

Een bundel met oefeningen gerelateerd aan de sport korfbal, maar die zeer geschikt zijn voor de gymles. Kort, maar krachtig beschreven oefeningen die zijn verduidelijkt d.m.v. plaatjes en waarbij er rekening wordt gehouden met differentiatiemogelijkheden.

Spelenderwijs Verbeteren



Jeroen Euser en Tim van den Berg

© Tim van den Berg en Jeroen Euser, 2016

Alle deelnemers van de workshop 'Leren van en met elkaar' op 11 december 2015, verzorgd door Fontys Sporthogeschool, ontvangen deze uitgave. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de eigenaren van Spelenderwijs Verbeteren te hebben verkregen.

Voorwoord |

De oefening uit deze bundel zijn gerelateerd vanuit de sport: korfbal. De teksten zijn dus ook beschreven vanuit de terminologie die gebruikt wordt door veel korfbaltrainers. Spelenderwijs Verbeteren heeft de bundel proberen aan te passen voor gymdocenten, maar houdt daarnaast de bundel zoveel mogelijk intact. Spelenderwijs Verbeteren hoop dat de lezers in staat zijn om de oefeningen te vertalen naar de gymles.

Spelenderwijs Verbeteren is een bedrijf dat twee oefenbundels heeft ontwikkeld voor korfbal, die aansluit bij de visie op het spelonderwijs: Teaching Games for Understanding (TGfU). Dit is de oefenstof bundel voor de leeftijdscategorie 5 t/m 9 jaar. Dit is min of meer de basis voor alle spelvormen en is bedoeld voor de F- en E-jeugd. Daarnaast heeft Spelenderwijs Verbeteren ook een oefenstofbundel voor de leeftijdscategorie 10 t/m 15 jaar ontwikkeld. Dit zijn spelvormen die meer gericht op het spelonderwijs verbeteren van de functies (rebound, steun, assist etc.) binnen het korfbalspel en is bedoeld voor de spelers vanaf de D-jeugd.

Er zijn een aantal oefeningen uit de korfbalbundels gehaald doe geschikt zijn voor de gymles en dus bedoeld is voor de gymleraren.

Ter ondersteuning van de oefenstofbundels heeft Spelenderwijs Verbeteren een applicatie ontwikkeld met filmpjes van de oefeningen. Alle deelnemers van de workshop 'Leren van en met elkaar', georganiseerd door Fontys Sporthogeschool op 11 december 2015 ontvangen een gratis inlogcode voor de gehele applicatie. Meer informatie op bladzijde 6. De filmpjes zijn terug te vinden onder dezelfde categorieën en kleuren als in de bundel.

De bundel wordt gedurende het bestaan van Spelenderwijs Verbeteren geüpdatet met nieuwe oefeningen. Het kans soms even duren alvorens deze nieuwe oefeningen in de applicatie verwerkt zijn. Om die reden staat er achter de titel van de oefeningen een *. Deze worden nog verwerkt in de applicatie.

Voor meer informatie omtrent Spelenderwijs Verbeteren, clinics en of presentaties stuur dan een e-mail bericht naar info@spelenderwijsverbeteren.nl of surf naar onze website www.spelenderwijsverbeteren.nl.

Hou ons in de gaten, want Spelenderwijs Verbeteren is nog niet klaar met ontwikkelingen!



Inhoudsopgave |

Voorwoord.....	Pag. 2
Inhoudsopgave.....	Pag. 3
Inleiding.....	Pag. 4
Zeven basisregels.....	Pag. 5
Applicatie Spelenderwijs Verbeteren.....	Pag. 6
Trainingsopbouw F- en E- trainingen.....	Pag. 7
Aanpassingen binnen spelvormen.....	Pag. 8
1. Korfbalgerelateerde beginspelletje.....	Pag. 9
2. Basistechnieken (spelenderwijs).....	Pag. 11
3. Aanvallen en verdedigen.....	Pag. 15
4. Vrije ruimtes zoeken in overtal situaties.....	Pag. 25

"We laten techniek niet los, maar het is geen doel meer op zich"

Inleiding |

Het bewegingsonderwijs in Nederland heeft als doel leerlingen vanuit een pedagogisch perspectief (meer) bekwaam te maken voor deelname aan sport - en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl¹. Jouw visie als trainer zou hier mooi op aan kunnen sluiten, maar is wellicht wat meer gericht op de doelstelling om de spelers meer spelcompetent te maken.

Veel trainers, coaches of sportleerkrachten zijn nog steeds van mening dat deze doelstelling behaald kan worden door een techniekgerichte benadering, waarbij het aanleren van specifieke technieken centraal staat. Bij deze benadering wordt veelal uitgegaan van de opvatting dat de specifieke techniek eerst correct uitgevoerd moet worden, alvorens de leerling succesvol deel kan nemen aan het spel. Vaak worden de technieken los van de spelcontext aangeboden en zijn daardoor betekenis- en belevingsloos voor de deelnemers.

Spelonderwijs Verbeteren is geïnspireerd door een visie op het spelonderwijs: *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. TGfU staat voor een speler- en spelgerichte benadering van het (sport)spelonderwijs, waarbij constructivistische leertheorieën een belangrijke basis vormen.

"Weten 'waarom' een bepaalde uitvoering beter kan zijn dan een andere, is belangrijker dan weten 'hoe' je datgene moet uitvoeren"

De meer spelgerichte, spelgecentreerde benadering kenmerkt zich juist door de overtuiging dat succesvolle deelname aan een spel gebaseerd is op het beheersen van spelcompetenties en niet op het leren en ontwikkelen van technieken². Vanuit deze benadering worden technieken gezien als middel om spelproblemen die zich voordoen in spelsituaties op te lossen. Om deze spelproblemen op te lossen is een speler sterk afhankelijk van zijn spelinzicht. Dit spelinzicht stimuleren we door vragen te stellen als 'waarom een bepaalde actie beter kan zijn dan een andere?'. Dit is belangrijker dan weten 'hoe' een bepaalde actie uitgevoerd moet worden³.

4

Samenvattend: de oefeningen op de trainingen zo inrichten dat de spelers leren door te ervaren, zonder dat de trainer (te)veel stuurt op uitvoering. Een trainer laat de spelers leren en is niet aan het lesgeven. Op deze manier komt een leerling erachter 'waarom?' een bepaalde handeling uitgevoerd moet worden i.p.v. 'hoe!'. Aan de hand van dit uitgangspunt hebben Jeroen en Tim, deze bundel samengesteld. Een spelgerichte benadering voor het aanleren van korfbaltechnieken. We laten techniek dus niet los, maar het is geen doelstelling meer op zich. De bundel staat los van het feit of men achter deze visie staat. Het is namelijk een handvat voor alle korfbal(jeugd)trainers die mee willen met de huidige ontwikkelingen!

'Er zit een groot verschil tussen lesgeven en aanleren'

¹ Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van., Dokkum, G. van., Mulder, M.J., e.a. (2011) *Human movement and sports in 2028: een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding / bewegingsonderwijs en sport op school* Enschede: SLO

² Turner, A., Allison, P. & Pissanos, B. (2001). Constructing a concept of skillfulness in invasion games within a games for understanding context. *European Journal of Physical Education*, 6, 38-54.

³ Bunker, D., & Thorpe, R. (1986a). Is there a need to reflect? In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 25-34). Loughborough: University of Technology, Loughborough

Zeven basisregels |

Spelenderwijs Verbeteren heeft aan de hand van de visie TGfU, vanuit eigen ervaringen en naar aanleiding van gesprekken met ervaren korfbalkenners zeven basisregels opgesteld waaraan een korfbaltraining aan de jeugd aan zou moeten voldoen. Succes!

1. Spelen gaat voor oefenen

'Spelen, spelen, spelen'. Spelenderwijs kennis maken met het spel. Spelen is veel doen! Hoge intensiteit, veel ballen, veel herhalingen.

Slogan: Kinderen van deze leeftijd willen veel spelen, geef daarom spelletjes waarbij ze de bal zo min mogelijk hoeven te delen.

2. Gewoon korfballen!

Veel spelvormen waarbij er korfbalspecifieke opdrachten naar voren komen. Creëer succesbeleving: veel kunnen scoren.

Slogan: Tikkertje is leuk, maar een korf in het spel betrekken is nog leuker!

