aan de beurt zijn om de bal te ontvangen, lopen ze weer enkele passen terug naar buiten, vangen de bal en spelen deze naar de volgende speler. Zie ook de volgende figuur.



d. **Carrousel**, een variant op onderdeel c. De spelers bewegen niet alleen voortdurend in-uit, maar lopen ook met z'n vieren rond de korf, op een zodanige wijze dat in elk vakje steeds één speler is. De bal beweegt tegengesteld aan de spelers: als de spelers linksom lopen, gaat de bal rechtsom en omgekeerd.

Net als onderdeel a. is onderdeel e. vooral voor beginnende korfballers (pupillen, aspiranten) bedoeld. Wat meer gevorderde korfballers hebben de tekens van de trainer niet nodig, maar spelen bij het 4 - 0 SYSTEEM wel op dezelfde wijze als hier!

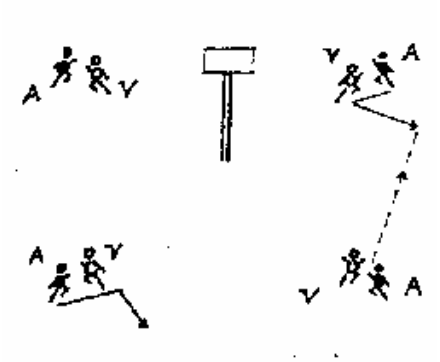
e. Er wordt gespeeld zoals bij a: ieder blijft in zijn eigen vak en men speelt de bal in willekeurige volgorde naar elkaar toe. Op een teken van de trainer lost de speler die op dat moment in balbezit is, een schot. De speler die in de diagonaal staat, vangt het schot af. Daarna wordt er weer verder gespeeld. De trainer geeft regelmatig (zeg: om de 10 seconden) een teken om te schieten.

f. Uitgangspunt is weer onderdeel a. Nu sprint op teken van de trainer een speler uit één van de beide achterste vakken naar de korf. De speler die de bal heeft, werpt de bal naar de speler onder de korf en neemt vervolgens een doorloopbal. De aangever vangt af, ieder zoekt zijn eigen vakje weer op en er wordt weer verder gecombineerd.

g. Als f., maar nu worden er uitwijkballen genomen.

h. Als f., maar nu wisselen de spelers na elke doorloopbal van vak. De speler die de doorloopbal neemt, laat een leeg vakje achter. Dat moet worden opgevuld door één van de anderen. Het is net een soort stoelendans: ieder moet na de aanvalsactie zo snel mogelijk een vrij plekje voor zich zelf zien te vinden.

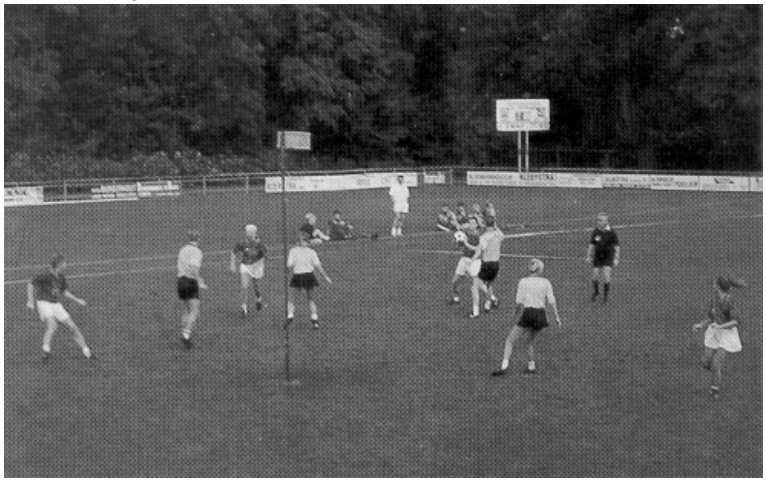
Variatie: alle onderdelen beoefenen met verdedigers bij de vier aanvallers.



4 - 0 SYSTEEM

In het kort: een aantal aanvalsoefeningen waarbij de korf in eerste instantie geheel vrij gelaten wordt.
Organisatie: vier aanvallers en vier verdedigers bij een korf.

a. Het uitgangspunt is een opstelling zoals hieronder getekend is. De opdracht voor de aanvallers luidt: ga samenspelen, beweeg je vrij door het vak, maar kom niet in de buurt van de paal. Zorg door goed in-uit te bewegen, dat je vrij komt van je tegenstander. De verdedigers hinderen licht.



Oost Arnhem in 4-0 opstelling tijdens DPT-toernooi (Emmeloord, augustus 1993).

b. De aanvallers zetten af en toe fel aan voor een doorloopbal. Omdat er niemand in de buurt van de paal is, zal er vanuit de ruimte aangegeven moeten worden. Hierna de 4-0 situatie herstellen.

c. Zodra een aanvaller vrij is, wordt er geschoten. Wie er het gunstigst voor staat (meestal de speler in de diagonaal) vangt de bal af. Daarna worden de uitgangsposities weer ingenomen en wordt er verder gespeeld.

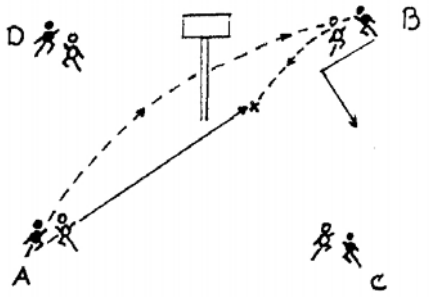
d. Af en toe neemt een speler plotseling een positie in vlak voor de paal, met de uitdrukkelijke bedoeling om de bal te ontvangen, wat dan ook gebeurt. Er moet nu een felle aanvalsactie van één van de drie anderen komen, gevolgd door een schot. Het afvangen gebeurt vanuit de ruimte. Hierna wordt de uitgangspositie van het 4 - 0 systeem weer ingenomen.

e. De aanvallers hebben de keuze uit b., c. en d. De verdedigers verdedigen nu voluit, maar ze proberen niet om de bal te onderscheppen.

f. Bij het 4 - 0 systeem zal er meestal langs lijnen evenwijdig aan de lijnen van het vak worden geplaatst. Geef nu uitdrukkelijk de opdracht om veel *diagonale ballen* te plaatsen (zie ook de figuur). Verder als onderdeel b., met veel schieten van afstand.

g. De speler die een diagonale bal gooit, neemt daarna meteen de korfpositie in, waardoor een 3-1 opstelling ontstaat. De overige 3 spelen elkaar vrij voor en afstandsschot.

h. Als g., maar nu neemt één van de 3 anderen meteen daarna de aangeefpositie in. Er is nu een 2-1-1 of Y - patroon ontstaan met mogelijkheden voor zowel afstandsschot als doorbraak.



Onderdeel f is moeilijker dan het lijkt: het plaatsen van de diagonale ballen is beslist niet eenvoudig! Niet alleen omdat de afstand gemiddeld aanzienlijk groter is, maar ook omdat er in principe twee verdedigers in de balbaan zullen staan.

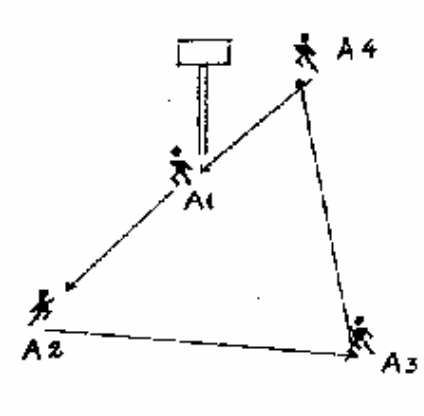
DOORDRAAIEN

In het kort: Aanvalspatroon waarbij iedereen achter elkaar de verschillende functies inneemt.
Organisatie: vier aanvallers bij een korf (al dan niet met verdedigers erbij).

In de uitgangssituatie vormen de vier aanvallers een Y: er staat één steunende speler onder de korf (A4), één in de aangeefpositie (A1) en er zijn twee aanvallers (A2 en A3) voor de korf. Het is voor een hoofdaanvaller een heerlijke uitgangssituatie: hij kan spelen op het schot omdat de afvang verzorgd is en op de doorbraak omdat de aangeefpositie is ingenomen.

Hieronder wordt het *Y - patroon* beschreven met een vaste roulatievolgorde. Dat is niet nodig: het patroon kan ook worden opgebouwd (of hersteld) vanuit een 4-0 situatie (zie aldaar).

4.2. Aanvalspatronen



Ik noem de actie van A3 de 'tweede kans'. Na een schot is er bij de verdediging altijd enige onrust, vrijwel iedereen kijkt even om en hiervan profiteert A3 door onmiddellijk actie te ondernemen.

Vergeet niet om de oefening ook regelmatig aan de andere kant van het vak te laten spelen en de spelers dus ook andersom te laten rouleren.

Het Y - patroon (ook wel 2-1-1 systeem genoemd) wordt ook verkregen wanneer bij 3-1 wordt ingesneden. En natuurlijk kunnen de spelers dan steeds weer dezelfde posities innemen.

In de oefeningen hieronder wordt steeds doorgedraaid: A1 neemt na het afspelen van de bal de positie in van A2, A2 loopt naar de plaats van A3, A3 naar A4 en A4 naar het vertrekpunt van A1.

a. A2 heeft de bal (in de wedstrijd heeft hij deze uit het verdedigingsvak ontvangen). Hij speelt de bal naar A1, maakt een uitwijkbeweging, ontvangt de bal terug en schiet. A4 vangt af, maar verliest hierdoor de goede reboundpositie. A3 neemt de reboundpositie over door snel richting korf te lopen. Intussen heeft A1 positie voor de korf gekozen waar A2 eerst was en A2 is door gelopen naar de plaats van A3. A4 speelt nu weer naar voren naar A1, waarmee de beginsituatie (de Y-vorm) is hersteld.

b. Als a., maar nu neemt A3 een doorloopbal meteen nadat A4 het schot van A2 heeft afgevangen. Pas daarna speelt A4 de bal naar voren.

c. Als b., maar omdat A3 meestal te vroeg bij de korf is en dus niet goed aangegeven kan worden, wijkt hij op het laatste moment nog weer uit. Hij ontvangt de bal en neemt het schotkansje van enkele meters afstand. A4 vangt af en plaats weer naar voren en A3 neemt de korf in.

d. *Overneemsituatie*: als A3 en A4 van dezelfde sekse zijn, kan er een overneemsituatie ontstaan als A3 een doorloopbal neemt. A4 start nu na het aangeven weg bij de paal, ontvangt de bal terug van A3 en schiet zelf.

e. *Dubbelen* of ***breedleggen***. Het verloop van de oefening is als bij a., maar nu wordt verondersteld dat A2 niet goed vrij komt en dat hij daarom de bal "breed legt" naar A3 die eveneens voor de korf staat. A3 lost het afstandsschot, terwijl A2 inkomt voor de doorloopbal. Ook nu wordt er weer gerouleerd.

2 - 2 SYSTEEM, BASISPRINCIPE

In het kort: aanvalspatroon met een vaste taakverdeling: twee steunende en twee aanvallende spelers.
Organisatie: viertallen per korf. De basisopstelling is zoals in onderstaande figuur. Bij voorkeur twee dames voor de korf en twee heren er achter of omgekeerd.

a. A1 heeft de bal en plaatst deze naar A3. Terwijl A3 een schot van afstand lost, draait A1 zich om en kiest positie in de ruimte achter de paal. Het schot wordt afgevangen door A2.

Deze speelt op zijn beurt naar A4, waarna hij meteen weer terugdraait naar zijn uitgangspositie. A4 schiet van afstand, het schot wordt afgevangen door A1. Dit geheel wordt een aantal keren herhaald.

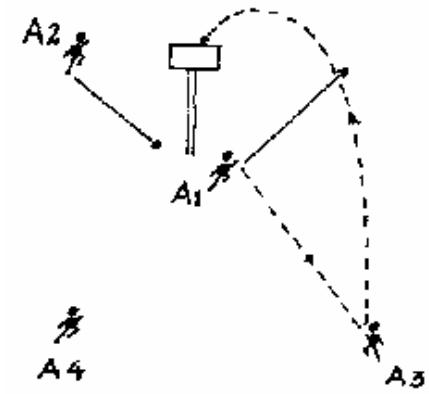
b. Als a., maar de aanvallers voor de korf zijn voortdurend in beweging, en schieten ook vanuit beweging (uitwijkballen). Ook de steunende spelers staan nooit echt stil: de vier aanvallers moeten hun verdedigers *bezighouden* of *binden*.

c. Er worden nu doorloopballen met bal genomen: na het afvangen speelt A1 de bal naar voren naar A3. Vervolgens doet A1 enkele passen naar voren. Hij ontvangt de bal terug van A3, die een doorloopbal neemt. A2 vangt af, A3 loopt weer terug naar voor de korf en A1 neemt weer een positie achter de paal in. Daarna wordt hetzelfde gedaan door A2 en A4.

Variatie: A1 vangt af, speelt de bal naar A3 en draait meteen terug naar een plekje achter de korf. A2 komt snel naar voren lopen en ontvangt de bal van A3, die een doorloopbal neemt. A2 vangt af, speelt naar A4 en draait dan snel terug naar de ruimte achter de korf. A1 vult aan enz.

d. Er wordt naar keuze van de aanvallers afwisselend geschoten en op de doorbraak gespeeld. Een kwestie van elkaar goed begrijpen!

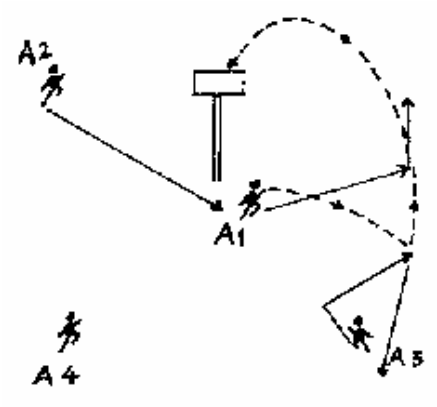
Variaties: de oefening met verdedigers laten uitvoeren. Er kan gekozen worden voor verdedigers bij de twee steunende spelers, bij de beide aanvallers, of voor verdedigers bij alle vier de aanvallers. Verder is de oefening zoals hierboven beschreven ook erg statisch van karakter. Het geheel wordt wat dynamischer, en daardoor ook wat verrassender, als A3 en A4 regelmatig van positie voor de korf wisselen en A1 en A2 afwisselend links en rechts achter de korf opereren. Tot slot kan het innemen van de afvangpositie op deze wijze eenvoudig worden uitgeblokt door een tegenstander die achterverdedigt. Het 2-2 systeem is vooral goed toepasbaar wanneer het vak bestaat uit twee erg sterke aanvallende dames en twee lange, goed steunende heren of omgekeerd.



Wanneer een aanvalsvak zo stereotiep speelt als in een oefening als deze, dan zullen de aanvallers er nooit in slagen om hun verdedigers goed te binden. Dat is echter geen vrijbrief om het bezighouden dan maar helemaal achterwege te laten.

De opstelling die bij oefening c ontstaat, wordt meestal het 2-1-1 patroon genoemd: 2 aanvallers voor de korf, 1 in de aangeefpositie en 1 voor het afvangen. In plaats van 2-1-1 spreekt men ook wel van Y-patroon

Nic speelt het Y-patroon met roulatie tijdens DTP-toernooi (Emmeloord, 1993).