3. Techniek in veranderde omstandigheden

Oefeningen dienen veel te worden herhaald in diverse omstandigheden. Schieten, doorloopballen, gooien, vangen en lopen. Techniek trainen onder weerstand in spelvormen.

Slogan: een wedstrijd is onvoorspelbaar, de training dus ook!

4. Korfbal is samenspel

Speel veel kleine overtalsituaties, waarbij het samenspel centraal staat. Tijdens overtalsituaties met elkaar tot succesbeleving komen.

5. Korte, maar krachtige uitleg

Bewegen en doen staan voorop.

Slogan: Beperk jouw tijd dat je aan het praten bent. Uitleg in steekwoorden is wat je zendt.

6. Communicatie op maat

Communicatie aanpassen aan de doelgroep.

Slogan: Zorg ervoor dat je jouw aanwijzingen in kindertaal vertaalt en deze veel herhaalt.

7. Visueel maken

Veel zelf voorstellen.

Slogan: Wanneer je op een training veel voorbeelden geeft zorg je ervoor dat het kind de training herbeleefd.

Applicatie Spelenderwijs Verbeteren

Om deze ingekorte bundel meer visueel te maken, heeft Spelenderwijs Verbeteren een applicatie ontwikkeld voor zowel Apple als Android. De applicatie is bedoeld voor mobiele telefoons, maar is ook te gebruiken op sommige tablets. Op deze manier is een training voorbereiden nog makkelijker!

De applicatie kan gratis gedownload worden uit de Playstores voor Apple en Android, waarna je met een inlogcode kunt inloggen die gebonden is aan jouw vereniging. Deze inlogcodes kunnen worden opgevraagd via onze website of door een e-mail te sturen naar info@spelenderwijsverbeteren.nl.

In de applicatie zijn de oefeningen te vinden onder dezelfde categorieën en kleuren als in de bundel. Onder elke oefening kunt u het filmpje terug vinden en de tekstuele informatie als: de opdracht, de regels en het benodigde materiaal.

De filmpjes kunnen online bekeken worden met een draadloos netwerk verbinding, maar kunnen ook in de applicatie gedownload worden, waarna ze voor altijd offline te bekijken zijn. Wanneer je de filmpjes dus eenmalig download met een WIFI verbinding, kost deze applicatie U 0% dataverkeer!

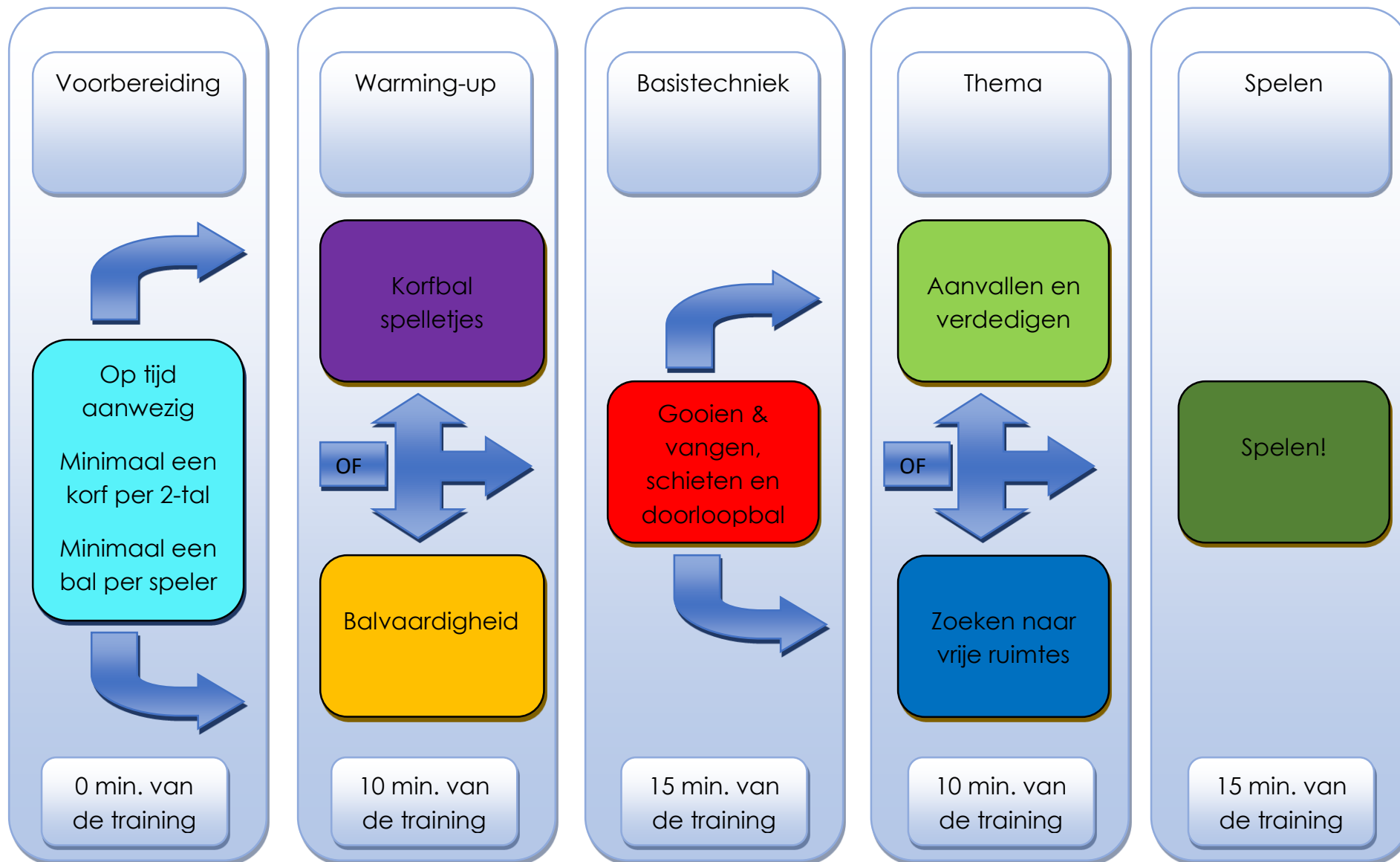
Onderstaande code is geldig t/m december 2016.

Gebruikersnaam	Code	Toegang tot de gehele applicatie!
Fontys	K93ksA	De gehele applicatie

Voor meer informatie verwijst Spelenderwijs Verbeteren u naar de website: www.spelenderwijsverbeteren.nl/de-app



Trainingsopbouw F- en E- trainingen |

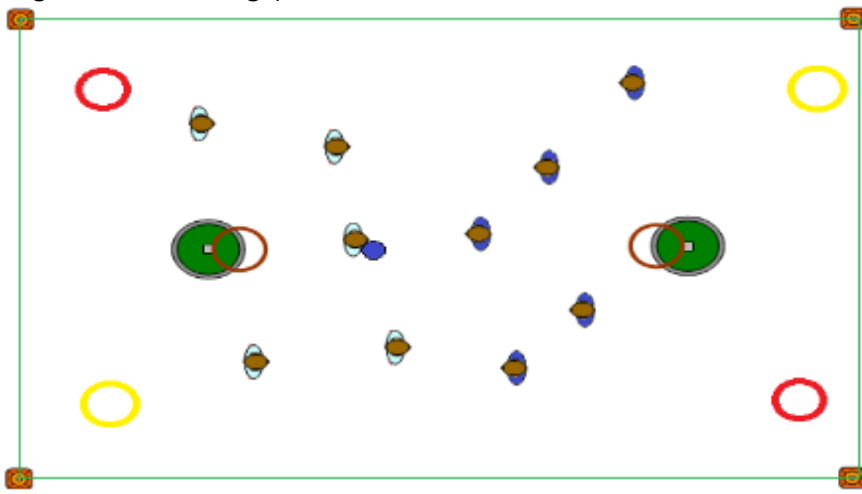


Aanpassingen	Manier van aanpassen binnen de oefeningen	Voorbeelden uit de bundel
SPELERS	<p><u>Minder verdedigers (ondertal of overtal) naar meer verdedigers (gelijke teams):</u> Start een oefening met minder verdedigers dan aanvallers. Op die manier creëer je een situatie waarbij de aanvallende spelers relatief makkelijker het gooien, vangen en doelen kunnen oefenen. Bouw dit uit naar gelijke aantallen. Minder verdedigers bevordert ook het verdedigen met overzicht.</p> <p><u>Maak gebruik van de verschillen binnen het team:</u> Om het gooien, vangen en doelen te oefenen, kun je de snelste spelers inzetten als verdediger die veel druk kan geven. De langste speler gebruiken als verdediger om de aanvaller te stimuleren met links/ rechts te gooien en voor de neus (sneller) te schieten.</p>	<p>Start met oefeningen als 2 tegen 1 of 3 tegen 1. Bouw dit langzaam gedurende een training (of misschien zelfs gedurende een seizoen) uit naar een 3 tegen 3 situatie. Voorbeeld van een perfecte opbouw: Stap 1: 2 tegen 1 Stap 2: 2 tegen 1 + 1 afvanger Stap 3: 2 tegen 2</p>
DOELEN	<p><u>Van meer doelen naar minder doelen:</u> Hoe meer korven, hoe meer mogelijkheden om vrij te lopen, hoe meer aan en afspeelmogelijkheden er zijn. Daarnaast ervaren spelers meer wat doelen met of zonder druk van verdedigers inhoudt. Bouw dit langzaam uit naar de eindvorm 4 tegen 4 op 1 korf, waarbij je dus steeds minder doelen introduceert gedurende een training.</p>	<p>Start met meerdere korven zoals 4 tegen 4 op 4 korven en haal eerst 1 korf, en daarna 2 korven (eindvorm) weg. Zie ook de gehele methodiek van scoren op 3 korven.</p>
RUIMTE	<p><u>Van grote naar kleine(re) speelruimte:</u> Hoe groter de ruimte, hoe meer de verdedigers moeten lopen en hoe makkelijker de aanvallers vrij kunnen komen. Dit komt ten goede aan de moeilijkheidsgraad voor spelers die moeite hebben met vrijlopen, gooien, vangen en het doelen. Naarmate jouw training vordert is het mogelijk om het speelveld te verkleinen.</p>	<p>We werken veel met pionnen om de aanpassingen ook binnen de 'ruimte' toe te passen. Denk aan de spelvormen binnen de groene categorie. Speelveld vergroten of verkleinen? Succes!</p>
SPELREGELS OF SPEELREGELS	<p><u>Van spelregels naar speelregels:</u> Geef jouw spelers aanvallende of verdedigende opdrachten mee, zodat ze uiteindelijk gaan doen wat jij als trainer graag wilt zien. Dit kunnen speelregels zijn, waarbij er geen consequenties aan verbonden zijn. Dit kunnen ook spelregels zijn, waarbij er wel consequenties aan verbonden zijn.</p>	<p>'Schoten op de korf is 1 punt en doelpunten zijn 2 punten waard'. 'Tik je de bal aan als verdediger, telt dat als onderschepping'. 'Doelpunt na een schot vanuit een lage pass is 2 punten'.</p>
MATERIAAL	<p><u>Grote korven naar kleine korven:</u> Dit geldt vooral voor de jongere categorieën. Succesbeleving vergroten door het scoren makkelijker te maken.</p> <p><u>Grote of zachte ballen naar kleine en harde ballen:</u> Zachte en grote ballen zijn makkelijker te vangen dan de harde en kleinere ballen.</p>	<p>In de beginspellen en balvaardigheids-oefeningen zijn verschillende ballen zeer wenselijk. Aanpassingen binnen het materiaal zijn dan ook vooral bedoel voor de jongere jeugd.</p>

Beginspellen | Aangepast Korfbalspel 'Rugby!'

Omschrijving | Deze vorm is perfect om met een grote groep te spelen, waarbij verschillende aspecten van het korfbalspel terug komen. Het is uitdagend en leerzaam: twee belangrijke voorwaarden voor een (begin- of eind)spel. Begin je jouw training leuk, is de helft van de training al geslaagd! De manier van scoren en de loopregel zijn voorbeelden van een andere benadering van het korfbalspel.

Organisatietekening |



Materiaal |

2 korven
4 hoepels
1 (of 2 ballen?)
5-8 lintjes

Aantal pionnen
voor veldafzetting

*In de tekening
staan veel spelers.
Echter is 3 tegen 3
ook een prima
optie!*

Opdracht |

Probeer als aanvallende team te lopen met de bal in de handen en uiteindelijk te scoren in de korf voor 2 punten of door in de hoepel te staan met de bal voor 1 punt, zonder dat je getikt wordt met de bal. Overspelen en lopen met de bal is dus belangrijk! Wordt je getikt met de bal, leg je de bal op de grond. Soort rugby, maar zonder lichamelijke contact!

Regels |

- 1) Je mag lopen met de bal in de handen binnen het veld.
- 2) Verdedigend schieten is toegestaan (de aanvallende partij tikken is namelijk slimmer).
- 3) Alleen als je de bal hebt, mag je getikt worden.
- 4.1) **Stap 1:** Ben je getikt met de bal, heb je nog 2 seconden om de bal over te gooien. Doe je dat niet, dan leg je de bal op de grond en gaat de verdedigende partij aanvallen.
- 4.2) **Stap 2:** Ben je getikt met de bal door de verdedigende partij, leg je de bal direct op de grond en gaat de verdedigende partij aanvallen.
- 5) Scoren in de hoepel is 1 punt. Je scoort in de hoepel door erin te staan met de bal.
- 6) Scoren in de korf is 2 punten.
- 7) Verder normale korfbalregels hanteren: uitbal is uit, weinig lichamelijke contact, één verdediger per aanvaller met de bal etc.

Aanwijzingen aanval | Laat de spelers eerst zelf ervaren wat er nodig is!

- Lopen met de bal blijven stimuleren! Het blijft in het begin onwennig voor de kinderen.
- Snel overspelen! Dit spel stimuleert de kinderen om snel een keuze te maken.
- In de handen! Wees voorzichtig (te) lange ballen. Belangrijkste is dat ze snel blijven overspelen en blijven bewegen. 3 keuzes met de bal: overspelen, lopen of schieten.
- Goed kijken waar iemand vrij staat en waar je iemand kunt vrijplaatsen of vrij gooien.
- Kijken waar je heen wilt gooien voordat je de bal krijgt, is moeilijk!

Aanwijzingen verdediging | Laat de spelers eerst zelf ervaren wat er nodig is!

- Aanvallers met de bal proberen te tikken.
- Snel omschakelen wanneer je als team de bal verliest.

Te makkelijk voor de verdediging:

- Zie regels, stap 2. Aanvallers hebben na getikt te zijn met de bal in de handen, nog 2 seconden bedenktijd om over te gooien, te lopen en/of te schieten.
- Meer aanvallers erin! Onderschept een team de bal, mogen de reserve spelers erin. Verliezen ze de bal, moeten de reservespelers er weer uit.

Te makkelijk voor de aanval:

- Kleiner veld maken voor snellere beslissingen.
- Groter veld maken om loopvermogen te verbeteren.
- 3 seconden regel! Max. 3 seconden de bal in je handen.

Ruimte voor aantekeningen |

Basistechniek | 4-6 jaar

De methodiek van de doorloopbal

Omschrijving | Deze methodiek van de doorloopbal is vanuit onze ervaring ontwikkeld tijdens het trainerschap. Je bent vrij in hoe of wat je aanleert en waar je de methodische lijn instapt. Spelenderwijs Verbeteren laat zien dat de doorloopbal ook spelenderwijs kan worden aangeleerd. Deelnemers mogen lopen met de bal. Zij ervaren een dus eerst een beweging. Geschikt voor meer sporten die aangeboden worden binnen de gymlessen. Geen loopregel, eerst spelen!

Opdracht | Het is voor elke speler afhankelijk op welk niveau zij wil trainen. Het is aan de trainers van de F- en E-jeugd om de kinderen op niveau de oefening uit te laten voeren.

Materiaal | voor 2-tal
1 korf en 2 pionnen.
2 ballen (1 bal per kind)

Methodiek stap 1 |

Stap 1. Zonder korf met bal in de handen

- 1.1 huppelen van lijn tot lijn (zonder bal).
- 1.2 huppelen van lijn tot lijn met de bal in de handen (voor m'n navel of buik).
- 1.3 huppel, bal omhoog gooien en weer vangen. Dit herhalen tot de overkant.

Aanwijzingen |

Bal is en blijft voor je buik of navel!
Bal omhoog gooien en doorlopen!
Helemaal lang maken!