In principe is het bij het 2-2 systeem het beste om met twee heren voor en twee dames onder de korf te spelen of omgekeerd. Overneemsituaties kunnen dan niet voorkomen. De aanvallers worden dan echter danig in hun mogelijkheden beperkt, wat heel vaak leidt tot een erg voorspelbaar en dus eenvoudig te verdedigen spelletje. En omdat uit overneemsituaties ook zeer veel gescoord wordt, ben ik persoonlijk een tegenstander van het "twee dames voor, twee heren onder de korf"-principe!

2 - 2 SYSTEEM, UITBREIDING

In het kort: aanvalspatroon met een vaste taakverdeling: twee steunende en twee aanvallende spelers.
Organisatie: viertallen per korf. De basisopstelling is zoals in onderstaande figuur.

a. A3 maakt een uitwijkbeweging voor de korf. A1 speelt de bal naar hem toe. Er volgt geen schot: A1 start bij de paal weg, ontvangt de bal terug van A3 en schiet met een halve draai. Het schot wordt afgevangen door A2. A1 kiest positie achter de korf en A3 keert naar zijn uitgangspositie terug. Hetzelfde volgt aan de andere kant van de korf: A2 speelt naar A4, start weg en ontvangt de bal terug. Zijn schot wordt afgevangen door A1 waarna de beginsituatie weer is ontstaan.

b. Als a., maar na het wegstarten wordt door A1 niet geschoten: hij speelt nogmaals terug op A3 die een afstandsschot lost. A2 vangt weer af, waarna de oefening aan de andere kant van de korf wordt gespeeld.

c. Als b., maar er wordt niet iedere keer geschoten: af en toe speelt de aanvaller voor de korf (bijv. A3) de bal door naar de medeaanvaller (in dit geval A4), waarna deze het schot lost. De *bal* wordt dus twee keer *breed* gelegd: eerst door A1 naar A3 en dan nog een keer naar A4.

d. A3 maakt een uitwijkbeweging voor de korf. A1 speelt de bal naar hem toe. Er volgt geen schot: A1 start weer bij de paal weg en ontvangt de bal terug van A3. In plaats van te schieten neemt hij nu echter een doorloopbal (A2 is intussen voorgekomen onder de korf). Hierna hetzelfde door A4 en A2 aan de andere kant van de paal.

e. ***Overneemsituatie***. A1 speelt de bal naar A3 voor de korf. A1 draait terug, A2 komt voor. A3 speelt de bal naar A2 bij de paal en komt inlopen voor een doorloopbal. Hij ontvangt de bal terug van A2, maar kan niet schieten omdat hij (denkbeeldig) wordt overgenomen door de verdediger van A2. A2 start bij de korf weg, ontvangt de bal van A3 en schiet de bal door de mand.

Variaties: plaats verdedigers bij de aanvallers. Een andere variatie is het laten uitvoeren van het 2 - 2 systeem opzij of achter de korf. De aanval kan net zo goed van opzij ingezet worden; bij harde wind op het veld moet dat zelfs!

TOLLEN

In het kort: speciale wijze van aangeven met behulp van twee steunende spelers.
Organisatie: in eerste instantie viertallen per korf. In de basisopstelling staan twee aanvallers voor in het vak en twee spelers dicht in de buurt van de korf. Later zijn er respectievelijk twee en vier verdedigers nodig.

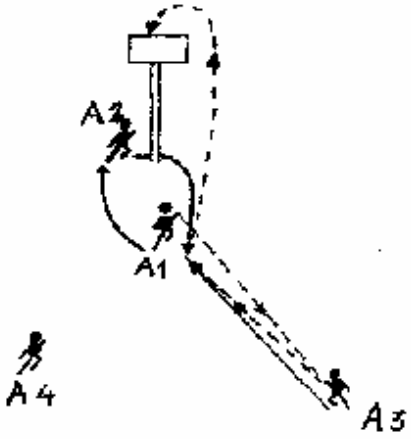
a. A1 staat twee meter voor de paal. Hij werpt de bal naar A3 en draait daarna meteen terug naar een plekje vlak achter de paal. A2 doet snel enkele passen naar voren en is nu aanspeelbaar. A3 werpt naar A2 en komt inlopen voor een doorloopbal. Daarna hetzelfde met A4: A2 speelt naar A4 en draait zich snel om, waarna A1 naar voren komt en de bal ontvangt van A4 die een doorloopbal neemt.

b. Idem, maar nu met twee verdedigers bij A1 en A2.

c. Als b., maar A3 wacht even met de bal naar binnen te plaatsen. A2 moet nu meteen weer wegdraaien naar achteren, en A1 komt weer naar voren. Er ontstaat een echte "tol-beweging": de beide steunende spelers draaien voortdurend snel om elkaar heen. Op een geschikt moment plaatst A3 de bal naar binnen en er volgt een doorloopbal.

d. Als c., maar nu nemen A3 en A4 na de bal naar binnen te hebben geplaatst geen doorloopbal, maar een uitwijkbal. De aanvallende spelers moeten het merendeel van de schoten kunnen afvangen. Als de oefening goed wordt uitgevoerd, staan zij namelijk altijd in de betere afvangpositie. Bij het terugdraaien snijden de aanvallers namelijk dicht bij elkaar langs, waardoor de verdedigers even niet goed kunnen volgen en te laat zijn om de beste plek te bemachtigen.

e. Er komen ook twee verdedigers bij de aanvallers. De aanvallers hebben de keuze uit een doorloopbal of een uitwijkbal. De verdedigers bieden veel weerstand.

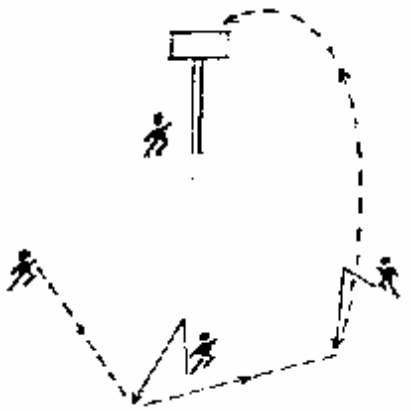


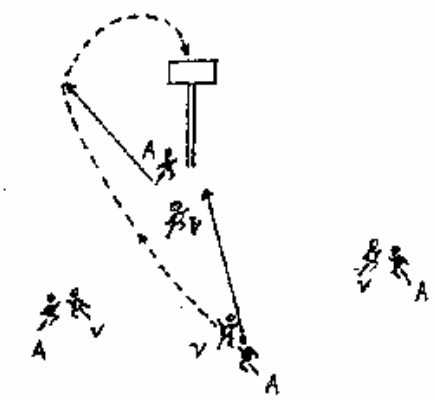
De bedoeling van het tollen is om het voorverdedigen te ontlopen. In de uitgangssituatie zal A1 voorverdedigd worden en dus niet door A3 aangespeeld kunnen worden. A2 zal niet worden voorverdedigd: hij staat immers klaar om af te vangen? Als A1 nu snel wegdraait en A2 doet vlug enkele passen naar voren, dan is A2 even vrij aanspeelbaar. Als A3 de bal snel naar binnen plaatst, dan kan de doorloopbal volgen.

3 - 1 SYSTEEM

In het kort: aanvalspatroon met één vaste steunende speler.
Organisatie: viertallen per korf. Zie figuur voor de basisopstelling. Bij enkele onderdelen zijn extra verdedigers nodig.

a. De spelers voor de korf spelen elkaar de bal toe. Door het maken van in-uit bewegingen onttrekken ze zich aan hun (denkbeeldige) verdedigers. Af en toe wordt er een schot gelost. Dat wordt afgevangen door de korfspeler, die meteen daarna de bal weer naar één van de spelers voor de korf speelt.





Het 3 - 1 systeem zoals hierboven beoefend wordt, leidt tot een erg statisch spelletje. Niettemin kan het erg succesvol zijn als de korfspeler oppermachtig is, en de schutters voor de korf erg zuiver zijn. Als niet aan beide voorwaarden is voldaan, dan doet de aanval er beter aan om het 3 - 1 SYSTEEM MET INSNIJDEN te beoefenen.

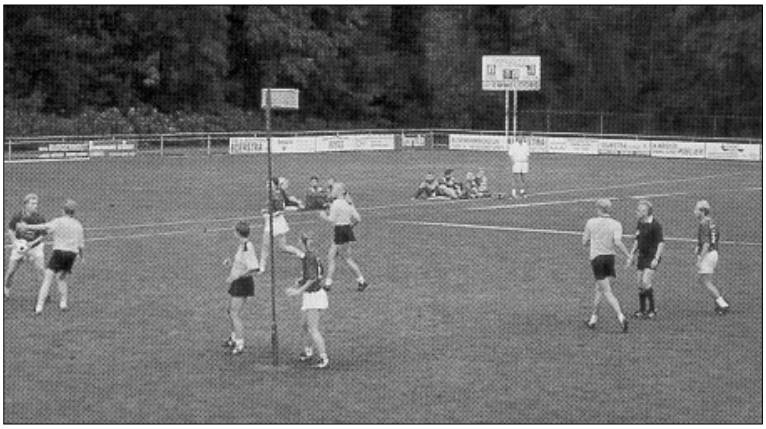
b. De bal wordt voor de korf heen en weer gespeeld. Op een gegeven moment stapt de speler onder de korf plotseling enkele passen naar voren. De bal moet nu direct naar de korfspeler worden geplaatst, waarna er een doorloopbal volgt. Er kan afgesproken worden dat degene die de bal naar binnen plaatst, zelf de doorloopbal neemt, maar het is ook mogelijk dat juist één van de beide anderen doorbreekt.

c. Eén van de drie aanvallers wordt verdediger bij de speler onder de korf. De beide overgebleven aanvallers hebben de keus uit schieten van afstand en het nemen van doorloopballen. In feite bepaalt de verdediger welke actie mogelijk is: verdedigt hij voor, dan moet er geschoten worden, gaat hij proberen om de bal af te vangen, dan kan de korfspeler naar voren stappen en is een doorloopbal mogelijk.

d. De vier aanvallers krijgen elk een verdediger bij zich. De verdediger bij de speler in de paalzone verdedigt voluit, de overige verdedigers hinderen minder zwaar. Verder als bij c.: al naar gelang de situatie wordt er van afstand geschoten of een doorloopbal genomen.

e. Als d., de verdediger bij de steunende speler krijgt de opdracht om heel consequent voor te verdedigen: inspelen voor een doorloopbal of om vanuit de paalzone aangespeeld te worden voor een uitwijkbal is dus uitgesloten. De korfspeler profiteert van dit (overdreven) voorverdedigen door af en toe naar achteren weg te trekken. Er volgt een lange bal over de verdedigers heen en de steunende speler schiet. Zijn schot wordt afgevangen door de persoon die de lange bal plaatste, waarna de beginposities weer worden ingenomen.

f. Als e., maar na het wegtrekken bij de korf door de korfspeler volgt geen schot. In plaats daarvan speelt hij de bal terug naar één van zijn mede-aanvallers en neemt hij een doorloopbal.



Oost-Arnhem in 3-1 opstelling tijdens DPT-toernooi (Emmeloord, augustus 1993

3 - 1 SYSTEEM MET INSNIJDEN

In het kort: aanvalspatroon met één vaste afvanger en steeds een andere aangever.
Organisatie: viertallen per korf. Eén vaste speler onder de korf om af te vangen. Zie figuur voor de opstelling van de drie overige aanvallers.

a. A1 heeft de bal en plaatst deze naar A2, die de bal op zijn beurt naar A3 speelt. De aanvallers maken voor de korf voortdurende dreigende bewegingen naar binnen en stappen vlak voor het ontvangen van de bal weer terug (in-uit bewegingen). Op het moment dat de bal naar A3 gespeeld wordt, sprint A1 naar het ideale aangeefpunt vlak voor de paal (A1 *snijdt in*). Hij ontvangt daar de bal van A3, waarna een felle aanvalsactie van A2 volgt. Het schot (of de doorloopbal) wordt door A4 afgevangen. A1 loopt weer bij de korf vandaan waarna de oefening opnieuw kan beginnen.

b. Als a., maar nu wat "speelser". A1 is niet de enige die kan insnijden, A3 verkeert in precies dezelfde situatie. In theorie zou ook A2 kunnen insnijden, maar dat ligt iets minder voor de hand. Verder wisselen de aanvallers voor de korf regelmatig van plaats.

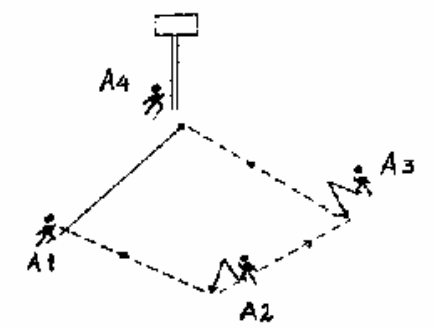
c. A1 snijdt in, ontvangt de bal en speelt deze terug naar A3 die een uitwijkbeweging maakt. A1 loopt naar voren weg, krijgt de bal terug en schiet met een halve draai (Anno-bal).

d. A1 snijdt in, ontvangt de bal van A3 en speelt naar A4 die plotseling bij de korf is weggestart. A4 schiet, A1 vangt af, waarna de beginposities weer worden ingenomen (zie figuur).

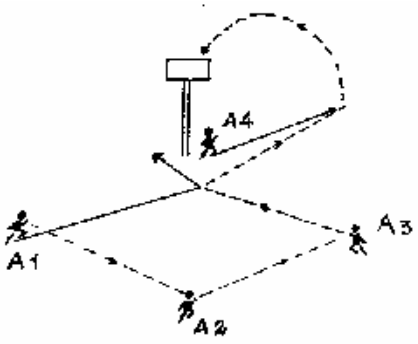
e. Als b., maar nu met vier (niet al te fanatieke) verdedigers bij de aanvallers.

f. Bij e. is het i*nsnijden* moeilijk geworden: de verdedigers kunnen vrij eenvoudig voorspellen wanneer hun tegenstander naar de korf wil lopen. Er zijn verschillende mogelijkheden om toch de juiste plek in te kunnen nemen: de aanvaller zou bijvoorbeeld om de korf kunnen snijden, of doen alsof hij een doorloopbal wil nemen en dan op het laatste moment stoppen en zich omdraaien. Besteed bij dit onderdeel uitdrukkelijk aandacht aan het op een goede manier veroveren van de aangeefpositie.

g. Combinatie van alle voorgaande onderdelen: er wordt ingesneden, waarna de aanvallers de keuze hebben uit het nemen van doorloopballen, uitwijkballen of Anno-ballen, of uit het wegstarten bij de korf door de korfspeler. Er wordt nu zwaar verdedigd.



Door het insnijden ontstaat het 2-1-1 patroon of Y - patroon. Zie ook bij 2-2 systeem.