Foto stap 1 |



Methodiek stap 2 |

Stap 2. Met korf met bal in de handen


- 2.1 strafworp nemen
- 2.2 huppelend naar de korf met bal in de handen, tot de laatste huppel die je kan maken, en neem daarna een doorloopbal of een strafworp.
- 2.3 rennend naar de korf met bal in de handen, tot de laatste huppel die je kan maken, en neem daarna een doorloopbal of een strafworp.
- 2.4 dezelfde stap als 2.3, maar dan met tegenstander!

Tip: Vooral deze stap veel herhalen!

Foto stap 2 |



Opmerking |

'Doorloopbal zegt het al: doorlopen!'. Probeer deze aanwijzing anders vorm te geven, want de snelheid van de aanloop moet worden omgezet in hoogte naar de korf. Dus doorlopen is geen handige tip. Onze aanwijzingen: 'Kom omhoog' of 'maak je (zo) lang (mogelijk)!'.


Methodiek stap 3 |

Stap 3. Met korf zonder bal in de handen

3.1 rennend zonder bal naar de korf. Op 2meter voor de korf staat iemand met de bal (aangever) De doorloopbal nemer pakt de bal van de handen van de aangever en neemt een doorloopbal. Tip: huppelend de bal van de handen pakken.

3.2 dezelfde oefening als de vorige stap, alleen nu gooit de aangeef de bal een klein stukje (10 cm) omhoog, waar de nemer hem in de lucht moet pakken en de doorloopbal neemt.

3.3 dezelfde oefening als de vorige stap, alleen krijgt de nemer de bal aangegoid. Een wedstrijd gerelateerde oefening.

Foto's stap 3 |



Oefeningen |

- 1) Zet de korven in een rondje en ga als trainer in het midden staan. Als de spelers een doelpunt hebben gemaakt, komen ze jou een 'high-five' geven. Zo houdt de trainer het overzicht en hebben de kinderen een extra succesbeleving.
- 2) 'Wie scoort er als eerste vijf doelpunten?'. Of 'wie scoort er als eerste het vijfde doelpunt?'. Met deze tweede vraag hou je iedereen erbij!
- 3) Probeer op alle korven 1 keer te scoren. Gelukt = roepen!
- 4) Probeer als trainer te fungeren als passieve verdediger. Is leuk en leerzaam!

Te moeilijk of te makkelijk?

Zorg ervoor dat je elk kind een opdracht op niveau geeft en dus een stap terug of verder gaat.

Rekening houden met verschillen in deze leeftijdscategorie is van essentieel belang. Stel voor jezelf wel een doel waar alle kinderen aan moeten voldoen binnen een periode.

Ruimte voor aantekeningen |

Basistechniek | Schieten

Lopende afvang vorm 3

Omschrijving | Uitgangspunt binnen de korfbalsport is dat iedereen moet bewegen op de bal na een doelpoging, zelfs de schutter. Als iedereen in beweging is, heb je meer kans om de bal te hebben en wellicht staan er spelers tegelijkertijd (daardoor) vrij. In al de oefeningen die beschreven staan in deze bundel is het bewegen na een doelpoging van essentieel belang. Om die reden heeft Spelenderwijs Verbeteren meerdere uitdagende spelvormen ontwikkeld.

Organisatietekening |



Indien er grote verschillen bestaan binnen het team:
'Scoren = stap achteruit. Iedereen heeft eigen pion!'

Materiaal | voor 5-tal

1 korf en 4 ballen
1 pion per speler met bal (4 stuks)
4 (?) lintjes voor de verdedigers

Tip 1 | Hoe moeilijker het duel, hoe leuker en hoe beter! 3 afvangers tegen 2 schutters is niet raar, maar juist leuk!

Tip 2 | Hou de beleving van de kinderen in de gaten. Zie het kopje op de volgende pagina.

Regels |

- 1) Je moet binnen 3 seconden geschoten hebben vanaf een pion.
- 2) Wanneer je een bal hebt, mag je weer schieten. Je hebt maar 3 seconden, dus ga ergens klaar staan.
- 3) Wanneer je een doelpunt maakt, heb je 1 punt en mag je nog een keer schieten.
- 4) Wanneer je de bal verliest, wordt jij de nieuwe afvang om z.s.m. de bal te pakken
- 5) Pakken wat je pakken kan! Je hebt geen eigen plekje en geen eigen bal.
- 6) Drie keer maximaal achter elkaar schieten.

Opdrachten in volgorde:

- 1) Met 4 spelers en 4 ballen.
Probeer z.s.m. 4 doelpunten te scoren. Je hebt geen eigen bal of pion, dus je mag andere ballen pakken en overal gaan staan.
- 2) Met 4 spelers en 3 ballen.
Probeer z.s.m. 4 doelpunten te scoren zonder dat je daarbij jouw bal verliest aan de afvang. Ben jij je jouw bal kwijt, wordt jij de nieuwe afvang. Iedereen blijft z.s.m. doorschieten.
- 3) Dezelfde opdracht als opdracht 2. Alleen nu met 2 ballen en dus 2 afvangers etc.

Te moeilijk of te makkelijk?

- 1)** Probeer de kinderen in deze oefening uit te dagen door een afvang meer te introduceren. Een bal eruit halen, betekent dus een afvang meer onder de korf. Nog moeilijker om de bal na jouw schot weer te hebben.
- 2)** Probeer de betere speler, uit te dagen door de afstand van zijn pionnetje te vergroten t.o.v. de korf. Wanneer het niveauverschil nog steeds groot blijft probeer dan de samenstellingen van de groepjes te veranderen.
- 3)** Wordt er echt heel moeilijk gescoord? Dan kan de volgende regel worden ingevoerd: komt de bal op de bovenkant van de korf, telt dat ook als doelpunt en mag je nog een keer schieten.
- 4)** Probeer beide kinderen uit te dagen en een regel in te voeren. Wanneer je scoort zet je het pionnetje een stap achteruit. Vanaf die grotere afstand moet er geschoten en gelopen worden voor de afvang.

Opmerking: kinderen van deze leeftijd willen de bal direct hebben en vergeten daarom goed te blijven schieten. Coach ze op wat je graag wilt zien: landen naast het dopje of de bovenkant van de korf blijven raken. Daarnaast: 'scoren is nog een keer, dus goed blijven schieten'.



Ruimte voor aantekeningen |

Aanvallen en verdedigen | 1 tegen 1

Omschrijving | Lopen met de bal in de handen? Deze vorm van 1 tegen 1 aanvallen/ verdedigen is een voorbeeld van spelenderwijs aanleren. Laat kinderen op deze leeftijd eerst ervaren wat er verwacht wordt van een verdediger of een aanvaller. Daarna ga je toe naar een wedstrijd gerelateerde oefening.

Organisatietekening |



'Binnen het speelveld blijven!'
'Speelveld groter of kleiner maken?'

Materiaal | voor 2-tal

1 korf
1 bal
4 pionnen

Opdracht |

Probeer als aanvaller, al lopende met de bal en binnen het speelveld, zoveel mogelijk keer te scoren in de korf tegen 1 verdediger die de aanvaller alleen kan hinderen.

Verdedigd schieten blijft een keuze van de trainer.

Regels |

- 1) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 2) Onderschept de verdediger de bal, dan
 - 2.1) moet hij of zij 3 keer (vrij) stuiten voordat hij mag aanvallen.
 - 2.2) mag hij of zij direct gaan aanvallen.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. De verdediger moet dus de doelpoging hinderen. Is een keuze van de trainer en afhankelijk van de doelgroep of niveau van de spelers.
- 4) Intensieve oefening. Veel pauzes, maar wel veel herhalen.

Niveau 1: met handen om de rug.



Aanwijzingen | Laat de spelers eerst zelf ervaren wat er nodig is!

Aanvaller: Actie maken door met tempoverschillen te blijven lopen.

Bal is altijd(!) voor je neus om klaar te zijn om te schieten.

Schieten of doelen is lopen! Direct lopen na het schot om de bal te pakken.

Verdediger:

Je lichaam tussen de tegenstander en de paal houden. Borst ertussen proppen!

Tegenstander voor je houden!

Bal verdedigen i.p.v. de tegenstander.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: Laat de verdediger 1 hand op de rug houden. De aanvaller kan hierdoor de mindere kant van de verdediger opzoeken. Tip: leuke uitdaging is 2 handen op de rug.

Voor de verdediger: aanvaller moet na een doelpoging eerst naar een pion voor de korf, voordat de aanvaller weer mag aanvallen.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller: één lopende aanvaller tegen twee verdedigers!

Voor de verdediger: blokken van de bal tijdens doelpoging is de enige manier om te verdedigen. Blokken van de bal gebeurt wel aan de grond.

Niveau 2: Handen omhoog bal verdedigen



Ruimte voor aantekeningen |

Aanvallen en verdedigen | 3 tegen 2 met 3 ballen

Omschrijving | Spelenderwijs Verbeteren richt de oefeningen zo in dat er snel en efficiënt geleerd wordt door de kinderen. Hoe kun je dat het beste bereiken? Door een situatie in te richten die ervoor zorgt dat kinderen veel ervaren. Deze situatie is zo ingericht dat het 1 tegen 1 duel wordt aangegaan, waarbij het overzicht van de verdedigers en aanvallers wordt getraind.

Organisatietekening |



Opdracht |

Probeer al lopend met de bal te scoren op de korf zonder dat je daarbij buiten de cirkel komt of de bal kwijt raakt aan een verdediger.

Na elke doelpoging, eerst naar een pion! Wie is er als eerst bij de 4 doelpunten?

Optie 1: Er wordt pas gewisseld van functie na 30 seconden.

Optie 2: Aanvaller wordt verdediger als hij of zij de bal kwijt raakt aan één van de verdedigers.

Regels |

- 1) Verdedigd schieten is afhankelijk van jouw wens als trainer of jouw doelgroep.
- 2) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 3) De aanvaller moet binnen 5 seconden geschoten hebben.
- 4) Je mag maximaal 1 keer op de korf een kans nemen, daarna moet je eerst een pion hebben aangeraakt om weer op dezelfde korf aan te vallen.
- 5) Jij wordt verdediger als je de bal kwijt bent door een onderschepping na een schot óf als je buiten de cirkel komt.

Aanwijzingen | Laat de spelers eerst zelf ervaren wat er nodig is!

Aanvaller:

Lopen en actie maken als de verdediger voor je staat.

Vrijkomen van de verdedigers en kijken waar je dat het beste kunt doen.

Klaar zijn om te schieten, dus de bal is voor je neus.

Probeer na het schieten z.s.m. de bal te pakken: 'schieten=lopen'

Verdediger:

Probeer alle aanvallers te verdedigen (kijk goed om je heen).

Probeer de bal te verdedigen bij het schieten!

Materiaal | voor 5-tal

1 korf

Minimaal 3 ballen

Minimaal 5 spelers

Minimaal 6 pionnen

Te moeilijk?

Voor de aanvaller:

In plaats van 2 verdedigers, 1 verdediger.

Iets meer de tijd te geven om vrij te komen: 5 seconden regel aanpassen of weglaten.

Voor de verdediger:

Voer de regel in dat verdedigend doelen niet is toegestaan.

Cirkel van pionnen groter maken, zodat verdedigers iets meer tijd hebben om te kijken nadat de aanvallers een doelpoging hebben gedaan en dus eerst naar een pion moeten lopen.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

Probeer er nog een verdediger bij te doen: geen overtal situatie meer waarbij iedereen elkaar mag verdedigen.

Voor de verdediger:

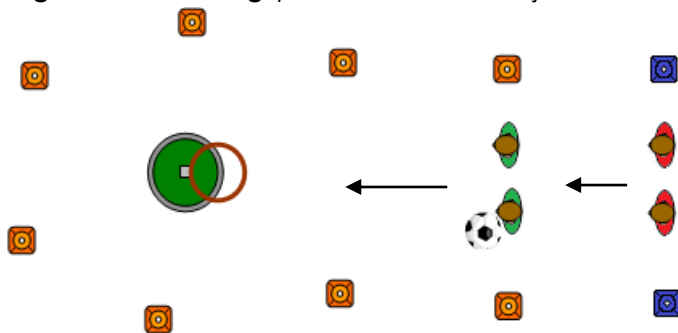
Probeer de verdediger de handen op de rug te laten houden en zichzelf er alsnog tussen te laten blijven.

Ruimte voor aantekeningen |

Aanvallen en verdedigen omschakelen/ counter/ fast-breaks! *

Omschrijving | Binnen het veel sporten is omschakelen belangrijk. De bal moet het liefst zo goed en snel mogelijk naar 'ons eigen doel' gebracht worden. Tijdens het omschakelen komen de verdedigers en bal dus vaak van achter. Hoe kunnen we dit 'omschakelen' trainen? Door veel te spelen of deze oefening?

Organisatietekening |



'Partij!'

Materiaal | per 4-tal

1 korf
1 bal

2 lijnen (1 voor de twee aanvaller en 1 voor de twee verdedigers)

De lijn van de verdedigers ver weg introduceren en steeds dichterbij de aanvallers zetten.

Opdracht |

Probeer als aanvallers te scoren tegen de verdedigers die achter jou klaar staan om te verdedigen. Probeer z.s.m. de bal zo goed mogelijk op te brengen naar de korf en te scoren in de korf. Je begint als de trainer 'partij!' roept! Dan komen de verdedigers er ook aan!

Basisregels |

- 1) Zowel de aanvallers als de verdedigers starten op hun eigen lijn.
- 2) Als de aanvallers (of de trainer) 'partij' roept, beginnen de aanvallers met aanvallen. De verdedigers mogen gaan verdedigen!
- 3) De bal mag niet op de grond komen, want dan moeten de aanvallers terug naar hun lijn. Als de bal na een schot op de grond komt, is er niets aan de hand.
- 4) De aanvallers hebben 3 pogingen. Een poging eindigt pas bij een onderschepping van de verdedigers, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt.
- 5) Verdedigd mag er geschoten worden, want een 2 tegen 2 situatie (als de verdedigers bij de korf aangekomen zijn) is een lastige oefening!
- 6) Aanvallers hebben 5 (of 3) seconden als ze de bal in hun handen hebben om:
 - te passen (overgooien) of te schieten.

Hoofdaandachtspunt |

Verdedigers:

Zo snel mogelijk tussen de aanvaller en de korf 'kruipen'!.

Aanvallers:

Zo snel mogelijk omschakelen en direct op zoek gaan naar vrijstaande spelers!

Werken met opdrachten |

'Doelen = poging tot scoren'.

Optie 1:

Verdedigers: alleen volgen. Niet onderscheppen, het doelen niet verdedigen en niet gaan afvangen na het schot.

Aanvallers: veel nadruk leggen op het 1 tegen 1 verdedigen.

Optie 2:

Verdedigers: alleen doelen verdedigen. Niet onderscheppen en niet gaan afvangen.

Aanvallers: nadruk leggen op veel schieten en lopen na het schot.

Optie 3:

Verdedigers: alleen onderscheppen. Doelen niet verdedigen en niet gaan afvangen. nadruk leggen op overzicht nemen op de bal.

Aanvallers: nadruk leggen op van de bal af lopen (lange bal).

Optie 4:

Combinatie van bovenstaande factoren.

Optie 5:

Verdedigers: afvangen is ook toegestaan! Overzicht pakken na het schot: 'zwerfen'.

Aanvallers: nadruk leggen op lopen na het schot (om in balbezit te blijven).

20

Te moeilijk?

Voor de aanvallers:

Verdedigers op grotere afstand achter de aanvallers zetten.

Afvangen van de schoten door de verdedigers niet toestaan. Zie bovenstaande opties.

Voor de verdedigers:

Verdedigers naast de aanvallers zetten.

Afvangen van de schoten toestaan.

Andere teamsamenstelling(en).

Te makkelijk?

Voor de aanvallers:

3 of 2 seconden regel. Stimuleer de snelle beslissingen: schieten of passen.

Bal op de grond na een pass (dus niet na een schot) betekent niet alleen terug naar eigen lijn, maar ook een poging eraf.

Voor de verdedigers:

Verdedigers verder laten starten t.o.v. de lijn van de aanvallers.

Verdedigers laten verdedigen met één hand op de rug.

Ruimte voor aantekeningen |

Aanvallen en verdedigen |

2 aanvallers tegen 1 + 1 afvanger

Omschrijving | 2 aanvallers tegen 1 verdediger + 1 afvanger. In deze oefening stimuleren we de aanvallers om snel de vrije speler te vinden tegen 1 verdediger. Daarnaast stimuleren we de aanvallers om na het schot in beweging te blijven en het duel aan te gaan met de afvanger. Lopende afvang en een overtal situatie in 1!