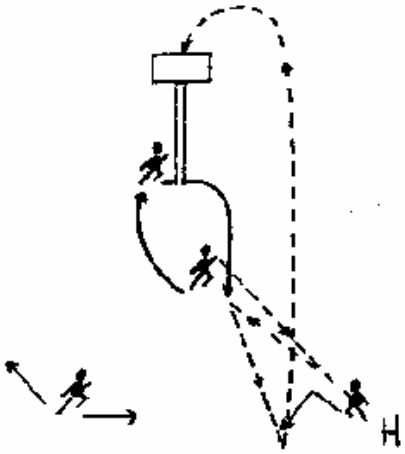
Oefening d is de basis van het door Jaap Lenstra gepropageerde ruitmodel.

Variatie: tot nog toe werd steeds gespeeld met één vaste korfspeler. De aanvallende partij kan ook af en toe wisselen van vaste speler onder de paal. In het laatste geval moet er wel op worden gelet dat de spelers onder de korf niet te snel hun plek weer verlaten, ze moeten zeker een keer of drie de bal hebben afgevangen voor ze hun afvangpositie mogen verlaten. Als er sneller gewisseld wordt, is er geen sprake meer van het 3 - 1 systeem, maar van roulerend aanvalsspel.

SPELEN MET EEN HOOFDAANVALLER (1 - 3 SYSTEEM)

In het kort: aanvalspatroon met één hoofdaanvaller.
Organisatie: vier spelers per korf (of acht, wanneer er verdedigers nodig zijn).

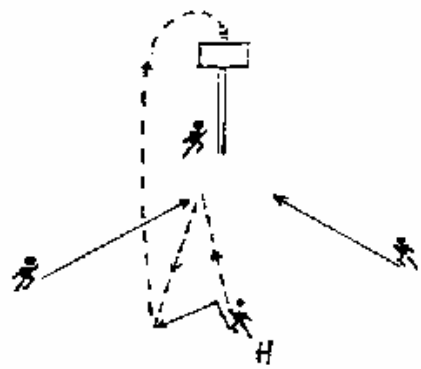
Het enige vaste gegeven bij dit aanvalspatroon is, dat er één speler is van wie alle aanvallende initiatieven uitgaan. Het is een succesvolle manier van aanvallen, wanneer er in een vak duidelijk één speler rondloopt met een dodelijk schot. Het steunen kan op verschillende manieren plaatsvinden binnen verschillende aanvalssystemen. Enkele voorbeelden volgen hieronder.



a. Bij het 2 - 2 systeem gaan we *tollen*. Eén van de twee spelers voor de korf is de hoofdaanvaller (H). De andere speler voor de korf zorgt ervoor alsmaar aanspeelbaar te zijn (hij vervult de *schakelfunctie*), maar onderneemt zelf geen aanvallende initiatieven. De hoofdaanvaller schiet van afstand of breekt door.

b. Als a., maar nu met vier (tamelijk passieve) verdedigers.

c. De hoofdaanvaller wordt nu behoorlijk verdedigd, zodat hij niet elke keer zodra hij in balbezit komt, in staat is om te schieten. De beide aangevers onder de korf zorgen er voor dat de hoofdaanvaller vrijwel steeds de bal kwijt kan aan één van hen, zodat hij twee of drie keer achter elkaar kan proberen om tot schot of doorbraak te komen. De vierde aanvaller voor de korf wordt aangespeeld als de bal niet naar binnen geplaatst kan worden.



d. Als c., maar nu wordt er ook af en toe een *balletje breed* gelegd: de hoofdaanvaller heeft zich wel vrij gespeeld, maar ziet dat de mede-aanvaller voor de korf nog veel vrijer staat en in alle rust kan schieten. Hij zal ook veel zuiverder kunnen zijn dan de moegestreden hoofdaanvaller!

e. Bij het 3 - 1 systeem gaan we *insnijden*. De hoofdaanvaller H wordt nu gevoed door de beide afwisselend insnijdende aanvallers. De hoofdaanvaller schiet in principe van afstand, maar waar mogelijk neemt hij een doorloopbal.

f. Als e., maar nu met vier verdedigers die licht hinderen.

g. De hoofdaanvaller wordt nu behoorlijk verdedigd, zodat hij niet elke keer zodra hij in balbezit komt, in staat is om te schieten. De beide aangevers voor de korf zorgen er voor dat de hoofdaanvaller steeds de bal kwijt kan aan één van hen, zodat hij twee of drie keer achter elkaar kan proberen om tot schot of doorbraak te komen.

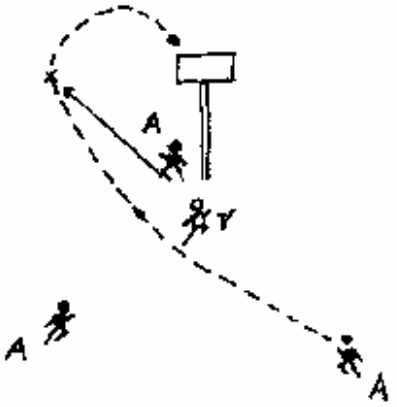
h. Als g. De hoofdaanvaller speelt nu echter vooral op de doorbraak. Zodra hij een doorloopbal dreigt te nemen, laat één van de verdedigers zich terugzakken naar de paalzone om over te kunnen nemen. Op dat moment wordt de bal gespeeld naar de nu vrijstaande aanvaller. Deze laatste schiet de bal door de korf.

Ook bij roulerend aanvalsspel of bij 4 - 0 is het spelen met één hoofdaanvaller goed mogelijk. Deze laatste neemt dan domweg veel meer aanvallende initiatieven, schiet veel vaker dan de anderen, en bemoeit zich nauwelijks met de overige taken in het aanvalsvak.

OPLOSSINGEN TEGEN VOORVERDEDIGEN

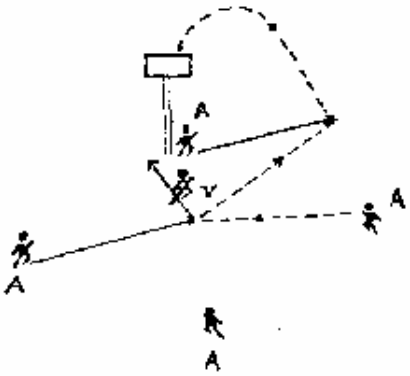
In het kort: opsomming van een aantal mogelijkheden voor de aanvallende partij tegen voorverdedigen.
Organisatie: vier tegen vier in één vak.

a. Spelen met lange, diagonale ballen. Er wordt 4 - 0 gespeeld; de aanvallers krijgen geen kans om aan te geven in de buurt van de paal. Af en toe probeert iemand het toch en hij laat zich dan voorverdedigen. Dan trekt de aanvaller snel weg bij de korf en volgt er een lange diagonale bal over de voorverdediger heen. De aanvaller staat vrij en schiet.



b. Als a., de wegtrekkende aanvaller lost geen schot. In plaats daarvan komt hij door met bal, een mogelijkheid die ontstaat omdat de voorverdediger met een 'noodgang' probeerde zijn fout te herstellen door toch nog snel achter zijn aanvaller aan te lopen. De speler die de diagonale bal plaatste, komt voor de korf om aan te geven (er kan ook afgesproken worden dat één van de beide andere aanvallers aanspeelbaar is om de doorloopbal aan te geven).

c. Er wordt 3 - 1 gespeeld. De vaste paalspeler wordt voorverdedigd. Eén van de aanvallers voor de korf snijdt in en ontvangt de bal. De korfspeler trekt nu plotseling weg naar achteren, ontvangt de bal en schiet.



d. Als c., maar in plaats van een schot volgt er een doorloopbal of een Germa-bal.

e. Er wordt 3 - 1 gespeeld. De ene speler onder de korf trekt weg bij de korf. Zodra zijn verdediger mee gaat lopen, draait de aanvaller weer terug en biedt zich aan voor de korf.

f. Geen oplossing zoeken tegen het voorverdedigen is ook een oplossing!

De speler in de buurt van de korf laat zich expres voorverdedigen op één, liefst twee meter voor de korf. De overige spelers komen niet meer in de paalzone en proberen elkaar vrij te spelen voor een afstandsschot. Doordat de aanvaller onder de korf zijn tegenstander gaat *uitblokken* is hij in staat om praktisch elk schot af te vangen! Het aanvalsspel wordt op deze manier een schietspel, maar met name in de zaal is deze oplossing uiterst succesvol gebleken. Zozeer zelfs, dat veel ploegen de laatste jaren zijn overgestapt van het voorverdedigen naar het zgn. achterverdedigen.

OPLOSSINGEN TEGEN ACHTERVERDEDIGEN

In het kort: opsomming van een aantal mogelijkheden voor de aanvallende partij tegen achterverdedigen.
Organisatie: vier tegen vier in één vak.

Veel mensen vinden het achterverdedigen verschrikkelijk. Dat is niet terecht. De spelregels dwingen de verdediger er zelfs toe: hij moet steeds tussen de korf en je directe tegenstander blijven en meer wil de achterverdediger ook niet! Men vindt de harde duels die bij de korf kunnen ontstaan verschrikkelijk. En dat is terecht. Maar die duels ontstaan niet door het achterverdedigen, maar doordat één van de twee boosdoeners niet tegen zijn verlies kan; niet wil toegeven dat hij te laat was en op een ongeoorloofde manier alsnog probeert de beste positie te veroveren. Een achttal oplossingen, te beginnen bij de meest populaire:

a. Snijden over het blok, een oplossing voor de aanvallende partij om als eerste de goede positie bij de korf in te nemen. Vanuit 4-0 neemt één van de vier aanvallers, bijv. een dame, de aangeefpositie in op bijv. 4 meter voor de korf. Eén van de beide heren speelt haar van voor de korf de bal toe en loopt achter zijn eigen bal aan recht op de aangeefster af. Vervolgens snijdt hij vlak langs de aangeefster en haar verdedigster. Zijn verdediger kan hem niet volgen zonder een overtreding te maken en moet er in berusten dat de aanvaller de beste afvangpositie heeft ingenomen.

b. Als de verdediger mogelijkheid a. ziet aankomen, dan zal hij snel langs één kant van het blok lopen om zo eerst bij de korf te komen. Zodra de aanvaller dat echter constateert, wijkt hij meteen uit naar achteren. Hij ontvangt de bal van de aangeefster en neemt het schotkansje van circa 5 meter. Er is dan wel geen goede rebound, maar dat is bij zo'n klein kansje ook niet nodig! N.B.: dit is geen snijden, de verdediger heeft er zelf voor gekozen om zijn verdedigende positie op te geven.

c. Als b. De verdediger bemerkt zijn fout, wil deze herstellen, maar komt te agressief in. De aanvaller speelt weer naar de dame die het blok zette, hij krijgt de bal terug en neemt een doorloopbal.

d. Een heel andere situatie. Vanuit 4-0 snijdt iemand in, bijvoorbeeld een dame die uitkomt op 3 meter voor de korf. Zij ontvangt de bal van voor de korf. Van opzij komt een heer op sprintsnelheid inlopen om de afvangpositie in te nemen. Op 2, 3 meter van de korf stopt hij plotseling (de verdediger schiet door naar zijn geliefkoosde afvangpositie), de aanvaller doet nog één pas terug, ontvangt de bal van de aangeefster en hij schiet. Het kansje van 4 meter is te mooi om te laten liggen! De afvangpositie is niet meer van belang.

e. Oefening d. kan ook vervolgd worden met een doorloopbal, als de verdediger de 'truc' doorheeft en alsnog probeert om het kansje te verdedigen. Hij komt te fel in, waardoor de aanvaller weer naar de aangeefster terug kan spelen en hij een doorloopbal kan maken.

Geheel andere oplossingen tegen het achterverdedigen zijn de volgende mogelijkheden:

f. Bij collectief achterverdedigen krijgt iedereen vrijwel voortdurend vrije schotkansen van circa 8 meter, dus: extra trainen op het afstandsschot. Als dat erg zuiver is (bijvoorbeeld 1 op de 3 of 4 is raak), dan is een goede afvangpositie helemaal niet nodig.

g. 3-1 spelen met één speler die zoveel lengte-overwicht heeft bij de korf t.o.v. zijn directe tegenstander dat hij zelfs vanuit een minder goede positie toch vrijwel alle ballen kan afvangen.

h. Achterverdedigen is alleen succesvol bij een aanval die veel van afstand schiet (en daarbij ook nog een slecht schot heeft). Men wil de bal afvangen. Als er nu geen schot komt, dan zal men ongeduldig worden en eerder fouten gaan maken, waardoor vanzelf kleine kansjes zullen ontstaan. Dus: trainen op lang doorgevoerd combinatiespel en alleen schieten van echt goede kansen zoals de doorbraak, kansjes van minder dan 6 meter en vrije ballen.

De aanvallende partij alleen bij oplossing a. en g. streeft naar een goede korfbezetting. Bij de andere oplossingen wordt steeds gekozen voor de ontstane kleine kansjes en wordt de slechte korfpositie voor lief genomen!

VAKTRAINING

In het kort: aandacht voor het aanvallen in de 4-4 in een 'wedstrijd-achtige' situatie.
Organisatie: twee vakken spelen tegen elkaar in een afgebakend veld.

Tijdens de vaktraining wordt er gewoon gekorfbald in een vak, maar dan wel met een gerichte opdracht, bijvoorbeeld: 'speel met één hoofdaanvaller'.

Tijdens de vaktraining wordt het spel regelmatig onderbroken. Niet zozeer om de spelers rust te geven (wat ze overigens wel nodig hebben), maar vooral voor het geven van commentaar. Allerlei soorten opmerkingen zijn mogelijk: individuele aanwijzingen, maar ook opmerkingen gericht aan het hele vak. Maak de aanvallers duidelijk hoe ze aan het aanvallen zijn en hoe het beter zou kunnen. In feite neemt de trainer zo de coachrol aan. Met één groot voordeel: het spel kan net zo vaak stil gelegd worden als nodig is. De pauzes kunnen natuurlijk ook dienen om de spelers van het vak zelf met elkaar te laten praten om hun spel te verbeteren.

Enkele voorbeelden van opdrachten in de vaktraining:

- de verdedigende partij krijgt de opdracht om precies zo te spelen als de tegenstander van het komende weekend. De aanval moet zich daar zo goed mogelijk tegen weren.
- de verdediging moet volgens een bepaald concept spelen, bijv. achterverdedigen. Aanval: los dat op!
- de aanval moet consequent volgens het Y-patroon aanvallen.
- Pietje moet steeds proberen aan te geven, ondanks dat zijn directe tegenstander voorverdedigt.

De vaktraining mag niet verward worden met het partijtje aan het eind van de training: dat mag eigenlijk nooit meer onderbroken worden voor didactische aanwijzingen.

4.3. Vrije ballen

NEMEN VAN VRIJE BALLEN

In het kort: beoefenen van diverse vrije ballen.
Organisatie: viertallen per korf met een bal (bij voorkeur die mensen bij elkaar plaatsen die de komende wedstrijd bij elkaar in één vak spelen). Een neemster, een aangeefster en een afvanger aanwijzen. Eventueel na verloop van tijd rouleren. Per se nodig is dat niet: in de wedstrijd is er ook vaak maar één persoon die de vrije ballen neemt met een vaste aangeefster.

Voor het goed inoefenen van een vrije bal kan de volgende reeks deelopdrachten dienen.

a. De afgesproken vrije bal wordt een aantal malen beoefend, net zolang totdat hij *perfect* genomen wordt.

b. Eén van het viertal gaat verdedigen, bij de neemster van de vrije bal of bij de aangeefster, afhankelijk van welke taak bij de gegeven vrije bal het meest wezenlijk is.

c. Er wordt een tweede vrije bal een aantal malen beoefend, totdat ook deze perfect genomen wordt.

d. Eén van het viertal gaat weer één van de anderen verdedigen.

e. Twee viertallen worden bij elkaar geplaatst. Beurtelings nemen ze een vrije bal (één van de hiervoor beoefende), waarbij iedereen een persoonlijke tegenstander heeft. Er wordt nu maximaal verdedigd. De aanvalsters bepalen welke van de twee vrije ballen genomen gaat worden.

Bij een goede uitvoering laat de verdedigster de vrije bal nemen, is de uitvoering naar het idee van de verdedigster niet 100%, dan probeert ze het nemen te verhinderen!

Vrije bal van DOS'46 tegen Oost-Arnhem tijdens DPT-toernooi. (Emmeloord, 1993).

De meeste korfballers hebben niet de rust en het geduld, en zien er het nut ook vaak niet van in, om vrije ballen perfect te leren nemen. Na een aantal keren is het al heel snel: "Dat kunnen we nou wel, laten we eens wat anders proberen". Dat moet niet! Een vrije bal heeft alleen kans van slagen, als hij 100% wordt uitgevoerd, anders kun je als aanval beter gewoon verder combineren. Oplossingen voor trainsters met ongeduldige pupillen:

1. *Vrije ballen niet te lang achter elkaar laten nemen. Kies er voor om tijdens de training 3 keer 5 minuten met vrije ballen bezig te zijn en tussendoor iets anders te doen.*

2. *Mensen overtuigen van het nut van het oefenen op de vrije bal. Je moet als trainster de spelers ook leren zien wanneer een vrije bal goed genomen is en wanneer niet. Het is bijvoorbeeld niet goed als de neemster de bal op borsthoogte over links aangespeeld wil krijgen, terwijl de aangeefster de bal op borsthoogte over rechts aanspeelt. Ook al gaat het erop volgende schot door de mand: de vrije bal is fout! En dus moet het over.*

3. *Tijdens één training niet meer dan twee of hooguit drie verschillende vrije ballen aan de orde laten komen. Anders wil men te snel naar een volgende vrije bal, wat een goede uitvoering niet ten goede komt.*

f. Tot slot: aan het eind van elke training zit wel een "partijtje". Fluit tijdens dit partijtje erg streng, dus regelmatig voor een vrije bal en laat de beoefende vrije ballen nemen.

VERDEDIGEN VAN VRIJE BALLEN

In het kort: beoefenen van het verdedigen van vrije ballen
Organisatie: viertallen per korf met een bal (bij voorkeur vakken bij elkaar). Een neemster, een aangeefster en bij elk een verdedigster. Later twee viertallen per korf.

a. De twee aanvalsters nemen vrije bal 1 (zie onder) een aantal keren achter elkaar. De verdedigster moeten proberen het nemen van de vrije bal zo goed mogelijk te verhinderen. De verdedigster bij de aangeefster door zoveel mogelijk druk op het schot te geven (springen mag ook). De verdedigster bij de neemster probeert het aangeven te verhinderen door de bal te tikken. Daarbij heeft zij twee kansen: ze kan de bal die de aangeefster terugwerpt ook proberen te onderscheppen. De kans daarop is zelfs groter, omdat ze dan meer tijd heeft. Na verloop van tijd wisselen van taak.

b. Als a., maar nu met een andere vrije bal (waarschijnlijk wordt dit een doorloopbal).

c. Als a., maar nu maken de aanvalsters steeds een keuze. Het wordt nu voor de verdedigsters veel moeilijker. Fel inkomen of veel risico nemen bij het onderscheppen van de bal betekent een grote kans op een doorloopbal om de oren. Niet fel inkomen betekent echter een eenvoudige doelkans. Het gaat er nu dus om om keuzes te maken, om te proberen de bedoelingen van de aanvalsters te raden en die onschadelijk te maken. Daarbij kunnen de verdedigsters ook *schijnbewegingen* maken: doen alsof ze fel gaan inspringen, maar dat op het laatste moment niet doen. De aanvalsters twijfelen en het gevaar is geweken (uit een twijfelsituatie wordt nooit gescoord!).

d. Als c., maar nu in wedstrijdvorm. Elk tweetal neemt bijvoorbeeld 8 vrije ballen. Welk tweetal krijgt de minste doelpunten tegen?

e. Dezelfde reeks oefeningen a. t/m d. met viertallen tegen elkaar. Dit benadert meer de wedstrijdsituatie. Er zijn meer mogelijkheden om te verdedigen (i.v.m. overnemen), maar de aanval heeft ook meer afspeelmogelijkheden. Het nadeel hiervan is echter dat iedereen veel minder beurten krijgt. En vooral de speelsters in een minder belangrijke rol verliezen sneller de aandacht.

VOORBEELDEN VAN VRIJE BALLEN

Een opmerking vooraf: uit vrije ballen wordt alleen gescoord (wat uiteindelijk de bedoeling is) als minimaal de aangeefster en de neemster precies van elkaar weten wat ze zullen gaan doen. Sommigen hebben daarvoor aan een heel kort oogcontact genoeg. In de meeste gevallen zijn echter *tekens* nodig, die door een ieder *geleerd* zullen moeten worden. De grap van die tekens is dat de medespeelsters wel weten wat er bedoeld wordt en de tegenstandsters in de wedstrijd niet. Er mag dus niet al te duidelijk geseind worden. Een aantal voorbeelden van afspraken die ik in het verleden wel gemaakt heb:

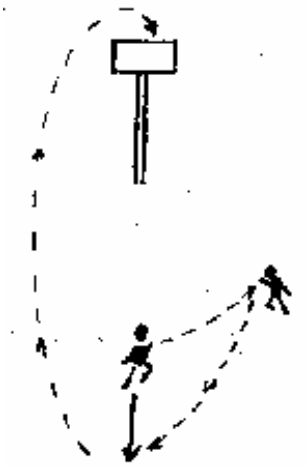
- de vrije ballen worden *genummerd*. Eenvoudig systeem, maar toch wel lastig te onthouden. Wat betekende 3 nou ook al weer? Moest de aangeefster nou doorkomen mèt bal of juist zonder bal? Het nummer wordt door de neemster geroepen op het moment dat ze de bal pakt. Nog een bezwaar: tegenstandsters hebben al vrij gauw in de gaten waarvoor de nummers staan.

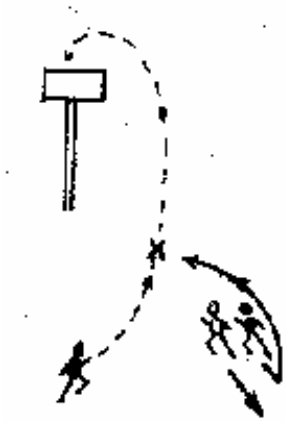
- de vrije ballen krijgen allemaal een *naam*. In principe hetzelfde als de vorige methode, maar door het kiezen van een min of meer relevante naam, zijn de verschillende vrije ballen beter te onthouden.

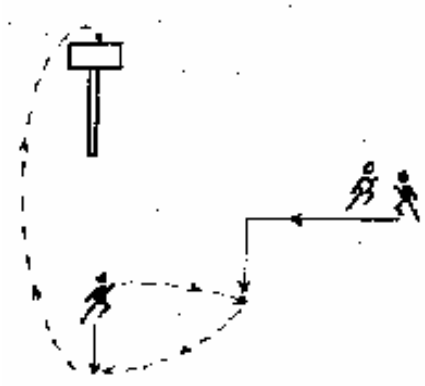
- de vrije ballen krijgen elk een *teken*. Een bepaald gebaar met de handen, met het hoofd of met de bal, betekent iets: één keer stuiten met de bal betekent bijvoorbeeld: de neemster krijgt de bal terug en schiet. Twee keer stuiten betekent dat de neemster een doorloopbal wil maken, nadat de aangeefster de bal naar de korf heeft gespeeld. Tegenstandsters hebben in de regel meer moeite deze tekens te ontcijferen.

Vrije bal van Oost-Arnhem tegen DOS'46 tijdens DPT-toernooi. (Emmeloord, augustus 1993

4.3. Vrije ballen







Een aantal voorbeelden van vrije ballen (door mij gemakshalve genummerd):

1. De neemster staat met het gezicht naar de korf. Ze plaatst de bal naar de aangeefster en loopt enkele passen achteruit. Ze ontvangt de bal terug en schiet. Dit is de basis -vrije bal. Als een ploeg hieruit niet kan scoren en de tegenstander weet dat, dan zal die ploeg nooit een doelpunt uit een vrije bal kunnen maken. De aangeefster heeft bij deze bal een moeilijke taak, de verdedigster zal er alles aan doen om haar het aangeven te belemmeren.

2. Omdat het aangeven van vrije bal nummer 1 lastig gemaakt zal worden, ontstaat de volgende mogelijkheid. De aangeefster loopt 1 of 2 passen weg bij de korf. De neemster maakt een werpbeweging, maar houdt de bal vast. Zodra de verdedigster van de aangeefster meegaat in de beweging, stapt de aangeefster naar binnen en krijgt de bal aangespeeld voor een doorloopbal.

3. Een andere manier van aangeven. De aangeefster staat in de ruimte en loopt zodra er gefloten wordt, in de richting van de korf. Op 2.50 meter van de neemster maakt ze een scherpe bocht, zoals bij een uitwijkbal, waardoor haar verdedigster haar niet goed kan volgen en ze lekker aan kan geven voor de vrije bal.

4. Als de verdedigster de beweging van de aangeefster bij vrije bal 3 helemaal niet kan volgen (ze valt bijvoorbeeld), dan kan de aangeefster zelf in alle rust schieten!

5. Als de verdedigster op vrije bal 3 rekent, en tussen de aangeefster en de neemster in gaat lopen, dan ontstaat de mogelijkheid om in een lange rush door te lopen naar de korf: de "aangeefster" krijgt van de neemster de bal aangespeeld en neemt een doorloopbal.

6. Als vrije bal 1, maar de neemster komt niet goed vrij. Heel vaak is er dan de mogelijkheid om nog een keer naar de aangeefster terug te spelen: diens verdedigster rekent zó op het schot van de neemster, dat ze haar tegenstandster geheel vrij laat (er wordt dus "gedubbeld"). De aangeefster schiet de bal erin.

7. Als vrije bal 1 (de bal gaat van de neemster naar de aangeefster en weer terug), maar de verdedigster van de neemster komt fel in. De neemster speelt de bal nu naar binnen en neemt een doorloopbal. Onder de korf moet een heer vrij zien te komen om de bal aan te kunnen nemen en aan te geven voor de doorbraak. Niet eenvoudig!

8. Een mogelijkheid bij zeer happige verdedigsters. De neemster speelt net als bij vrije bal 1 de bal naar de aangeefster, deze speelt de bal echter niet terug naar de neemster, maar naar een heer onder de korf (deze moet dus voorkomen).

De neemster heeft intussen een beweging gemaakt alsof ze de bal terugontvangt, waarop haar tegenstandster als een "dolle stier" op haar toe komt lopen. De neemster profiteert hiervan door het nemen van een doorloopbal.

9. Bij de *organisatie* van het beoefenen van vrije ballen sprak ik over het aanwijzen van een neemster, een aangeefster en een afvanger. Dat betekent dat er eentje geen functie heeft. Meestal krijgt zo iemand de opdracht om "in de ruimte" te gaan staan; als de vrije bal er dan niet uit komt, is die persoon gemakkelijk aanspeelbaar... Tegenstanders van zulke mensen zullen heel vaak vooral letten op wat er onder de korf gebeurt. Dat biedt de volgende zeer eenvoudige mogelijkheid: de neemster plaatst de bal na het fluitje meteen op die vrijstaande vierde speler, die niet aarzelt en de bal er meteen in schiet. Er zijn twee situaties waarin deze vrije bal, die we wel *verleggen* noemen, veel wordt gespeeld:

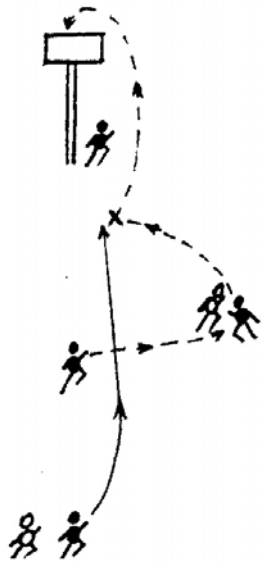
- als er een vrije bal recht onder de korf genomen moet worden. Een sterke korfspeelster pakt dan de bal en speelt die meteen op een vrijstaand iemand die moet schieten. De neemster vangt de eventueel mis geschoten bal af.
- als er een harde wind staat, waardoor het op een "gewone" wijze nemen van de vrije bal wel mogelijk, maar niet erg kansrijk is.

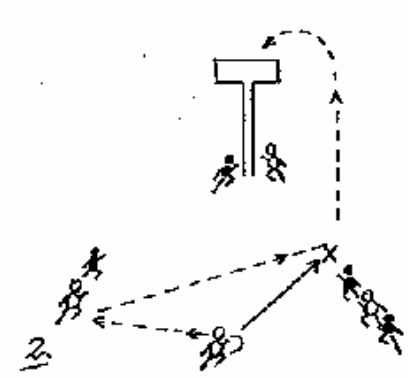
10. Een variatie op vrije bal 9. De neemster speelt de bal naar de vrijstaande nummer 4. Diens verdediger komt als de boven genoemde "dolle stier" inlopen. Nummer 4 profiteert daarvan door de bal terug te spelen naar de neemster die "ingesneden" of "voorgekomen" is, en neemt een doorloopbal.

11. De neemster, aangeefster en afvanger gaan staan zoals bij vrije bal 1. De vierde speler gaat op 2.50 meter achter de neemster staan. Op het fluitsignaal gaat de bal naar de aangeefster. Nummer 4 komt subiet inlopen voor een doorloopbal.

12. Uitgangssituatie zoals bij vrije bal 1. De neemster speelt de bal naar de aangeefster. Die draait buitenom met een hele korte draai, speelt de bal naar de persoon onder de korf en komt door voor een doorloopbal. Als de bal ook nog met één hand achter de rug langs naar binnen wordt geslingerd, dan noem ik dit de Tineke Roffel-bal, naar de oud-SCO-speelster die hier patent op had.

13. Een fraaie doelkans ontstaat in de volgende situatie vlak bij de korf. De verdediging heeft de aangeefster opgesloten: de verdedigster van de neemster staat vlak naast de aangeefster en de verdedigster van de aangeefster staat daar weer naast (dus aan de 'verkeerde' kant, om zodoende het aangeven heel moeilijk te maken. Zie de figuur.





Vrije ballen waaruit een doorloopbal volgt, zijn in feite meer geschikt voor de wat grotere afstanden en die waaruit een schot volgt, voor de kleinere afstanden tot de korf. De verdedigers weten dat echter ook en zullen zich, als ze slim zijn, daarop instellen.

De neemster doet alsof ze de bal toch naar de aangeefster zal plaatsen, maar wanneer het fluitje klinkt draait ze zich plotseling om en werpt de bal naar aangever 2. Vervolgens kiest ze meteen positie tussen haar verdedigster en de korf. Ze ontvangt de bal terug en schiet meteen van vlak onder de korf. De verdedigster komt hier nooit meer zo snel tussen; een strafworp is vaak het gevolg!