Organisatietekening |



De denkbeeldige (blauwe) cirkel om de korf kan ook weggelaten worden, waarbij de afvanger niet mag verdedigen, maar wel 'vrij' is.

Opdracht |

Je speelt 2 aanvallers tegen 2 verdedigers. Maar 1 verdediger is een afvanger!
 Probeer zo snel mogelijk en zo veel mogelijk te scoren tegen 1 verdediger zonder dat je de bal verliest aan de verdediger of aan de afvanger onder de korf.

Materiaal | per 4-tal

- 1 korf en 1 bal
- 2 lintjes/ hesjes
- 4 pionnen voor veld
- 4 pionnen voor cirkel afvang

21

Basisregels |

1) De afvang moet binnen een cirkel van 1 meter om de korf blijven. De afvanger mag daar:
 - de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen of blokken en passes onderscheppen.

2) Regel omtrent de cirkel:

Basisregel: De afvanger, die bij de verdediger hoort, mag er niet uit komen.

Stap 1) De andere verdediger mag ook in het rondje komen.

Stap 2) Iedereen mag in het rondje komen, dus ook de aanvallers.

3) De aanvallers mogen de bal niet langer dan 5 (of 3) seconden vasthouden.

4) Verdedigend schieten toestaan is de keuze van de trainer.

5) De aanvallers moeten binnen het vak blijven, zodat ze op schotafstand blijven.

6) De aanvallers hebben 3 pogingen, na 3 pogingen is het wisselen.

7) Een goal of een onderschepping telt als poging, tevens een uitbal via de aanvallers.

7) Een uitbal via de verdediger telt niet als onderschepping.

Opbouw variërende regels |

Van 5 seconden

naar 3 seconden

Van bal aantikken als verdediger

naar bal hebben

Van verdedigend schieten toegestaan

naar verbieden.

Van alleen de afvanger in de cirkel toestaan

naar iedereen in de cirkel toestaan

Aanwijzingen | Laat de spelers eerst zelf ervaren wat er nodig is!

Aanvaller:

- Snel gooien! Meetellen als trainer (stimuleert het besef van tijd).
- Veel schieten, ook als er iemand op je af komt lopen of voor je staat.
- Lopen na het schot, om de bal desnoods zelf af te vangen en/ of je staat direct vrij.
- Nooit stilstaan!
- Links en rechts gooien!

Verdediger:

- Bal zien om de bal te verdedigen en uiteindelijk de bal te onderscheppen.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller:

De afvanger hoort bij de aanvaller. Zo krijg je een 3 tegen 1 situatie, waarbij de aanvallers niet in de cirkel mogen komen.

Voor de verdediger:

Bal aanraken is al een onderschepping. Bal aantikken in een straal van een halve meter telt niet mee. Dus volle druk geven op de balbezitter telt niet mee.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

De verdediger mag ook volle druk geven op de balbezitter. Of het speelveld kleiner maken.

Voor de verdediger:

Een onderschepping van de afvang na een schot telt niet meer mee als onderschepping. Alleen de onderscheppingen vanuit een pass.

22

Organisatietekening | Uitbreiding met 3 - 2 + 1



Leuke uitbreidingen |

Deze oefening is geschikt voor alle categorieën en niveaus. Je kunt hem namelijk makkelijk uitbreiden met meerdere spelers (zie afbeelding hiernaast).

Naast al de voordelen van werken in overtal situaties, zal je als trainer de lopende afvang veel meer stimuleren zonder dat je dat coacht of roept.

'Je richt de situatie zo in, dat ze het gewenste gedrag vertonen'.

Ruimte voor aantekeningen |

Aanvallen en verdedigen | Vliegende rebound *

Omschrijving | Een twee tegen twee of drie tegen drie situatie is een lastige oefening, maar zeer betekenisvol. Hoe kunnen we een dergelijke oefening of spelvorm makkelijker en wedstrijd gerelateerd maken? Door op twee korven en met een overtal situatie te spelen. Er blijft van elk team één afvanger onder de korf staan bij balverlies. Dezelfde afvanger mag meespelen bij balbezit. Perfect voor handballessen!

Organisatietekening |



Materiaal |

per 5-tal
- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- 10 pionnen voor de 2 zones onder de korf
- 6 pionnen voor veldafzetting

Elk team heeft 3 spelers
In balbezit: 3 aanvallers
Bij balverlies: 2 verdedigers en 1 afvanger.

Opdracht |

Je speelt met 3 aanvallers tegen 3 verdedigers, waarvan 1 verdediger altijd fungeert als afvanger! Deze afvanger mag niet uit zijn of haar zone (blauwe pionnen) komen. Aanvallers proberen zo snel en zoveel mogelijk te scoren tegen de verdedigers zonder dat men de bal verliest aan de verdediger of aan de afvanger onder de korf. Als je balbezit hebt, mag de afvanger mee aanvallen en speel je dus met 3 aanvallers tegen 2 verdedigers + 1 afvanger.

Basisregels |

- 1) De afvanger moet binnen een cirkel van 1 meter om de korf blijven. De afvanger mag daar:
- de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: De afvanger die niet uit zijn zone rond de korf mag komen, is altijd een verdediger.
Stap 1: Niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de afvanger.
Stap 2: Alleen de verdedigers mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: Iedereen mag erin komen, alleen de afvanger mag er niet uit komen.
- 3) In balbezit, mag de afvanger mee aanvallen. Bij balverlies moet er één speler afvangen!
- 4) De aanvallers mogen de bal niet langer dan 5 (of 3) seconden vasthouden.
- 5) Verdedigend schieten toestaan is de keuze van de trainer.
- 6) De aanvallers moeten z.s.m. op schotafstand komen en blijven.
- 7) De aanvallers hebben 3 pogingen, na 3 pogingen is het wisselen.
- 8) Een goal of een onderschepping telt als poging, tevens een uitbal via de aanvallers.
- 9) Een uitbal via de verdediger telt niet als onderschepping.

Aanwijzingen | aanvallers: **Eerst laten ervaren wat ze moeten doen en daarna vragen stellen!**

- Technische aanwijzingen:
Links en rechts gooien (van lange of diagonale ballen)
- Elkaar vrijplaatsen
Oogcontact houden met elkaar.
Elkaar vrijplaatsen of vrijgooien als de verdediger niet kijkt naar de bal.
Elke pass is een assist. Baltempo is laag: bal aannemen om te schieten, daarna pas kijken naar mogelijkheden voor een eindpass.
- De tweede bal (na het eerste schot direct een tweede schot creëren):
Er wordt gelopen na het schot door iedereen, inclusief de schutter (schieten = lopen).
Wanneer de bal is afgevangen wordt hij z.s.m. gedeeld (pakken = delen).
In beweging blijven (in tempoverschillen).
- Opdracht: Probeer zo dicht mogelijk bij de korf tot schot te komen in een 3 tegen 2 situatie.

Aanwijzingen | verdedigers: **Eerst laten ervaren wat ze moeten doen en daarna vragen!**

- Weten waar de bal is, zodat je sneller de bal ziet en wellicht kunt onderscheppen.
- De bal verdedigen wanneer de bal in de handen is van de tegenstander.
- Na het schot kijken of je bal kunt stelen.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller:

De afvanger hoort bij de aanvaller. Zo krijg je een 4 tegen 2 situatie, waarbij de aanvallers niet in de cirkel mogen komen.

Voor de verdediger:

Bal aanraken is al een onderschepping. Bal aantikken in een straal van een halve meter telt niet mee. Dus volle druk geven op de balbezitter telt niet mee.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

De verdediger mag ook volle druk geven op de balbezitter. Of het speelveld kleiner maken.

Voor de verdediger:

Een onderschepping van de afvang na een schot telt niet meer mee als onderschepping. Alleen de onderscheppingen vanuit een pass.

Organisatietekening | vorm 2



Uitbouw voor de hogere categorieën.

De pionnen zijn voor de jongere spelers meer belevingsvol dan voor de oudere spelers. Of naarmate je bovenstaande vorm 1 vaker hebt gespeeld, kan het ook minder belevingsvol zijn. Stap dan over naar vorm 2, waarbij de pionnen weggehaald zijn, waarbij de onderstaande 3 regels worden gehanteerd:

- 1) De afvanger mag alleen afvangen en dus niet verdedigen!
- 2) De afvang mag nu overal komen en proberen de bal af te vangen.
- 3) De afvanger mag ook passes onderscheppen, maar moet z.s.m. terug naar de korfzone!