14. Vanuit de situatie van de vorige vrije bal, waarbij het aangeven erg moeilijk wordt gemaakt, kan ook gewoon vrije bal 1. genomen worden. De neemster draait zich bij het fluitsignaal dan om, plaatst op aangever 2, loopt enkele passen naar achteren, ontvangt de bal terug en schiet.

15. De laatste in dit rijtje. Opstelling zo, alsof vrije bal 1 genomen gaat worden. De neemster speelt de bal echter over haar verdedigster heen naar een lange afvanger onder de korf. De verdedigster is verbaasd, draait zich misschien zelfs om: wat gebeurt hier? De lange afvanger tikt de bal echter meteen van boven zijn hoofd weer terug naar de neemster, die door de weifeling van haar verdedigster alle tijd en ruimte voor een doeltreffend schot heeft gekregen.

4.4. Beginballen

Een *beginbal* is een ingestudeerde aanvalsopzet, die genomen wordt meteen na een doelpunt van de tegenpartij. Harry Dassen noemt een drietal redenen voor het nemen van beginballen:

1. Het is een direct antwoord op een tegendoelpunt.

2. Het geeft de coach van de tegenpartij veel werk om te analyseren: wat doen ze nou precies? Het gaat allemaal zo vlug...

3. Je blijft jezelf als trainer/coach ontwikkelen in de korfbalsport door zelf beginballen te bedenken, verschillende variaties te verzinnen enz.

Een goede beginbal leidt altijd tot een vrije scoringsmogelijkheid. Verder moet de organisatie zo zijn, dat als de doelpoging mislukt, de aanvallende partij vrijwel zeker de bal kan afvangen. Verdere aandachtspunten bij het afspreken en aanleren van beginballen zijn:

- het bedenken van variaties

- wie vervult welke functie (de juiste persoon op de juiste plek)

- (net als bij vrije ballen:) het bedenken van tekens die aangeven of er een beginbal genomen gaat worden en zo ja welke beginbal.

Verder is nog onderscheid te maken tussen de *exclusieve* beginbal, die over het algemeen slechts één of twee keer in een wedstrijd kan worden uitgevoerd en de *serie-beginballen*. De laatste hebben veel meer het karakter van het begin van een aanval en hebben over het algemeen veel meer vervolgmogelijkheden.

Nogmaals: een beginbal is gewoon een afspraak binnen een vak om op een bepaalde manier te beginnen met de aanval. En dat het niet zo'n bijzonderheid is, blijkt wel uit het eerste van de onderstaande voorbeelden.

VOORBEELDEN VAN BEGINBALLEN

In het kort: enkele ingestudeerde aanvalsopzetten.
Organisatie: zie bij de diverse onderdelen.

a. Een 4-0 opstelling, de korf wordt vrijgehouden. Een heer (of een dame) neemt de bal uit en plaatst opzij naar een medespeler (of -speelster). Hij neemt vervolgens een enorme sprint richting korf, krijgt de bal weer terug van zijn medespeler en neemt een doorloopbal. Deze beginbal zag ik zo'n 10 jaar geleden uitgevoerd worden door 2 pupilletjes van mijn vereniging. Ze hadden hem van de 'juf' geleerd en vonden het zo leuk dat ze het elke wedstrijd weer opnieuw probeerden. De beide jongetjes scoorden er veel doelpunten mee!

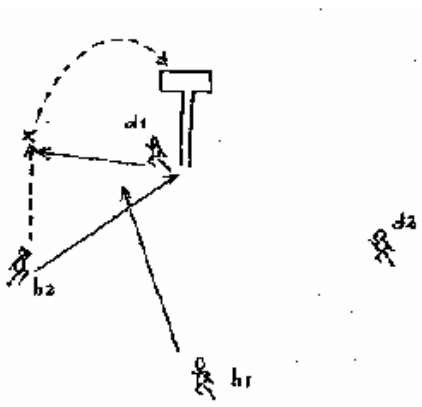
Variaties:

1. *De speler die bij a. de doorloopbal wil nemen, komt niet vrij. Hij stopt, draait zich om en staat in een ideale aangeefpositie. De speler (of -speelster) van wie hij de bal ontving, komt inlopen voor een doorloopbal.*

2. *Bij variatie 1. ontstaat een overneemsituatie: de eerste speler start weg bij de korf, ontvangt de bal nogmaals terug en schiet het kleine kansje erin.*

3. *Beginbal a. is wel heel direct (geschikt voor pupillen). De bedoeling kan meer gecamoufleerd worden door eerst nog enkele keren heen en weer te spelen, of door de bal niet van voor de korf maar van opzij uit te voeren.*

b. een ruitopstelling (3-1 opstelling), zie ook de figuur. Heer 1 plaatst op heer 2. Dame 1 start bij de korf vandaan, ontvangt de bal van heer 2 en schiet. Heer 2 vangt af na een sprint richting korf, waarbij hij langs heer 1 is gesneden. Heer 1 heeft intussen een aangeefpositie opzij van de korf voor dame 1 ingenomen. Dame 2 doet nog niet mee (houdt haar tegenstandster bezig).



4.4 Beginballen

Variaties:

1. *dame 1 komt niet meteen vrij voor het schot, speelt in op heer 1 en neemt een doorloopbal.*

2. *dame 1 komt niet meteen vrij voor het schot, speelt in op heer 1 en neemt een uitwijkbal.*

3. *dame 1 komt niet meteen vrij voor het schot en plaatst een diagonale bal op dame 2. Dame 2 schiet.*

4. als 3, maar in plaats van te schieten speelt dame 2 op heer 1, die zich tijdens de diagonale bal heeft omgedraaid en nu steunt voor dame 2. Dame 2 ontvangt de bal terug en neemt een doorloopbal of een uitwijkbal.

Een beginbal als deze kan slechts één of twee keer in een wedstrijd uitgevoerd worden, vandaar de term exclusieve beginbal. Het rendement kan echter hoog zijn: ondanks het feit dat vrijwel elke tegenstander wist dat we deze bal speelden, scoorde mijn vorige vereniging KV Leeuwarden er zo'n 15 keer per seizoen mee!

c. een voorbeeld van een exclusieve beginbal. Weer een ruit- of 3-1 opstelling (zie figuur). De bal wordt na de uitworp enkele keren heen en weer gespeeld. Dan neemt dame 1 de aangeefpositie in op circa 4, 5 meter voor de korf, waarna ze de bal van voren krijgt aangespeeld. Alles lijkt erop dat ze één van de twee spelers voor de korf gaat aangeven en dat heer 1 onder de korf gaat afvangen. Maar: meteen na ontvangst van de bal draait dame 1 zich om en plaatst de bal op heer 1 die plotseling voor zijn verdediger is gestapt. Dame 1 neemt zeer verrassend een doorloopbal.

4.5. Korfbalvormen

DRIE VAKKEN KORFBAL

In het kort: het veldkorfbal van vroeger.
Organisatie: veld uitleggen van 90 bij 40 meter. Twee partijen van 12 spelers. Zorg voor lintjes of hesjes.

Er wordt gespeeld volgens de officiële korfbalregels. Deze vorm zal op de meeste trainingen wegens het grote aantal spelers vrijwel nooit gespeeld worden. Omdat de spelers betrekkelijk veel rust hebben, heeft de trainer veel gelegenheid om aanwijzingen te geven zonder het spelverloop te hoeven onderbreken.

Als er een speler te weinig is, kan er bepaald worden dat één van de spelers uit het vak van 4 steeds mee overloopt naar het vak waarin slechts 3 spelers zijn. Uiteraard kan de trainer ook zelf meedoen.

TWEE VAKKEN KORFBAL

In het kort: het gewone korfbal.
Organisatie: twee vakken van minimaal 20 bij 20 meter. Twee partijen van 8 spelers. Zorg voor lintjes of hesjes.

Er wordt gespeeld volgens de officiële korfbalregels. Het is denk ik de meest voorkomende vorm van korfbal en wordt ook veel op trainingen gespeeld. Het wedstrijdkarakter overheerst zodra de spelers merken dat "de vakken worden uitgelegd".

Omdat bovendien het spel vrij snel heen en weer gaat, zal de trainer voor het geven van uitgebreide aanwijzingen af en toe het spel stil moeten leggen.

DRIE PARTIJEN KORFBAL MET 'OVERLOPEN'

In het kort: twee vakken korfbal voor 12 spelers.
Organisatie: twee vakken van minimaal 20 bij 20 meter. Drie partijen A, B en C van elk vier spelers.

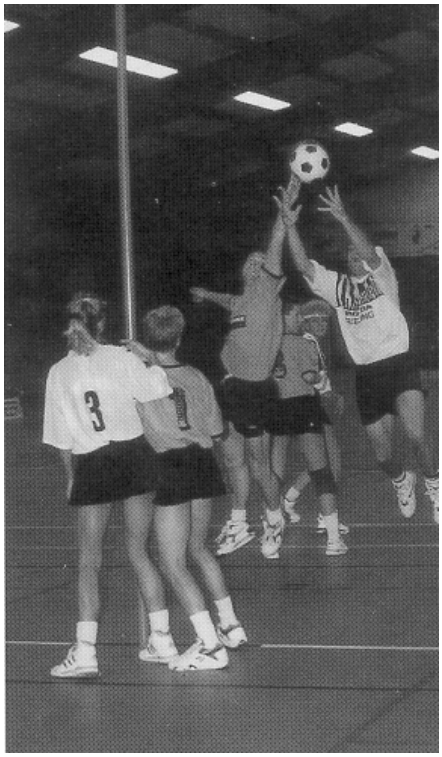
De opstelling is als in de tekening. Partij A valt aan tegen partij B. Als B de bal onderschept, dan gaat men al combinerend naar het andere vak, waar men gaat aanvallen tegen C. Zodra C balbezit heeft, gaat C combineren naar het andere vak waar A al staat te verdedigen enz.

Voor het overige wordt er gespeeld volgens de normale regels. Deze vorm is bij uitstek geschikt als vervanging van het twee vakken korfbal bij een te klein aantal deelnemers aan de training.

MONOKORFBAL

In het kort: korfbal zonder vakken.
Organisatie: een veld van minimaal 20 bij 12. Twee partijen van vier spelers. De korven staan circa vijf meter van de achterlijn.

Het grote voordeel van monokorfbal is, dat iedereen voortdurend aan het spel deelneemt. Er zijn geen vakken meer, zodat het "handen in de zij" als de bal uit het vak is, niet voorkomt. De vorm is heel geschikt voor de training, maar heeft ook een bezwaar. Van een zorgvuldig opgezette aanval zal meestal geen sprake zijn. Ook wordt de ruimte achter de korf vaak slecht benut bij monokorfbal. Als het de bedoeling is om dat te oefenen, dan is deze vorm dus niet geschikt.



Ook korfbal: de oefenwedstrijd. (Leek, juli 1993 Nederlands team tegen combinatie Nic/Drachten).

Een aandachtspunt is verder, dat de spelers niet zoals bij korfbal in vakken, voortdurend voluit kunnen gaan. Men zal tijdens het spel af en toe moeten "uitrusten", of in ieder geval het tempo wat laten zakken. Bij sommigen leidt dit tot een nogal slome vorm van korfbal, terwijl er ook een aantal is, dat dan maar niet mee verdedigt. Overigens zijn er ook spelers, die kompleet kapot van het veld komen als er monokorfbal gespeeld wordt!

Variaties:

1. ***monokorfbal met drietallen**. Deze vorm vraagt meer van de conditie van de spelers en speelsters, maar kan heel goed gespeeld worden als er bijvoorbeeld 9 of 12 spelers op de training zijn. In dat geval wordt er na een bepaalde tijd (bijvoorbeeld drie minuten) gewisseld: één of beide partijen gaan dan naar de kant en krijgen rust, terwijl de mensen die eerst toekeken nu gedurende drie minuten in actie komen.*

Het wisselen kan ook plaatsvinden nadat één van beide partijen heeft gescoord. De verliezende partij verlaat dan het speelveld. Welke partij kan het langst achter elkaar blijven spelen?

2. *monokorfbal met tweetallen. Dit is een heel zware variant. Speel dit niet langer dan enkele minuten intensief, en wissel daarna (het wisselen kan ook na één of twee doelpunten). Deze vorm is heel geschikt om aanvallers voortdurend goed te laten kiezen tussen wel of niet schieten en tussen aanvallen of steunen. Voor de verdedigers is steeds de vraag: moet ik voorverdedigen of ga ik het duel onder de korf aan om de bal af te vangen?*

KORFBAL IN EEN VAK MET EEN KORF

In het kort: trainingsvorm in één vak.
Organisatie: vier aanvallers tegen vier verdedigers bij één korf in een vak van 20 bij 20 meter in de zaal en van 30 bij 30 meter op het veld.

Deze korfbalvorm wordt heel veel op trainingen gespeeld. Er zijn een aantal variaties met elk hun eigen specifieke voordelen. De variaties hebben alle betrekking op de wijze waarop wordt gewisseld.

a. De aanvallende partij blijft aanvallen, ook nadat de verdediging de bal heeft onderschept. Na verloop van tijd (bijvoorbeeld vijf minuten) geeft de trainer aan dat er van taak gewisseld wordt. Deze variatie is vooral geschikt om een bepaald onderdeel te *oefenen*. Als er eerder in de training bijvoorbeeld aandacht is besteed aan het voorverdedigen bij de korf, dan kan de trainer daar tijdens het spelen in één vak heel goed het accent op leggen. Het spelelement is bij deze variatie niet zo sterk aanwezig.

b. Er wordt meteen van taak gewisseld nadat de verdediging de bal heeft bemachtigd. Zij moeten echter eerst wel drie keer samenspelen voor ze mogen schieten. Bij deze variatie overheerst het spelelement. Verder zal opvallen dat de aanvallen niet echt goed worden opgezet; men opereert veel in de buurt van de korf.

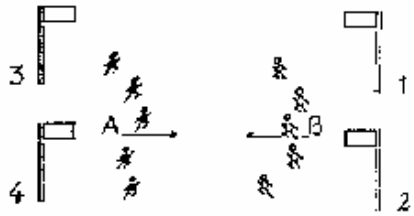
c. Na het onderscheppen van de bal moet de verdediging de bal eerst opbrengen naar de middellijn (of naar een pilon op 15 tot 20 meter voor de korf), pas daarna wordt men de aanvallende partij. In deze vorm wordt het goed opzetten van de aanval ook meegenomen. Verder is deze variatie ook geschikt om bepaalde zaken te oefenen.

DOBBELKORFBAL

In het kort: korfbalspel waarbij toeval een grote rol speelt.
Organisatie: één of andere vorm van korfbal. De leider heeft een grote dobbelsteen bij zich.

Er wordt een bepaalde vorm van korfbal gespeeld. De telling is echter afhankelijk van het lot: het aantal ogen van de dobbelsteen bepaalt hoeveel punten een doelpunt oplevert. Deze vorm is vooral geschikt in een recreatieve omgeving, bijvoorbeeld op een laatste training voor de vakantie of tijdens een gezellig trainingsweekend.