Scoren op 3 korven | Methodiek

Doorloopballen, lay-ups, ruimte zoeken etc.

Omschrijving | Door onze methodische manier van denken, creëer je ook in deze categorie een manier om de kinderen uit te blijven dagen. We hebben een methodiek ontwikkeld waarbij verschillende accenten getraind kunnen worden. Het doel voor de aanvallers is om op 3 korven zoveel mogelijk te scoren tegen de verdedigers. De trainer kan ervoor kiezen, afhankelijk van het niveau en wens om:

- de aanvallers te laten lopen met de bal (spelinzicht en uithoudingsvermogen);
- de aanvallers samen te laten werken d.m.v. over te spelen (vrijlopen en vrijplaatsen)
- een 1 tegen 1 actie te laten maken met steunende spelers onder de korf (1 tegen 1)

Opdracht |

Lopen met de bal in de handen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen de verdediger(s).

Zonder te lopen met de bal in de handen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen de verdedigers op 3 korven met behulp van de steunende spelers die jou aangeven en de bal afvangen.

Regels |

- 1) Je mag op alle korven scoren zoveel als je wilt.
- 2) Na elke doelpoging komt de aanvaller eerst terug naar het midden alvorens de aanvaller nog een keer mag doelen (keuze van de trainer, de aanvaller mag ook direct doorgaan).
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan (keuze van de trainer).
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

Aanwijzingen | **Laat de spelers eerst zelf ervaren wat er nodig is!**

Aanvaller:

Snel de keuze maken: tussen welke korf je benaderd, of je gaat gooien of gaat schieten.

Schijnbewegingen maken!

In tempoverschil blijven lopen.

Verdediger afsnijden, als je ernaast loopt (voor de verdediger proberen te lopen).

Verdediger:

Tussen de korf en de tegenstander blijven!

Met de goede hand proberen te verdedigen (netjes verdedigen). Verkeerde hand ziet er niet netjes uit.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: de aanvaller laten lopen met de bal of:

Het is toegestaan om meerdere keren achter elkaar op een korf te doelen.

Voor de verdediger: Voer de regel in dat verdedigend doelen niet is toegestaan.

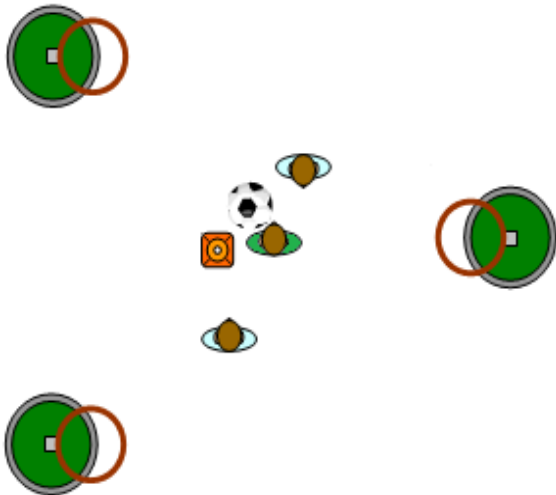
Te makkelijk?

Voor de aanvaller: zet de korven dicht bij elkaar, zodat het moeilijker wordt de verdediger te passeren en de acties zo scherp mogelijk moeten zijn.

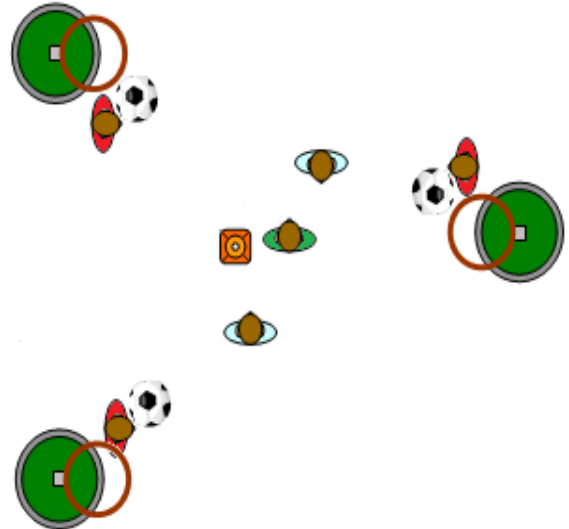
Voor de verdediger: de aanvaller hoeft niet steeds terug naar het midden na een doelpoging, maar mag direct doorgaan!

Scoren op 3 korven | Niveau 1 1 tegen 2 (ondertal)

Aanvaller mag lopen met de bal



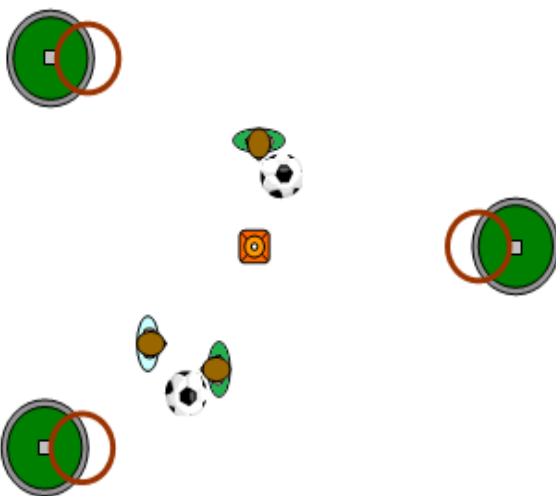
Aanvaller mag niet lopen met bal



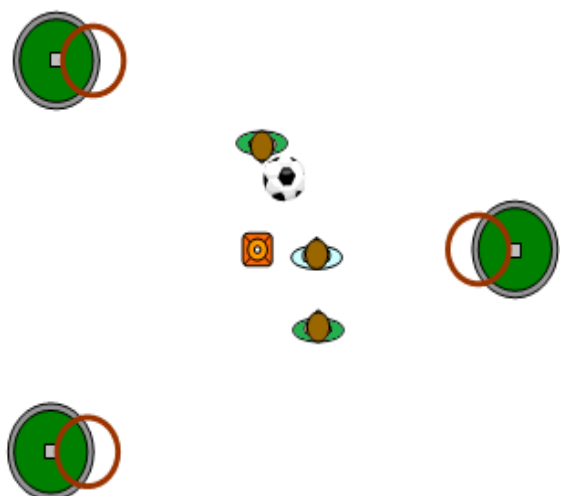
26

Scoren op 3 korven | Niveau 1 2 tegen 1 (overtal)

Aanvaller mag lopen met de bal

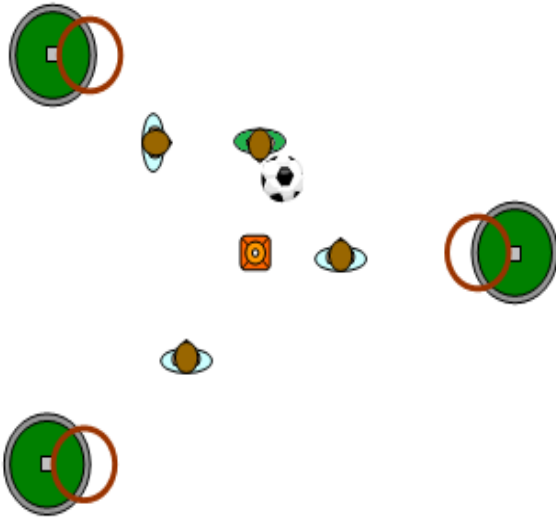


Aanvallers mogen niet lopen met bal



Scoren op 3 korven | Niveau 2 1 tegen 3 (ondertal)