MONOKORFBAL MET VIER KORVEN

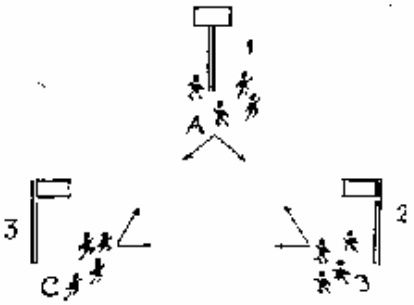


In het kort: korfbalspel tussen twee partijen waarbij de aanval op twee korven kan schieten.
Organisatie: een veld van minimaal 20 bij 12 meter maar liever wat groter, bijvoorbeeld 40 bij 20 meter. Zie tekening voor de opstelling van de korven. Er zijn twee partijen van 4 tot 8 spelers elk.

Partij A valt aan op de korven 1 en 2; partij B valt aan op de korven 3 en 4. Er wordt verder gespeeld volgens de gewone spelregels. Deze vorm is vooral heel erg geschikt om het *ruimte-inzicht* te verbeteren.

DRIEHOEKS - MONOKORFBAL

De aanvallers worden gedwongen hun aandacht over meerdere korven te verdelen. Verdedigers kunnen niet gewoon 'man-to-man' verdedigen (als een aanvaller tussen de korven 1 en 2 in staat en de verdediger gaat tussen de aanvaller en korf 1 in staan, dan is de weg naar korf 2 voor de aanvaller immers helemaal vrij!). Ook zaken als het overnemen van elkaars tegenstander, het werpen van lange ballen, enz. wordt al spelende in deze



In het kort: monokorfbal met drie partijen op drie korven.
Organisatie: drie partijen van circa 4 spelers elk. Zie de tekening voor de opstelling.

Partij A verdedigt korf 1 en mag doelen op de korven 2 en 3. Partij B verdedigt korf 2 en mag doelen op de korven 1 en 3, terwijl C korf 3 verdedigt en schiet op de korven 1 en 2. Voor het overige gelden de gewone korfbalregels.

Ook deze vorm is heel geschikt om ruimte-inzicht bij te brengen. Zie verder de opmerking bij MONOKORFBAL MET VIER KORVEN.

Variaties:

1. *Heel voor de hand liggend is het spelen van vierhoekskorfbal. De korven staan dan in een vierkant opgesteld, terwijl elke partij op drie korven mag aanvallen.*

2. *Het spel kan ook heel goed met twee ballen worden gespeeld. De partijen kunnen eventueel iets groter zijn. Er zal door de ploegen waarschijnlijk een taakverdeling worden afgesproken, bijvoorbeeld met één of twee spelers die permanent de eigen korf verdedigen.*

KORFBAL MET PARTIJEN VAN ONGELIJKE AANTALLEN SPELERS

In het kort: enkele trainingsvormen met partijen van ongelijke grootte om bepaalde zaken specifiek te trainen.
Organisatie: zie de verschillende onderdelen. Voor alle onderdelen geldt: na verloop van tijd wisselen van taak.

a. *drie aanvallers* tegen *vier verdedigers* op één korf. Een af en toe ook in wedstrijden voorkomende situatie, die heel lastig is voor de aanvallers. Vooral het in de ploeg houden van de bal na een doelpoging is niet eenvoudig. De tactiek kan er voor de aanvallende partij uit bestaan om een lange speler voortdurend bij de korf te posteren. Ook het heel lang zoeken naar een werkelijk goede kans is een mogelijkheid om met drie tegen vier toch succes te hebben.

b. *vier aanvallers* tegen *drie verdedigers* op één korf. Ook dit kan in de wedstrijd voorkomen. De door de meeste ploegen gekozen oplossing is het plaatsen van de vrije aanvaller onder de korf, terwijl de overige drie voornamelijk van afstand schieten. Op de training zou je vier tegen drie ook kunnen spelen met de toevoeging dat de verdedigers iedereen mogen verdedigen, ongeacht het geslacht, en dat alle aanvallers mogen schieten. De opdracht voor de aanvallers bestaat er dan vooral uit om de overtalsituatie uit te buiten: de vrije speler moet mooie kansen krijgen. Het snel samenspelen en het vergroten van spelinzicht staan hierbij centraal. Voor de verdedigers wordt *ruimtedekking* belangrijk.

c. *vier aanvallers* tegen *twee verdedigers*. De verdedigers mogen iedereen verdedigen, alle aanvallers mogen schieten. Een oefening voor de verdedigers in *ruimtedekking*, voor de aanvallers een ideaal spelletje om snel te scoren. Vooral voor jonge jeugd waar de doelpunten vaak duur zijn, is dit een aardige trainingsvariant.

Internationaal korfbal: instructie van Henk Tuttel op een basisschool in Orel, Rusland, oktober 1992.

DAMES / MEISJES / JONGENS - KORFBAL

In het kort: korfbalvormen voor alleen dames, c.q. meisjes of jongens.
Organisatie: één van de gewone korfbalvormen.

De spelregel dames mogen geen heren verdedigen en omgekeerd, heeft hierbij zijn waarde verloren. De verdedigende partij staat nu sterker: iedereen mag iedereen verdedigen. Dat zou uitdrukkelijk het doel van deze vorm als trainingsoefening kunnen zijn: speel je als aanvallende partij zodanig vrij, dat overnemen niet meer mogelijk is. Bijvoorbeeld door zonder vaste paalbezetting te spelen en doorloopballen uit de ruimte aan te geven.

De regel kan echter ook luiden: iedereen speelt alleen tegen zijn persoonlijke tegenstander, het *overnemen* is *verboden*. Het spel wordt dan heel anders, zowel voor de verdediger (man-to-man verdedigen wint aan waarde) als voor de aanvaller (het uitspelen van de directe tegenstander wordt belangrijker).

TWEELING - KORFBAL

In het kort: speelse vorm met tweetallen.
Organisatie: één of andere korfbalvorm met twee partijen die bestaan uit tweelingen: twee spelers die elkaar bij de hand vast houden.

Er wordt gespeeld volgens de regels van de gekozen korfbalvorm (bijvoorbeeld monokorfbal). De spelers moeten elkaar voortdurend twee aan twee vast blijven houden, ook bij het vangen en werpen! (er moet dus met één hand gevangen en gegooid worden). Alleen om te doelen mag men elkaar even los laten.

Variatie: in een recreatieve omgeving kan er ook gebruik gemaakt worden van twee aan elkaar vastgemaakte fietsbanden om tweelingen te maken. Men houdt deze buitenbanden om het middel. Het verschil is dat er nu gewoon met twee handen gevangen en geworpen kan worden. Komische situaties zullen zich regelmatig voordoen.

ALLES MET ...

In het kort: korfbalvormen waarbij een beperking in de manier van werpen is aangebracht.
Organisatie: één of andere korfbalvorm, bijvoorbeeld monokorfbal.

a. De spelers mogen alleen maar met twee handen werpen. De bedoeling is om dit onderdeel extra te oefenen. Vooral het werpen over grotere afstanden zal meer aandacht krijgen dan gewoonlijk. De bedoeling van de trainer kan ook zijn, om bepaalde spelers te laten inzien dat in veel gevallen het werpen met twee handen onverstandig of vrijwel onmogelijk is.

Ook korfbal: welpenkorfbal.

b. De spelers mogen alleen maar met één hand werpen (en eventueel ook: met één hand vangen). Ook hier is het de bedoeling om dit extra te oefenen, of om in te laten zien dat het soms helemaal niet goed is om met één hand te werpen.

c. De spelers mogen alleen maar met hun 'verkeerde' hand werpen. Bij deze variant zal van een echt partijtje korfbal nauwelijks sprake zijn, maar als speelse oefening in het werpen met de 'verkeerde' hand is het heel aardig.

5. DIVERSEN

WARMING - UP

In het kort: enkele opwarmoefeningen.
Organisatie: zie bij de verschillende onderdelen.

Van het belang van een goede warming-up is tegenwoordig vrijwel elke korfbalster wel overtuigd. Hieronder volgen een aantal suggesties van onderdelen die in een warming-up opgenomen kunnen worden.

a. **Rondje veld**: laat de speelsters één of meerdere rondjes rond het veld lopen, afgewisseld met lichtjes knieheffen, hielaanslag, huppelvormen, armen zwaaien enz. Zie voor meerdere mogelijkheden paragraaf 2.1. Dit onderdeel is er vooral voor om het lichaam op temperatuur te brengen (de zogenaamde circulatie warming-up). De duur van dit onderdeel hangt sterk af van de geoefendheid van de speelsters en van de omgevingstemperatuur. Naarmate de korfbalsters een hoger niveau hebben en het (buiten) kouder is, zal dit deel van de warming-up langer moeten duren.

Variatie: veel korfbalsters hebben een hekel aan oefeningen als deze. Dat wordt heel anders als deze oefeningen begeleid worden door muziek. Maak gebruik van een vrij sterke geluidsinstallatie en moderne muziek met een strak ritme en dit door velen als vervelend ervaren onderdeel wordt een hoogtepunt in elke training! Diverse verenigingen in het Noorden (o.a. S.C.O., Nic. en Stânfries) hebben er heel goede ervaringen mee. Bent u zelf een 'muzikale nul'? Dat hoeft geen enkel probleem te zijn, in elke groep is wel een speelster te vinden die het voortouw in handen wil nemen en de verschillende loop- en springvormen voor wil doen. Zie voor verdere uitleg het uitstekende boek WARMING-UP EN CONDITIETRAINING OP MUZIEK door Henk Drenth, verkrijgbaar via de NFWS, de Nederlandse Federatie van Werkers in de Sport. Bij dit boek zijn tevens voorbespeelde muziekcassettes leverbaar.

b. **Tikspelen**. Heel populair voor de jonge jeugd als begin van een training. Ook andere bekende spelvormen kunnen goed dienen als 'warming-up'. Voor senioren vind ik deze spelen persoonlijk niet zo geschikt in de warming-up: er zullen felle onverwachte bewegingen gemaakt worden op een moment dat nog niet iedereen daar aan toe is. Liever niet doen dus!

c. **Doorloopballen** en andere eenvoudige korfbaloefeningen. Volgens aanhangers van het D.O.V. principe moet je zoveel mogelijk korfbalgericht bezig zijn. Dan zijn doorloopballen heel geschikt. Opjuttende opmerkingen dienen echter achterwege te blijven. Heel populair bij mijn huidige vereniging is het *triootje* (zie aldaar).

d. **Combineren** met twee-, drie-, of viertallen door de zaal is ook geschikt. De speelsters bewegen vrij door de zaal (eventueel in een eigen afgebakende ruimte) of lopen de zaal rond. Er wordt voortdurend samengespeeld, er wordt op diverse manieren gegooid, het tempo wisselt steeds, enz.

e. **Combineren rond de korf**. Er wordt met vier personen aangevallen op één korf, er zijn geen verdedigsters. Het tempo wisselt regelmatig. De trainster geeft aan hoe er aangevallen wordt: veel op de doorbraak, vrijwel zonder schieten, enz. Het is vooral belangrijk dat de bal voortdurend rondgaat en dat er veel gelopen wordt.

f. **Losmaakoefeningen** zoals het zwaaien met de armen (molenwieken), het draaien met de heupen enz. De bedoeling van deze oefeningen is het langzaam vergroten van de bewegingsuitslag van de verschillende gewrichten (lenig maken). Alle gewrichten (enkel, knie, heup, wervelkolom, schouder, pols) dienen aan bod te komen.

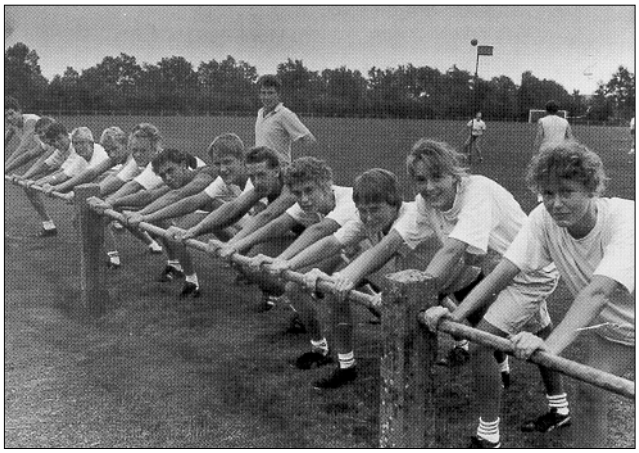
Een goed opgebouwde training zal starten met een goede warming-up, die al gauw ruim een kwartier in beslag zal nemen. Na of tijdens de warming-up moet bij voorkeur ook nog gerekt worden. Zie daarvoor bij de onderstaande REKOEFENINGEN. 15 minuten warming-up lijkt lang voor dat ene uurtje korfbaltraining, maar kan daarom nog niet achterwege blijven. Kom je als trainster toch in de knel met de beschikbare tijd, kies voor de warming-up dan voor onderdelen als doorloopballen of combineren rond de korf. Of: eis dat de speelsters "opgewarmd" aan de training beginnen. In alle hallen en op alle velden is wel een plekje te vinden waar ieder voor zich voor aanvang van de training een deel van de warming-up kan doen (voor wedstrijden kan men het immers ook!).

REKOEFENINGEN

In het kort: enkele voor korfbal belangrijke rekoefeningen.
Organisatie: uitvoeren na de warming-up.

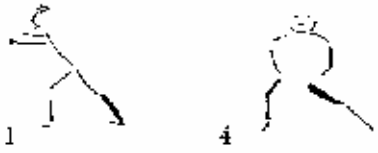
10 - 15 jaar geleden werd er nog smalend gesproken over speelsters die languit op de vloer van de sporthal lagen te rekken; tegenwoordig ben je een buitenbeentje als je het niet doet. Het belang van het rekken voor (en ná!) zware inspanning is niet langer omstreden: het helpt blessures te voorkomen en het bevordert het herstel na de inspanning.

Ondanks het feit dat de bal met de handen wordt gespeeld, moeten voor de korfbalsport toch vooral de beenspieren worden gerekt. De tekeningen spreken verder voor zich.



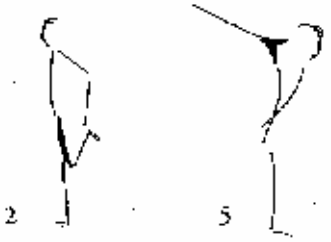
Rekken van de kuitspieren.

1. kuitspieren
2. beenstrekkers
3. beenbuigers + kuitspieren
4. beenaanvoerders
5. beenafvoerders
6. schoudergordel + armen



Er zijn nog meer spieren en spiergroepen die in individuele gevallen voor rekken in aanmerking komen. Zie voor een goed overzicht van nog veel meer rekoefeningen bijvoorbeeld het al eerder genoemde boek WARMING-UP EN CONDITIETRAINING OP MUZIEK van Henk Drenth.

Ook het rekken kan heel goed begeleid worden met *muziek*!



COOLING-DOWN

In het kort: enkele opmerkingen + suggesties over de cooling-down
Organisatie: zie bij de verschillende onderdelen

De cooling-down is de tegenhanger van de warming-up: het lichaam moet geleidelijk weer naar het rustniveau terug worden gebracht. Wanneer dit niet of niet goed gebeurt, zal veel sneller spierpijn en stijfheid optreden.

Aan het eind van de training moeten dus geen zware inspannende oefeningen meer geven worden, maar bijvoorbeeld:

a. rustig enkele minuten uitlopen, afgewisseld met wat losmakingoefeningen. Omdat we echter geen atletiekvereniging maar een korfbalclub zijn, zullen de meeste speelsters en trainster hier niet veel zin in hebben.

b. een rustige slotopdracht als: maak per vak of per tweetal nog een serie van 20 doorloopballen, 10 afstandsschoten, 10 uitwijkballen en 10 strafworpen.

c. een leuke vorm van korfbal in een ontspannen sfeer met wat geintjes aan het eind van de training is ook uitstekend.

d. nog enkele rekoefeningen gezamenlijk uitvoeren, terwijl de laatste zaken voor de komende wedstrijd nog even worden herhaald.

e. het op het veld gezamenlijk wegbrengen en opbergen van de gebruikte materialen is ook zeer functioneel in het cooling-down-proces. Wel eerst de trainingspakken aan!

f. in de zaal niet meteen onder de hete douche, maar eerst enkele minuten uitzweten en daarna warm douchen.

Bespreking in de rust bij Oost-Arnhem. Warming-up of cooling-down?

CONDITIE

In het kort: enkele specifieke conditieoefeningen.
Organisatie: zie bij de diverse onderdelen.

De meeste korfbalsters denken bij het woord conditie meteen aan hardlopen en dat dan gedurende een langere tijd dan hen lief is. Wij zijn daar als trainsters zelf schuldig aan, ook wij hanteren de term conditie vooral voor oefeningen gericht op het verbeteren van snelheid en uithoudingsvermogen. Ten onrechte, want iemands conditie wordt naast snelheid en uithoudingsvermogen ook bepaald door de factoren kracht (maximale kracht en snelkracht), krachtuithoudingsvermogen, beweeglijkheid en behendigheid. En niet te vergeten door psychische eigenschappen als zelfvertrouwen en wilskracht.

Als we ons dan verder realiseren dat er ook nog zoiets bestaat als korfbalspecifieke conditie (bijvoorbeeld sprongkracht voor het uit stand afvangen onder de korf), dan zal duidelijk zijn dat conditietraining iets anders is dan drie rondjes hardlopen om het veld. En ook dat de korfbalconditie niet gemeten kan worden met een Coopertest of met de shuttle-run-test.

In feite zijn alle in dit boek voorkomende oefeningen te gebruiken als conditieoefeningen: in elke oefening komt wel één van de hierboven genoemde factoren voor. Toch is niet elke oefening even geschikt als conditieoefening. Voorwaarde daarvoor is in ieder geval dat de speelsters de oefening technisch beheersen. Een voorbeeld: wie wil trainen op sprongkracht zou kunnen kiezen voor het nemen van doorloopballen in de sprong. Deze oefening is echter zo gecompliceerd, dat de meeste korfbalsters al lang blij zijn dat ze er Überhaupt in slagen om de oefening juist uit te voeren: aan extra hoog springen zal vrijwel niemand toe komen!

De in het hoofdstuk BASISVAARDIGHEDEN opgenomen oefeningen zijn eigenlijk allemaal conditieoefeningen. Het doel is voornamelijk het hard lopen, het hoog springen, het vergroten van de reactiesnelheid enz. Voor de iets meer gevorderde korfbalsters zijn ook eenvoudige oefeningen uit het hoofdstuk INDIVIDUELE VAARDIGHEDEN goed te gebruiken om het accent op conditie te leggen; in een aantal gevallen is dat ook in de tekst aangegeven. Hieronder volgen nog enkele voorbeelden van oefeningen die geschikt zijn voor het verbeteren van de specifieke korfbalconditie.

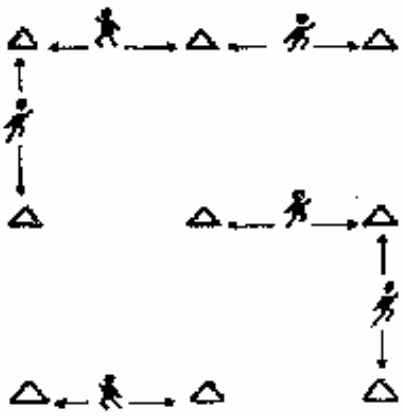
a. Pilonnenloop:
worden 9 pilonnen geplaatst zoals in onderstaande tekening (of meer als er meer dan 12 speelsters zijn). De pilonnen staan circa 7 meter uit elkaar. Iedere speelster staat tussen twee pilonnen.

1. De speelsters lopen gedurende zo'n 30 seconden zo snel mogelijk heen en weer tussen de twee pilonnen. Er wordt kort gedraaid, bij de ene pilon linksom, bij de andere rechtsom. De pilonnen worden steeds even met de hand aangetikt. Na 30 seconden rust volgt een herhaling.

2. Als 1., maar nu lopen de speelsters vooruit naar de eerste pilon, tikken deze aan, en lopen dan achterwaarts naar de tweede pilon, enz. (dus afwisselend een sprintje vooruit, stoppen, sprintje achteruit, stoppen, weer vooruit enz.). Ook hier na 30 seconden rust nog een herhaling.

3. Als 1., maar nu lopen de speelsters met korte, felle kruispassen heen en weer. Het gezicht blijft steeds naar dezelfde kant gericht.

4. Als 1., maar nu met hele korte, felle passen, waarbij de knieën hoog worden geheven: het zogenaamde trippling. De bedoeling van dit onderdeel is om de pasfrequentie omhoog te krijgen.



In feite is dit een doodgewone oefening in starten en stoppen. De opstelling in dit vierkant met een groot aantal pilonnen geeft de oefening echter een heel bijzonder karakter.

b. diverse oefeningetjes met drietallen.

1. A en B staan circa 8 meter uit elkaar. Ze werpen met een bovenhandse strekworp de bal zo snel mogelijk heen en weer. Intussen loopt C vijf keer op tempo rond A en B. Hoe vaak kunnen A en B overspelen gedurende de tijd dat C rondjes loopt? Daarna wisselen van taak.

2. Idem, maar nu staan A en B iets dichter bij elkaar en werpen met twee handen.

3. A en B staan circa 12 meter uit elkaar, C is de "werkster" (zie figuur hieronder). Speelster A werpt haar bij P de bal toe, C gooit dan de bal naar B en loopt er achter aan. Ze loopt om B heen en krijgt bij Q de bal van B terug. Dan werpt ze de bal naar A, loopt er achter aan, om A heen, krijgt de bal weer terug bij P enz. Hoe vaak kan zij rond lopen in 30 - 45 seconden? Daarna wisselen van taak.

4. A en B staan circa 10 meter uit elkaar. C loopt op ongeveer 7 meter afstand voor A en B heen en weer. Bij pilon P ontvangt ze de bal van A, ze werpt (als het kan met de linkerhand) naar B en sprint dan naar pilon Q. Daar ontvangt ze de bal van B, waarna ze (met de rechterhand) naar A werpt en snel naar P sprint enz. Na 45 seconden wisselen van taak.

5. Als 4., maar de afstanden zijn wat kleiner, en er wordt steeds met twee handen gegooid.

c. *schotconditie circuit*. Zie voor de organisatie van dit schotcircuit, waarbij ook veel en hard gelopen moet worden, schotcircuit c. Er wordt bij dit schotcircuit veel arbeid verricht. Om het lopen nog meer te stimuleren zou bepaald kunnen worden dat elke doelpoging één punt oplevert en elk doelpunt één punt extra.

Behandeling van stijve spieren tijdens de oefenperiode van Nic. Gevolg van slechte conditie?

WERKEN AAN STERKE PUNTEN

In het kort: organisatievorm waarbij de verschillende speelsters gericht werken aan hun sterkste punten.
Organisatie: in overleg tussen trainster en de individuele speelsters is vooraf bepaald wat ieders sterke punt is. Bij deze organisatievorm gaat elke speelster aan haar eigen sterke punt werken om dat nog beter te maken. Bij het werken aan sterke punten is het de taak van de trainster om:

- vooraf de ruimte in de zaal of op het veld zo in te delen dat er voor iedereen voldoende oefenruimte is,
- tijdens het oefenen waar nodig corrigerend op te treden, en
- te bepalen hoe lang (bijvoorbeeld 15 minuten) dit onderdeel duurt.

De gedachte achter deze manier van werken - waarbij iedere speelster *verschillende* dingen doet - is, dat ook in de wedstrijdsituatie speelsters verschillende taken hebben, c.q. verschillende onderdelen van de korfbalsport goed beheersen. Om het heel duidelijk te stellen: wat voor zin heeft het, om iemand die in een wedstrijd nog nooit een doorloopbaldoelpunt heeft gemaakt (en zulke mensen zijn er veel!) elke training tien minuten lang doorloopballen te laten nemen?! Dat is in feite tijdverspilling: laat zo'n speelster gedurende die tijd iets beoefenen wat ze wel regelmatig doet, zodat ze daarin nog beter kan worden.

De oefening WERKEN AAN STERKE PUNTEN leent zich vooral goed voor het beoefenen van individuele korfbalvaardigheden. Voor het extra trainen van zaken als spelinzicht (korfbalvaardigheden) en conditie is deze vorm minder geschikt.

Een *voorbeeld* van het "werken aan sterke punten". Stel dat een team van 16 speelsters bestaat uit:
- 4 mensen met een goed afstandsschot (de nummers 1 t/m 4),
- 2 mensen met een gevaarlijke doorloopbal (nummers 5 en 6),
- 4 mensen die goed kunnen afvangen (de nummers 7 t/m 10),
- 4 mensen die goed "man-to-man" verdedigen (nummers 11 t/m 14) en
- 2 mensen die goed kunnen aangeven en omdraaiballen maken (de nummers 15 en 16).

Bij vier beschikbare korven en een tijdsduur van 15 minuten, kunnen we dan tot de volgende indeling komen:

1. Bij korf 1 wordt gewerkt door de nummers 1, 2, 7 en 8. Gedurende 5 minuten schieten de nummers 1 en 2, terwijl er afgevangen wordt door de nummers 7 en 8 (er zijn twee ballen). Daarna wordt er gedurende 5 minuten geschoten door nummer 1, terwijl ze verdedigd wordt door nummer 2. Het afvangen gebeurt door nummer 7, die op haar beurt verdedigd wordt door nummer 8. Tijdens de laatste 5 minuten wisselen 1 en 2 enerzijds en 7 en 8 anderzijds van taak. De functie van het verdedigen is niet om het de schutter of de afvanger onmogelijk te maken, maar om hen feller, scherper en nauwkeuriger te leren spelen. De verdedigster traint de aanvalster als het ware.

2. Bij korf 2 voeren de nummers 3, 4, 9 en 10 hetzelfde uit als de nummers 1, 2, 7 en 8 bij korf 1.

3. Bij korf 3 wordt gewerkt door de nummers 5, 6, 15 en 16. Gedurende de eerste 7½ minuut valt nummer 5 aan terwijl zij door nummer 6 wordt verdedigd. Nummer 15 geeft aan en nummer 16 verdedigt de aangeefster. Ook hier geldt: de verdedigster traint de aanvalster, dat wil dus zeggen dat nummer 6 zo verdedigt dat nummer 5 - als die het goed doet - een doorloopbal kan maken; zijn de bewegingen van nummer 5 te langzaam of te voorspelbaar, dan krijgt zij geen kans! Hetzelfde geldt voor de nummers 15 en 16. Nummer 16 gaat echter steeds meer risico nemen, zodat nummer 15 op een gegeven moment de kans op het maken van een omdraaibal krijgt. Na 7½ minuut wordt er van functie gewisseld.

4. Bij korf 4 werken de nummers 11 tot en met 14. Er wordt steeds gewerkt met één aanvalster, één verdedigster en twee aangeefsters. Er wordt regelmatig van functie gewisseld. Ook bij dit onderdeel geldt dat de aanvalsters de verdedigsters trainen!

Wanneer deze vorm nog nooit eerder in een training naar voren is gekomen, dan moet de gedachte achter deze manier van werken uitdrukkelijk verteld worden. De vorm zou een regelmatig terugkerend onderdeel van elke training kunnen zijn. Ik raad deze oefenvorm niet aan voor jonge kinderen en recreatief spelende korfbalsters.

Variatie: net zo goed als er specifiek op de sterke punten van de speelsters getraind kan worden, is het werken aan zwakke punten te beoefenen. Vooraf moeten de zwakke punten van elke speelster vastgesteld zijn. De gedachte achter deze oefening is, dat de ene speelster meer behoefte heeft aan het verbeteren van bijvoorbeeld het "man-to-man" verdedigen dan de ander, terwijl die ander bijvoorbeeld juist weer matig een bal met de linkerhand kan verwerken, enz. Het werken aan deze onderdelen zal zeker een aantal trainingen herhaald moeten worden, eigenlijk net zolang tot het zwakke punt weggewerkt is!

HUISWERK

In het kort: thuis trainen!
Organisatie: vaststellen en opgeven van huiswerk.

Huiswerk wordt op scholen vaak als een noodzakelijk kwaad gezien. Noodzakelijk, omdat veel leerlingen niet zonder de extra oefeningen kunnen die thuis gemaakt moeten worden, of domweg omdat de tijd ontbreekt om alles op school te doen. En kwaad, omdat de meeste mensen er niet veel zin in hebben. Niettemin is huiswerk een algemeen geaccepteerd iets.

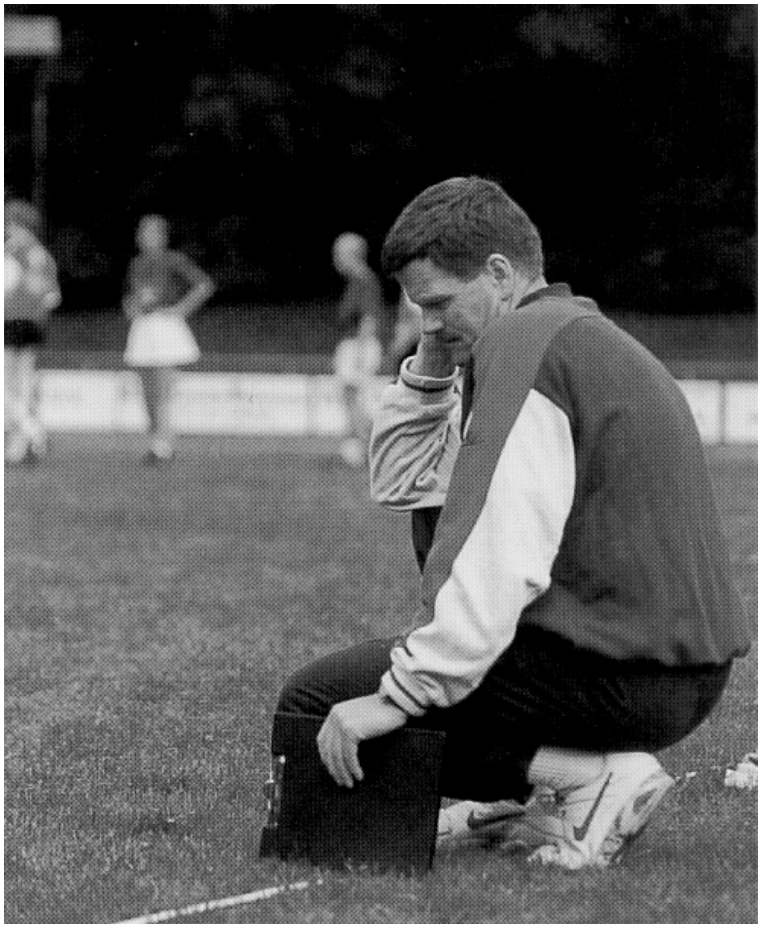
Huiswerk hoeft zich niet te beperken tot een verlengstuk van de school. Zo komt het ook voor als verlengstuk van het beroep (dan heet het 'thuiswerk'), en het kan ook heel goed dienen als aanvulling op de korfbaltraining. Waarom een speelster met een heel zwakke linkerhand niet de opdracht gegeven om vier weken lang elke dag tien minuten te werpen met links tegen een muur? Dat kan ze in haar eentje doen, op elk moment dat het haar uitkomt en het resultaat zal verbluffend zijn.

Geschikte onderdelen om thuis te laten beoefenen vinden we bij de basisvaardigheden en de individuele korfbalvaardigheden. Hieronder volgen een aantal suggesties:

1. Verbeteren van het uithoudingsvermogen. De speelsters krijgen voor de zomervakantie een oefenschema mee naar huis om in de vakantie uit te voeren. Op de eerste training moet iedereen voldoende "conditie" hebben. Deze vorm van huiswerk komt als enige wèl veel voor!

2. Verbeteren van het afstandsschot. Ga één keer per week samen met anderen een extra uurtje schieten. Let daarbij op ..... Er zijn in elk team heel veel speelsters te vinden die dit uit eigen beweging altijd al doen. Sterker nog: ik ken geen enkele 'topschutster' die dit niet regelmatig heeft gedaan!

3. Vergroten van de balvaardigheid. Laat speelsters die dat nodig hebben één keer per week een half uur met een *bal_goochelen* of OEFENINGEN BIJ DE MUUR uitvoeren.



Frank Grotendorst (Oost-Arnhem)
In gepeins verzonken.

4. Verbeteren van een bepaalde technische uitvoering. Heel veel speelsters hebben bijvoorbeeld moeite met het juist uitvoeren van uitwijkballen. Het loopritme daarvan zou ieder voor zich best elke dag enkele minuten kunnen beoefenen: in de kamer, op straat bij het wachten op de bus enz! En verder kan uitstekend opdracht gegeven worden om één keer per week een kwartier specifiek op de techniek van de uitwijkbal te oefenen, al was het maar domweg: een kwartier voor aanvang van de reguliere training!

5. Bevorderen van het herstel van een zware training of wedstrijd of na een blessure. Speelsters kunnen daar veel zelf aan doen door gerichte oefeningen. Afhankelijk van de situatie zijn verschillende oefeningen mogelijk:

- rekoefeningen
- losmaakoefeningen
- loopoefeningen (zeker bij het terugkomen na een blessure, maar het herstel na een zware training of wedstrijd wordt ook bespoedigd door lichte loopoefeningen)
- specifieke 'kracht'-oefeningen gericht op het versterken van bepaalde spieren (in geval van blessures)

- Literatuur

Korfbal in Zicht: de nieuwste opvattingen over coaching en training / door Ruud Emmerik, Freek Keizer, Fred Troost e.a. - Koninklijk Nederlands Korfbalverbond, Bunnik, 1991.

Scoren, module 1, videoband + werkboek / Video Educatie Project Korfbal - uitgave Nederlandse Korfbaltrainers Vereniging i.s.m. Nationale Federatie voor Werkers in de Sport, 1993.

1001 korfbaloefeningen / Harke van der Wal - Reduzum, 1990.

Nederlands Korfbaltrainers Blad - tijdschrift, verschijnt 4x per jaar.

Nederlandse Korfbaltrainers Vereniging

Warming-up en conditietraining op muziek / Henk Drenth - Nederlandse Vereniging van Volleybal-Oefenmeesters, Soest, 1987.

- Register

1 - 1 duel 56 ev. 98 ev.

aangeefpositie 72, 80, 88, 90
aangeven 84 ev. 119, 121
- met stuit 74
- vanuit de ruimte 72, 117
aanspeelbaar zijn 101 ev. 114, 124, 125
aanspeelpunt 53, 108
aanvallen 98 ev. 115 ev.
aanvalsbewegingen 103 ev.
aanvalspatronen 115 ev.
1 - 3 systeem 124, 125
2 - 2 systeem 118, 120
3 - 1 systeem 121 ev. 127
4 - 0 systeem 116 ev.
2-1-1 patroon 119
achterverdedigen 109, 126, 127, 128
afstandsschot 64 ev.
afvangen 92 ev.
- vanuit de ruimte 96, 117
- dynamisch 96
- frontaal 94
- rugwaarts 95
afvangpositie 90, 94
Anno-bal 73, 80, 121, 123
anticiperen 93, 94

balgoochelen 46
balvaardigheid 18, 151
basisvaardigheden 18 ev.
beginbal 134
- exclusieve 135
- serie 135
beginsituatie 8 ev.
bezighouden 105, 119
BIK-indeling 5, 6, 10
binden 105, 119
binnenhouden van de bal 45
blokkeren van de bal 59 ev. 70, 80
breedleggen 118
breedtelijn 58, 98, 100, 101
breed-staan 59

carrousel 115
circulatie warming-up 143
combineren 51, 55, 144
conditie 13, 34, 146 ev.
concentreren 95
cooling-down 5, 145, 146
Coopertest 22, 147

diagonale bal 117, 125, 136
dieptelijn 58, 98, 100
doelstellingen 8 ev. 80
doeltreffen 134
doordraaien 117
doorloopbal 66 ev.
- bovenhandse doorloopbal 74
- doorloopbal in de sprong 74
- onderhandse doorloopbal 66 ev.
DOV-principe 143
draaien 20, 147
dreiging 104
dribbelen 28, 46, 54
driehoekje 58
dubbelen 96, 106, 118
duelleren 24, 94
Durk Bergsma-bal 74

Germa-bal 70, 124

harmonicaverdediging 110
hinderen 64, 109 ev.
hink 21 ev. 39, 66 ev.
hinken 21 ev.

individuele korfbalvaardigheden 5, 49
inleiding 13
insnijden 123 ev.
in-uit bewegen 55, 115

kansje 68, 74, 76, 118, 126
kappen en draaien 51, 52
korfbal 107 ev. 136 ev.
kracht 146
kruispassen 18, 20, 24, 56, 64 ev.

lange bal 86, 122, 139
leerproces 14 ev.
loopconditie 81
loopsprong 18, 20, 22, 24
looptraining 19
lopen 18 ev.
- achterwaarts lopen 20
losmaakoefeningen 144
Lucasbeweging 69

man-to-man duel 12, 56 ev. 98 ev.
monokorfbal 54, 137 ev.

oefening 10
oefenstof 8, 10
omdraaibal 44, 80, 85, 149, 150
onderscheppen 41, 49 ev. 101, 105 ev.
opbouwen 49
opbrengen 138
opdracht 11
opsprongbal 24
opzetten van de aanval 138
opzoeken van de tegenstander 101, 105
overload 36
overnemen 106, 108, 130, 139, 141
overtalsituatie 140

passeren 19, 56 ev. 103, 105
pivoteren 43, 52
praten 108
pressie-verdediging 113

reactie 63
rekken 144 ev.
rollen 24, 36 ev.
rondspelen 115
rouleren: zie doordraaien
roulerend aanvalsspel 91, 118, 123 ev.
ruimtedekking 107 ev. 140
ruimteverdeling 115
ruimte-inzicht 139
ruitmodel 123

samenspelen 49 ev.
schakelfunctie 124
scheidsrechtersworp 24
schieten 64
- achterover schieten 72, 80
schijnbeweging 55, 99 ev.
schijnschot
schijnworp 24, 69, 72, 89, 90
schotcircuit 25, 79, 81, 148
schot-conditiecircuit 148
schuiven 56, 75
shuttle-run-test 21, 147
slingerworp 31 ev.
- bovenhandse slingerworp 31 ev.
- onderhandse slingerworp 31 ev.
slot 3, 5, 8, 13
snelheid 14, 15, 18, 19
snijden
spel 11
spelinzicht 140, 149
split-vision 110
springen 20 ev.
sprinten 18 ev.
starten 20 ev.
steunen 16, 63, 71, 90
steunpunt 91
stootworp 35, 47
stoppen 20, 23, 56, 62
strafworp 13, 49, 68, 71, 76
strekworp 64, 68, 148
stuit 29 ev. 43 ev.
suïcide 23

tac13, 58 ev.tiek
techniek 13
tekens 76, 131, 134
tempowisseling 18, 63
thema 13, 14
tikken 20 ev. 83 ev.
timing 32, 45, 72, 103
Tineke Roffel-bal 133
tollen 90, 92, 121, 124
trainingsvorm 8, 10
trekbal 71, 72, 75
trippling 147
TTK-indeling 13

uitblokken 9, 14, 94 ev. 110, 126
uithoudingsvermogen 18, 22, 57, 146, 151
uitwijkbal 12, 60 ev.
uitwijkbeweging 15, 59 ev.
underload 36

vaktraining 112, 128 ev.
vangen 28 ev.
- vangen in de sprong 32 ev.
- vangen met één hand 30 ev.
- vangen met twee handen 28 ev.
verdedigen 56 ev. 107 ev.
verdedigingsconcepten 107 ev.
verhinderen 27, 59, 64, 70
verleggen 133
volgen 62, 108
voorbeweging 100, 105
vóórkomen 88 ev. 133
voorspringen 46
voorverdedigen 9, 89, 94 ev.
vrije bal 129 ev.
vrije ruimte 49, 50, 105
vrijlopen 5, 41, 49

warming-up 5, 13, 18, 143 ev.
wedstrijd 11
wedstrijdsituatie 11, 69, 89
wegdraaien 50, 52, 121
wegstarten 9, 69, 74, 76, 79
werpen 28 ev
- werpen in de sprong 32 ev.
- werpen met één hand 30 ev.
- werpen met twee handen 28 ev.
- werpen met een stuit 29 ev
wijkbal: zie uitwijkbal
wijkbeweging: zie uitwijkbeweging

zone-verdedigen 110, 111
zwenkbal: zie uitwijkbal

- Colofon

Illustraties: Sibbele de Vries en Jessica Kuipers
Foto's: Harke van der Wal, archief Friesch Dagblad
Omslagontwerp en vormgeving: Impact, Leeuwarden
Druk: Wielsma B.V., Leeuwarden
ISBN: 90-801628-1-7

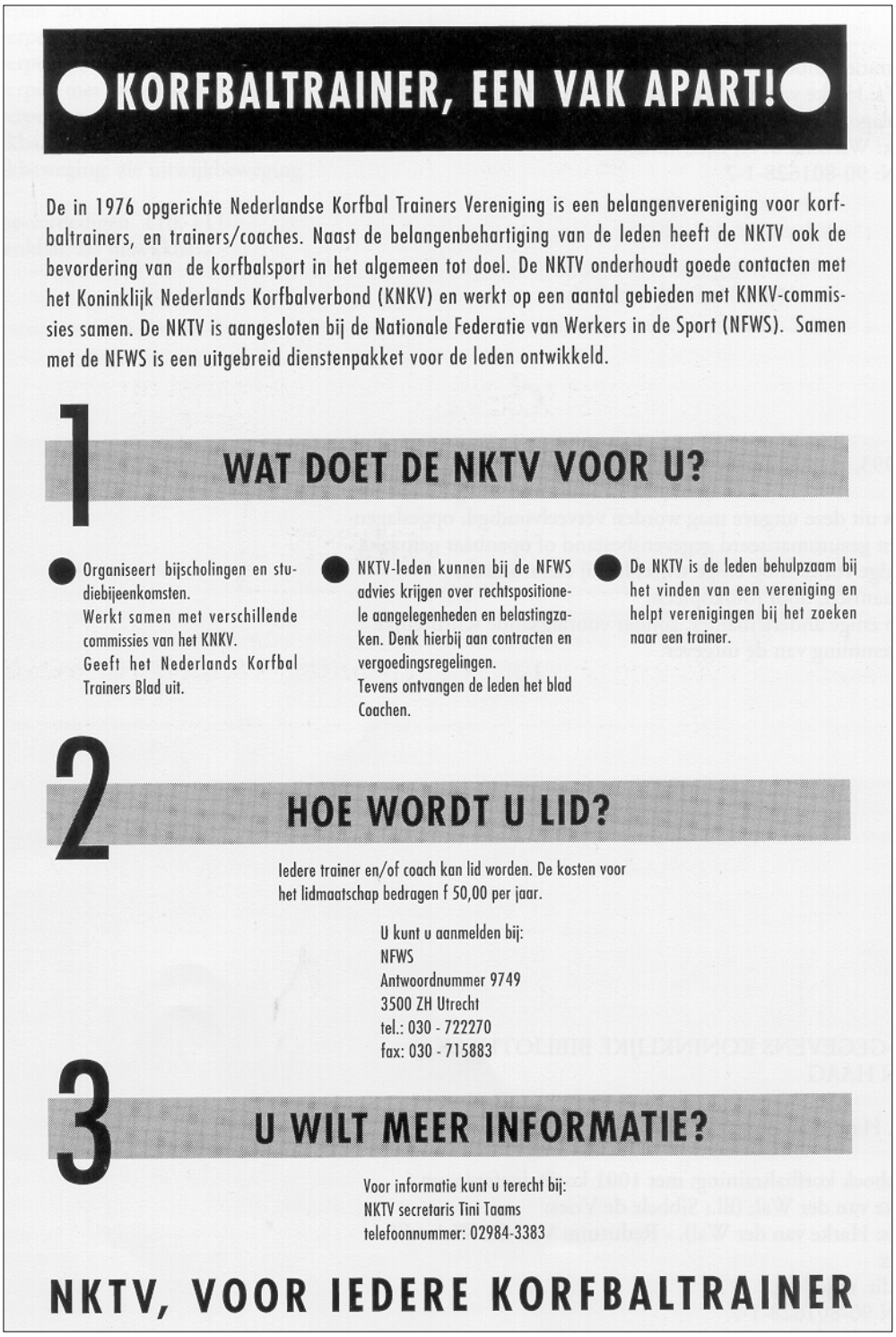
© 1993, Harke van der Wal, Reduzum.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën,
of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK
DEN HAAG

Wal, Harke van der

Basisboek korfbaltraining met 1001 korfbaloefeningen /
Harke van der Wal; (ill. Sibbele de Vries;
foto's: Harke van der Wal). - Reduzum: Van der Wal. - III.,
foto's
Met lit. opg., reg.
ISBN 90-801628-1-7
Trew.: korfbal



De gegevens onder punt 2 zijn niet meer van toepassing.
Het telefoonnummer van het secretariaat van de NKTV onder punt 3 is 075-6843383 geworden.

Sportshop Zwaanswijk
gespecialiseerd in korfbalmateriaal
ballen
Verzending door de gehele wereld.
manden
Prijslijst op aanvraag
Korfbalrokken
In alle maten en kleuren en in ieder gewenst aantal verkrijgbaar. Prijs op aanvraag.
lijnen
palen
Admiraal de Ruyterweg 85 - 1056 ET Amsterdam - tel. (020) 6 16 05 81