Aanvaller mag lopen met de bal



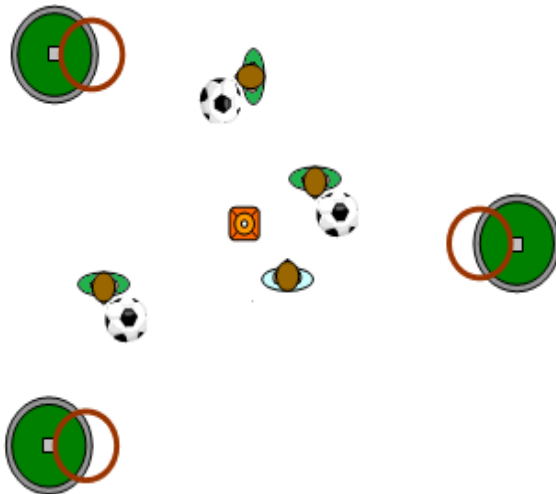
Aanvallers mogen niet lopen met bal



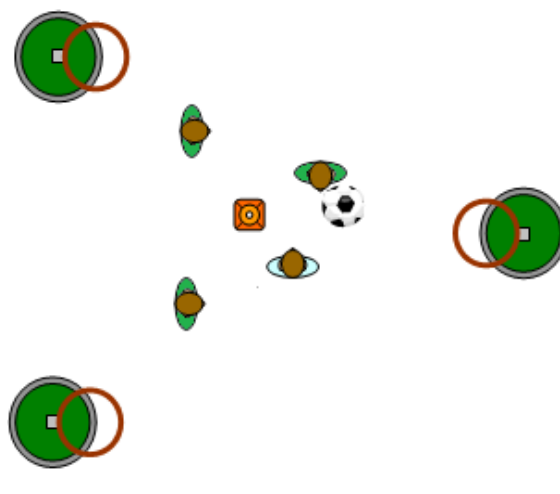
27

Scoren op 3 korven | Niveau 2 3 tegen 1 (overtal)

Aanvallers mogen lopen met de bal

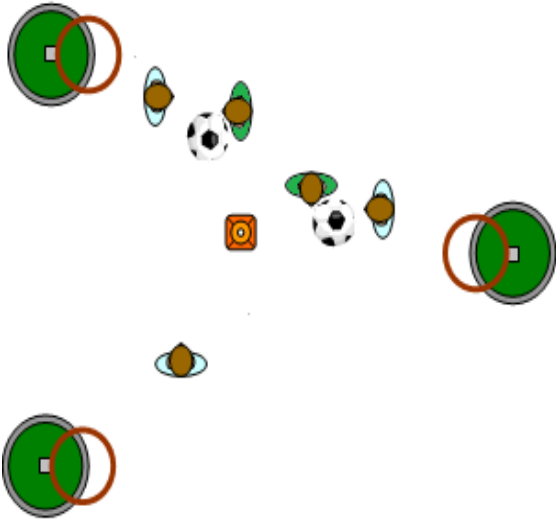


Aanvallers mogen niet lopen met bal

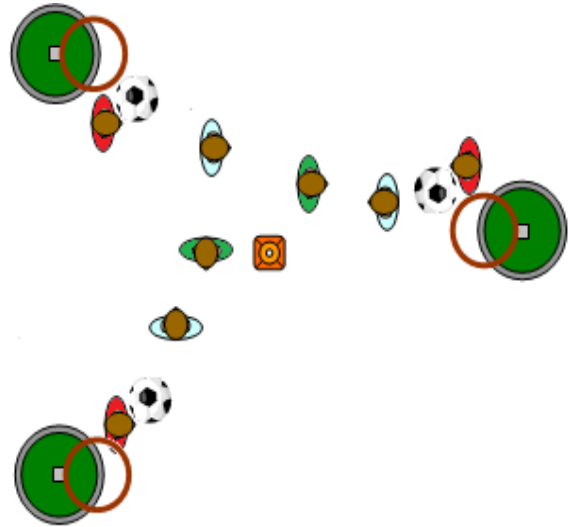


Scoren op 3 korven | Niveau 3 2 tegen 3 (ondertal)

Aanvallers mogen lopen met de bal



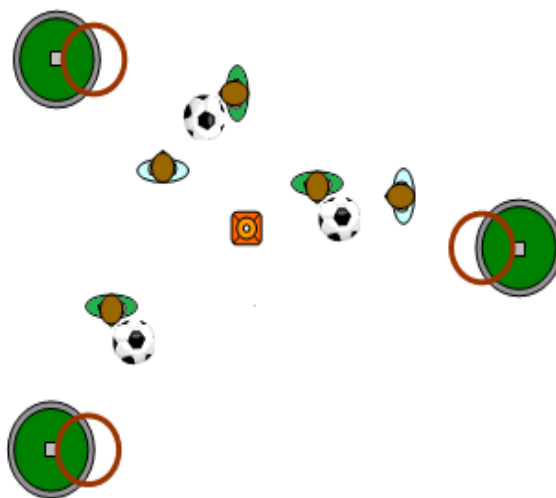
Aanvallers mogen niet lopen met bal



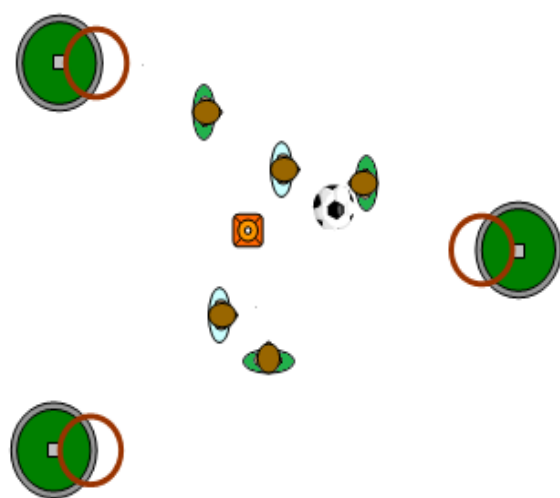
28

Scoren op 3 korven | Niveau 3 3 tegen 2 (overtal)

Aanvaller mag lopen met de bal

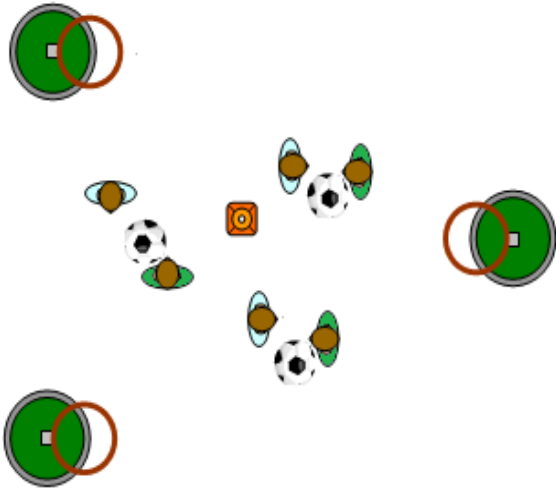


Aanvallers mogen niet lopen met bal

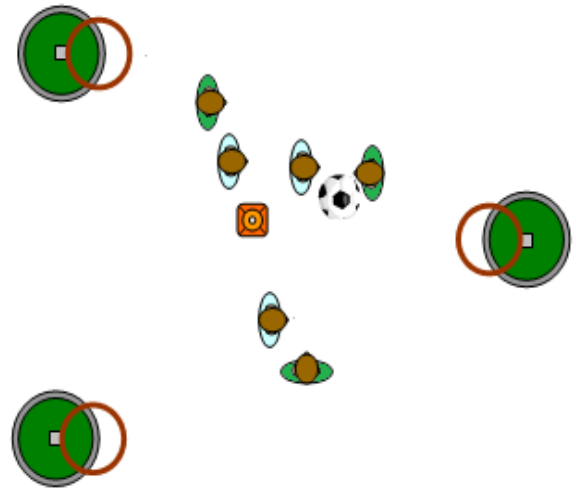


Scoren op 3 korven | Niveau 4 3 tegen 3

Aanvallers mogen lopen met de bal



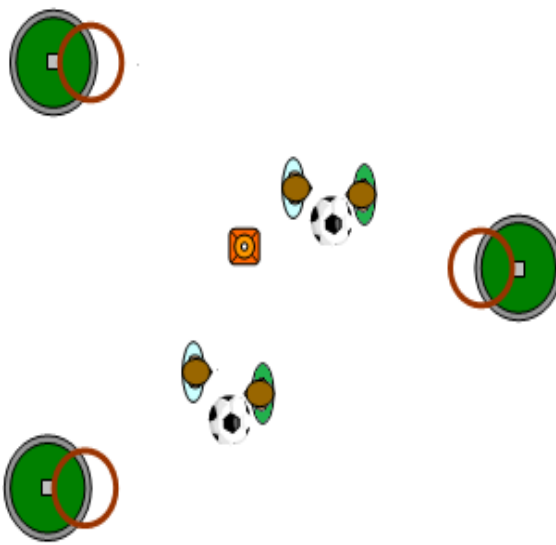
Aanvallers mogen niet lopen met bal



29

Scoren op 3 korven | Niveau 4 2 tegen 2

Aanvallers mogen lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal

