Trainingsleerplan

****

Dit plan is grotendeels overgenomen van het trainingsleerplan van KV Klimroos

Inhoud

[Voorwoord 2](#_Toc49521986)

[Inleiding 4](#_Toc49521987)

[Voortgangsformulier jeugdleden 5](#_Toc49521988)

[Trainingsdoelen Welpen 6](#_Toc49521989)

[Trainingsdoelen pupillen F 7](#_Toc49521990)

[Trainingsdoelen pupillen E 9](#_Toc49521991)

[Trainingsdoelen pupillen D 11](#_Toc49521992)

[Trainingsdoelen aspiranten C 12](#_Toc49521993)

[Trainingsdoelen aspiranten B 14](#_Toc49521994)

[Trainingsdoelen Junioren A 15](#_Toc49521995)

[Senioren 16](#_Toc49521996)

[Bijlage A Ontwikkelingsformulier pupillen 24](#_Toc49521997)

[Bijlage B Ontwikkelingsformulier aspiranten en junioren 25](#_Toc49521998)

[Bijlage C Coachen van een team 26](#_Toc49521999)

# Voorwoord

De doelstelling van dit leerplan is dat elk jeugdlid een zodanige basisbagage mee krijgt, zodat zij in de senioren alle aspecten van het korfbal beheerst. Het plezier en het zelfvertrouwen worden gestimuleerd door de speelse wijze van aanleren. Presteren is ondergeschikt aan leren verbeteren. Fouten maken mag. Vertrouwen en plezier in training en wedstrijd staan garant voor groei en invullen van ambities, op elk niveau.

Om dit te bereiken zijn er voor elke leeftijdscategorie een aantal doelen geformuleerd die het jeugdlid bij het overgaan naar een nieuwe categorie moet beheersen. Vanuit deze doelen wordt de trainer in staat gesteld zijn plan voor de lange en korte termijn op te stellen en deze te evalueren. De TC en de hoofdtrainer zullen op verzoek input geven aan trainers en aan spelers.

In de afgelopen jaren is de korfbalsport sterk veranderd. Er wordt tegenwoordig vanuit de paalpositie gedacht waardoor de aanvallende partij meerdere schotkansen kan wagen. Hierop heeft de verdediging zich weer ontwikkeld om deze positie ‘terug’ te veroveren. Hoe dichter bij de korf, hoe hoger schotrendement, maar ook hoe meer druk van de verdediger. Balbehendigheid en atletisch vermogen worden steeds belangrijker in de ontwikkeling van korfballers.

Waar men het vroeger had over ‘Basisvaardigheden, Aanvallende vaardigheden en Verdedigende vaardigheden’, praat men nu over de hoofdbedoelingen van korfbal zijnde: Scoren, Opbouwen tot …. en Voorkomen van ….. Toch zijn de Basisvaardigheden nog steeds van essentieel belang. Zonder een goede basis zullen de hoofdbedoelingen niet of nauwelijks behaald worden. Het alleen trainen van onderdelen van de Basisvaardigheden heeft weinig zin, het trainen van deze ‘skills’ in relatie tot de hoofdbedoelingen zal veel eerder vruchten afwerpen en stelt de speelsters in staat tot het maken van keuzes in bepaalde situaties.

Gebruik dit document waar het voor bedoeld is; stel een jaarplanning op en maak hier vanuit een korte termijnplanning. Beschrijf en evalueer de vorderingen met de speelsters en bespreek de uitkomsten ook met het desbetreffende aanspreekpunt van de Technische Commissie. Met deze manier van werken ben je, als trainer van een bepaalde doelgroep, in staat en ervan verzekert, een groep speelsters over te dragen welke voldoen aan alle skills om door te kunnen groeien in een hogere c.q. oudere doelgroep. Uiteindelijk is dat een van je taken als trainer; speelsters beter maken en het uiterste uit hun mogelijkheden halen.

Veel succes,

TC

KV Vessem KV Winty

# Inleiding

Trainen heeft altijd een beginpunt, een doelstelling en een eindpunt. Dat geldt voor ieder individu en het zal zelden zo zijn dat alle speelster hetzelfde beginpunt hebben. Toch zijn heel veel oefeningen geschikt om te doen met een diverse groep. Het verschil zit in de manier waarop je corrigeert, hoe gedetailleerd je de speler begeleidt. Ten alle tijden zal je als trainer de afweging moeten maken waarop je de speelster aanspreekt: op het bereikte resultaat, op de uitvoering of op de stappen die de speelster heeft gemaakt ten opzichte van de vorige keer.

*Goed Trainingsmodel*

Iedere training heeft een globale opzet als hieronder. De verschillende onderdelen bestaan uit (uitgaande van 60 minuten training):

 begin: 10 min.: niet corrigeren (opwarmen),

 kern 1: 20 min.: aanleren, verbeteren, onderhouden, automatiseren van een basistechniek,

 kern 2: 20 min.: aanleren, verbeteren, onderhouden of automatiseren van een samenspelvorm, tactiek,

 slot 10 min.: wedstrijd, al dan niet met gerichte opdrachten.

De warming up bij kinderen bestaat vaak uit spelelementen, variërend van tikkertje, lummelen, balgooispel of iets dergelijks. Bij oudere kinderen kan het ludiek scoren, serie scoren, rondgooien of iets dergelijks een warming up zijn. Het daadwerkelijk rekken en strekken is pas nodig op latere leeftijd (15 jaar en ouder) en ook dan op dynamische wijze als warming up. Ook dat kan met een bal gebeuren, denk aan achtjes draaien tussen de benen en dergelijke balbehendigheidsoefeningen.

Bij de kern van de training (in één uur vaak twee ‘kernen’ mogelijk) is het van belang om te weten wat wil je bereiken, waar ligt de focus en hoe differentieer je binnen de oefening voor de speelsters die vooroplopen. Ook is het noodzakelijk de training methodisch en didactisch goed samen te stellen.

*Methodiek*

Methodiek is het logisch rangschikken van oefenstof om logischerwijs resultaat te behalen. Bijvoorbeeld:

 van makkelijk naar moeilijk

 van enkelvoudig (één onderdeel of beweging) naar samengesteld (meerdere onderdelen en/of bewegingen)

 doelstellingen aanpassen aan het niveau van de groep

*Didactiek*

Didactiek is de kunst van het lesgeven. Enkele belangrijke punten zijn:

 zorg dat je goed voorbereid bent, sportief gekleed en weet wat en hoe je gaat trainen

 geef uitleg en doe voor of laat voordoen (praatje - plaatje - daadje)

 houd overzicht, zorg dat er niets achter je rug gebeurt bij uitleg

 gebruik je stem en ondersteun dat met handgebaren, ben bewust hoe je communicatie overkomt

 zorg voor veiligheid, laat geen materiaal slingeren en kinderen op voldoende afstand van elkaar laten oefenen

 corrigeer waar nodig, collectief door het stil te leggen, individueel in een één op één gesprek waarna je altijd de eerstvolgende poging bekijkt en vooruitgang benadrukt

 geef vooral complimenten

*Tips*

Verwerk zoveel mogelijk wedstrijdelement in je training (bv. Wie heeft er het eerst 5 gescoord?) Prijs de winnaar door bijvoorbeeld de naam hardop te laten roepen door de groep en geef de mogelijkheid tot revanche.

Laat eventueel per korf hardop tellen. Geef ruimte om de winst te vieren als groep.

Aantal keren achter elkaar scoren dwingt en geeft ‘mentale’ druk. Missen is weer opnieuw beginnen. Dezelfde oefening met een andere doelstelling is voor kinderen al een variatie. Werk met tegenstanders die geïnstrueerd worden, bijvoorbeeld alleen met linkerhand omhoog verdedigen of geef maximaal druk op het schot.

Werk met overtalsituaties, 4 aanvallers en 3 verdedigers of juist andersom.

Kijk op internet naar sites als [www.korfbaltrainingen.nl of](http://www.korfbaltrainingen.nl/) [www.korfbaltrainers.nl of](http://www.korfbaltrainers.nl/) [www.korfbal.ict4us.com. Ook op Youtube staan korfbaloefeningen, zoek en je zult vinden.](http://www.korfbal.ict4us.com/) De website van onze eigen vereniging zal ook links naar interessante artikelen en websites gaan krijgen.

# Voortgangsformulier jeugdleden

Je kunt eventueel werken met voortgangsformulieren.

Door het invullen van het formulier wordt het voor de eventuele volgende trainer eenvoudiger het niveau van iedere speelster en het volledige team in te schatten. Op basis van deze gegevens kan hij/ zij zijn doelstelling(en) voor het komende seizoen vaststellen. Ook in het

wekelijks overdragen tussen coach en trainer kan het vastleggen van ontwikkelingen een goed hulpmiddel zijn.

Verder geven de formulieren een goed beeld waar de focus van de trainingen op moet

komen te liggen in de daaropvolgende periode.

Per jeugdlid wordt een aantal keren per jaar de voortgang van de speelster door de eigen trainer of een andere trainer beoordeeld. Dit kan tijdens een wedstrijd of training.

De categorieën die ingevuld worden zijn:

 leeftijdsgroep pupillen F / E / D, aspiranten C / B en junioren .

 datum bijv.:

- begin zaal

- einde competitie

 beoordeling met de waarden:

- G = goed

- V = voldoende

- M = matig

Verder wordt de trainingsopkomst genoteerd op een apart formulier.

Op het voortgangsformulier is ook plaats voor eventuele opmerkingen. In de bijlagen is een voorbeeld van een voortgangsformulier te vinden.

# Trainingsdoelen Welpen

Aan het einde van haar Welpen-tijd moet een welp de volgende vaardigheden beheersen (op een technisch aanvaardbare wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Basisspelregels en de 'beleefdheden' voor en na de wedstrijd

 Voor-, achter- en zijwaarts lopen

 Springen uit stand

 Eenhandige strekworp op stilstaande speler, rechts

 Uitstappen, pivoteren

 Tweehandige strekworp op stilstaande speler

 Tweehandig vangen in stilstand

 Schot uit stand

 Strafworp

*Aanvallende vaardigheden:*

 Vrijlopen op een plaats waar je de bal kan ontvangen

 Samenspelen om naar een score te kunnen werken

*Verdedigende vaardigheden:*

 Bal onderscheppen

Kinderen willen van nature de bal onderscheppen. Blijf dit stimuleren, zonder dat er makkelijke kansen worden weggegeven. Als iedere verdediger dit doet zal de aanvallende ploeg ook leren diepe ballen te gooien.

*Aandachtspunten bij de training:*

 Let bij het leren aanvallen op de volgende drie zaken

- kleine stukjes werpen

- bal opbrengen richting korf (‘treintje’)

- verdeel de spelers over de ruimte (het vak)

 Train dit met partijtjes, zodat de verbanden duidelijk worden

 Train ongeveer de helft van de tijd in partijtjes

 Corrigeer regelmatig (individueel en in het algemeen)

 Gebruik veel materiaal, zodat iedereen aan de beurt komt

 Speel partijtjes met opdracht, bijv.:

- alleen met 1 of 2 handen werpen

- niemand mag de bal langer dan drie tellen vasthouden

- verdediging speelt met 1 persoon minder

 Werk veel aan de basisvaardigheden en herhaal veel

 Doe als trainer alles (op de juiste wijze) voor of laat het voordoen.

Weet je eigen beperkingen, kinderen kopiëren ook je slechte voorbeelden

# Trainingsdoelen pupillen F

Aan het einde van haar F-tijd moet een F pupil de volgende vaardigheden beheersen (op een technisch aanvaardbare wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Basisspelregels en de 'beleefdheden' voor en na de wedstrijd

 Voor-, achter- en zijwaarts lopen

 Springen uit stand

 Eenhandige strekworp op stilstaande en bewegende spelers, rechts

 Tweehandige strekworp op stilstaande en bewegende spelers

 Tweehandig vangen in stilstand en in de loop

 Uitstappen, pivoteren

 Schot uit stand

 Doorloopbal onderhands, aangeef onder de korf

 Strafworp

 Gooi-oefeningen met linker en rechter hand

 Gooi, vang en schotvaardigheden (zie boven) met verdediger

*Aanvallende vaardigheden:*

 Vrijlopen op een plaats waar je de bal kan ontvangen

 Samenspelen om naar een score te kunnen werken

 Onverdedigd schieten

*Verdedigende vaardigheden:*

 Bal onderscheppen

Kinderen willen van nature de bal onderscheppen. Blijf dit stimuleren, zonder dat er makkelijke kansen worden weggegeven. Als iedere verdediger dit doet zal de aanvallende

ploeg ook leren diepe ballen te gooien.

*Aandachtspunten bij de training:*

 Let bij het leren aanvallen op de volgende vier zaken:

- kleine stukjes werpen

- bal opbrengen richting korf

- leer ze de drie functies bij het aanvallen (aanvaller, aangever en afvanger)

- verdeel de spelers over de ruimte (het vak)

 Train dit met partijtjes, zodat de verbanden duidelijk worden

 Train ongeveer de helft van de tijd in partijtjes

 Corrigeer regelmatig (individueel en in het algemeen)

 Gebruik veel materiaal, zodat iedereen aan de beurt komt

 Speel partijtjes met opdracht, bijv.:

- alleen met 1 of 2 handen werpen

- niemand mag de bal langer dan drie tellen vasthouden

- verdediging speelt met 1 persoon minder

- alleen Pietje mag schieten of Jantje mag alleen aangeven etc.

 Leer ze de armen te gebruiken bij het verdedigen, nog voordat de bal wordt ontvangen door de tegenstander

 Leer ze dat verdedigen het onderscheppen van de bal is

 Werk veel aan de basisvaardigheden en herhaal veel

 Oefen op een doorloopbal door de pupil de bal uit je hand te laten pakken.

 Doe als trainer alles (op de juiste wijze) voor of laat juist het voordoen. Weet je eigen beperkingen, kinderen kopiëren ook je slechte voorbeelden

# Trainingsdoelen pupillen E

Aan het einde van haar E-tijd moet een pupil de volgende vaardigheden beheersen (op een technisch aanvaardbare wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Basisspelregels en de 'beleefdheden' voor en na de wedstrijd

 Voor-, achter- en zijwaarts lopen en stoppen op verschillende snelheden

 Sprinten uit stand en in de loop versnellen

 Wenden naar alle kanten

 Draaien in de loop

 Springen uit stand

 Eenhandige strekworp op stilstaande en bewegende spelers, zowel links als rechts

 Tweehandige strekworp op stilstaande en bewegende spelers

 Tweehandig vangen in stilstand en in de loop

 Uitstappen, pivoteren

 Afstandsschot op verschillende afstanden en posities t.o.v. de korf

 Doorloopbal met stop-element en in laag tempo

 Strafworp

 Gooi-oefeningen met linker en rechter hand

 Gooi, vang en schotvaardigheden (zie boven) met verdediger

*Aanvallende vaardigheden:*

 Vrijlopen op een plaats waar je de bal kan ontvangen

 Samenspelen om naar een score te kunnen werken

 Onverdedigd schieten

*Verdedigende vaardigheden:*

 Weten waar de bal is

 Steeds kiezen of je tussen aanvaller en de paal wil blijven (voorkom dat je tegenstander makkelijk kan scoren) of juist dichter bij de bal (voorkom dat je tegenstander makkelijk de bal kan ontvangen)

 Hand omhoog, soms de linkerhand, soms de rechterhand

 'Partij' roepen bij het onderscheppen van de bal in de verdediging Kinderen willen van nature de bal onderscheppen. Blijf dit stimuleren, zonder dat er makkelijke kansen worden weggegeven. Als iedere verdediger dit doet zal de aanvallende ploeg ook leren diepe ballen te gooien.

*Aandachtspunten bij de training:*

 Let bij het leren aanvallen op de volgende vier zaken:

- kleine stukjes werpen

- bal opbrengen richting korf

- leer ze de drie functies bij het aanvallen (aanvaller, aangever en afvanger)

- verdeel de spelers over de ruimte (het vak)

 Train dit met partijtjes, zodat de verbanden duidelijk worden

 Train ongeveer de helft van de tijd in partijtjes

 Corrigeer regelmatig en 'streng' (individueel en in het algemeen)

 Gebruik veel materiaal, zodat iedereen aan de beurt komt

 Speel partijtjes met opdracht, bijv.:

- alleen met 1 of 2 handen werpen

- niemand mag de bal langer dan drie tellen vasthouden

- verdediging speelt met 1 persoon minder

- alleen Pietje mag schieten of Jantje mag alleen aangeven etc.

 Leer ze de armen te gebruiken bij het verdedigen, nog voordat de bal wordt ontvangen door de tegenstander

 Leer ze dat verdedigen het voorkomen van doelpunten en het onderscheppen van de bal is

 Werk veel aan de basisvaardigheden en herhaal veel

 Oefen op een doorloopbal door de pupil de bal uit je hand te laten pakken.

 Doe als trainer alles (op de juiste wijze) voor of laat juist één van de (betere) kinderen het voordoen. Weet je eigen beperkingen, kinderen kopiëren ook je slechte voorbeelden

# Trainingsdoelen pupillen D

Bij het overgaan naar de C-aspiranten moet de D pupil de volgende basisvaardigheden beheersen (op technisch correcte wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Bewust lopen, sprinten, stoppen, wenden, draaien en springen

 Draaien in de sprong

 Springen in de loop

 Vangen met 1 hand, zowel links als rechts

 Bovenhandse strekworp met links en met rechts over grotere afstand gooien op stilstaande en bewegende spelers

 Onderhandse doorloopbal met strekmoment en afzet, waarbij de bal op het hoogste punt wordt losgelaten

 Afstandsschot snel en technisch correct uitvoeren op grotere afstand

 Uitwijkbeweging met vervolgens een schot uit stand

*Aanvallende vaardigheden:*

 Kunnen toepassen van basisvaardigheden tijdens de wedstrijd

 Kunnen bepalen of je wel of niet kan schieten tijdens de wedstrijd

 Kennen van de drie functies van de aanvaller en met behulp van die kennis kunnen komen tot het opzetten van een 2-2 systeem vanuit 4-0

 Vrijlopen en tot schot komen

*Verdedigende vaardigheden:*

 Weten en toepassen hoe je correct verdedigt in 1:1 duel (schuiven, hand omhoog, niet omdraaien, laag zitten, etc.)

 Druk kunnen geven op de ballijn

 Voor verdedigen zonder tegenstander uit het zicht te laten geraken (driehoekje)

 Snel kunnen omschakelen na onderschepping en opbrengen van de bal tot de lijn

*Aandachtspunten bij de training:*

 Leer ze bij het 2-2 systeem aan dat ze:

o goed opstellen voordat de bal in het vak komt

o steunen en afvangen bij elke oefening laten afwisselen

o doordraaien in functies, iedereen moet alles kunnen ervaren

o vrijlopen van de bal af en naar de korf toe, de juiste ruimte zoeken

 Opbrengen uit de verdediging naar de aanval, nooit voorlangs de paal

 Oefen veel met vakkorfbal (2-2 systeem) en opdrachten bij partijtjes

 Let scherp op de uitvoering van de basisvaardigheden

 Train specifiek op verdedigen (schuiven i.p.v. kruispassen)

 Leer de uitwijkbal in fasen aan (bijv. eerst de paal aantikken, schot uit stand, schot op één been met pas naar achteren, laag tempo etc.)

 Train elke week de basisvaardigheden en herhaal belangrijke zaken

 Let bij het lopen e.d. op dat een verdediger anders loopt dan een aanva

# Trainingsdoelen aspiranten C

Bij het overgaan naar de B aspiranten moet de C-aspirant de volgende basisvaardigheden beheersen (op technisch correcte wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Schijnbewegingen

 Slingerworpen, zijwaarts en boven- en onderhands

 Bovenhandse doorloopbal

 Vloeiende uitwijkbal, naar links en naar rechts

 Correct plaatsen en vangen, met links en met rechts

 Pivoteren (draaien om het standbeen)

 Basisvaardigheden in vlot tempo en met weerstand

*Aanvallende vaardigheden:*

 Onder weerstand snel en correct tot schot komen (na bijv. uitwijk- of doorloopbal)

 Toepassen basisvaardigheden in wedstrijd

 Onderscheidt de drie functies van het aanvallen en kan op het juiste moment de juiste keuze maken

 Beheerst het 4-0, 2-2 en 3-1 systeem en kan deze toepassen in de wedstrijd

 Beheerst zeker 2 vrije ballen

 Schijnbewegingen voor 1-1 duel

*Verdedigende vaardigheden:*

 Voor verdedigen kunnen afwisselen met achter verdedigen in de paalzone

 Overnemen van elkaars tegenstander

 Bewust looplijn weggeven aan tegenstander

 Correcte houding (laag zitten, schuiven etc.)

 Verdedigende rebound (kijken voor eventuele afvang)

 Voor verdedigen bij de lijn, als de bal nog in het andere vak is

*Aandachtspunten bij de training:*

 Combineer de jaardoelstelling met de wedstrijdproblematiek bij de trainingsvoorbereiding

 Wissel tijdens de training van vakopstelling, zodat iedereen met iedereen kan spelen

 Maak de basisvaardigheden moeilijker, bijv. grotere afstand, meer weerstand, in beweging etc.

 Oefen in vakverband nieuwe dingen nooit langer dan 8 minuten

 Oefen veel op het creëren van kansen. Sleutelwoorden zijn: breed, lang, kort, diep, afwisseling etc.

 Bij bal onderschepping direct twee personen vrijlopen in de hoeken, waarbij de derde persoon rugdekking kan geven als de bal terug veroverd wordt

 Train in de aanval op:

o directe actie met als doel vrijkomen en schieten

o ondersteunende actie voor speler met aanvalsactie

o actie om bal af te vangen na het schot en direct door kunnen spelen naar

goed schot

 Oefen op techniek met ongebruikelijke doorloopballen: te vroeg, te laat, te hoog, te laag etc.

# Trainingsdoelen aspiranten B

Bij het overgaan naar de A junioren moet de B-aspiranten de volgende basisvaardigheden beheersen (op technisch correcte wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Beheersing van alle aspecten m.b.t. lopen, starten, sprinten, stoppen, wenden, draaien, springen, schijnbewegingen, werpen, vangen die tot nu toe getraind zijn

 Omdraaibal, boven- en onderhands

 Tot laatste moment schot uit kunnen stellen, tegenstander uitnodigen om in te springen

 Alle varianten op de doorloopbal

 Uitwijkbal naar links en rechts met weerstand

*Aanvallende vaardigheden:*

 Ingestudeerde openingsbal

 2 ingestudeerde vrije ballen

 Vanuit 4-0 tot een 3-1 patroon komen en daarbij de paalzone aanvaller kunnen uitspelen

 Oog hebben voor elkaars posities en zoeken naar kansen vanuit elke positie

 Tollen in de 2-2, extreem in de 1-3

 Uitblokken

 Herkennen van voor verdedigen en daar een juiste strategie tegenover stellen

 Lange bal spelen en de bal rond spelen

 Actief uitverdedigen

*Verdedigende vaardigheden:*

 Zone verdedigen

 Actief voor verdedigen in de paalzone

 Ballijn verdedigen (ballijnpressie)

 Onderscheppen van een aanval

 Blokkeren van de aangeef

 Herkennen van gemaakte afspraken

 Opbrengen door uitstappen en hoeken kiezen

*Aandachtspunten bij de training:*

 Train veel op de aanvalsvarianten. Bijv. afstandsschot, uitwijkbal, doorloopbal via paal en uit ruimte, diagonale bal, wegtrekken achter de korf

 Leer niet alleen een “star systeem”, maar probeer juist inzicht in het waarom bij te brengen

 Verslap niet de aandacht voor de basisvaardigheden, maak ze moeilijker

 Train veel op bepaalde aanvalssituaties, bijv. 2 tegen 1 bij onderschepping

 Train veel op 1-1 duels

 Laat ruimte voor 'trucs' van sommigen, dit bevordert de balvaardigheid

# Trainingsdoelen Junioren A

Bij het overgaan naar de senioren moet een A-junior de volgende basisvaardigheden beheersen (op technisch correcte wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Beheersing van, en op technisch correcte wijze uitvoeren van alle vereiste vaardigheden van de F t/m de B-jeugd

 Werpen en vangen vanuit beweging, sprong en draai

 Bal binnenhouden (alleen in de aanval !!!!!)

 Werpen achter de rug en hoofd langs (met en zonder stuit, met zowel links als met rechts)

 Doorloopbal in de sprong, boven- en onderhands

 Vanuit de afvangsprong onmiddellijk scoren

 Diagonale bal

*Aanvallende vaardigheden:*

 Beheersing van 4-0, 3-1, 2-1-1 en 2-2 patroon, waarbij het vanuit 4-0 komen tot een

3-1 de basis blijft, toepassen van alle mogelijke schotvarianten

 Tijdens de wedstrijd kunnen omschakelen van aanvalspatroon, tactiek of functie als de situatie daar om vraagt

 Opstelling bij vrije bal, openingsbal en strafworp

 Afvangvarianten (dynamisch uit de ruimte, statisch uitblokken voor en achter de korf, afvang na snijden om het blok, toIlen)

 Snel handelen in complexe korfbalsituaties, inzicht in eigen handelen en de consequenties daarvan voor anderen

 3 vrije ballen en 2 openingsballen

 Herkennen van verdedigingssysteem en hierop anticiperen (bijv. achterverdedigen)

 Tijdrekken/uitspelen van een wedstrijd

*Verdedigende vaardigheden:*

 Herkennen aanvalspatroon tegenstander en daarop kunnen anticiperen

 Harmonicaverdedigen, achterverdedigen, ballijnverdedigen en ruimteverdedigen

 Split-vision kunnen spelen

*Aandachtspunten bij de training:*

 Probeer zoveel mogelijk met vaste vakken te werken

 Train veel op wedstrijdsituaties, d.w.z. met druk en op volle snelheid - Analyseer (ook met de groep) de wedstrijd

 Speel partijen met opdrachten bijv:

o 3 tegen 4

o alleen J mag scoren

o alleen scoren vanuit doorloopballen, of van achter de korf

o harmonica verdedigen

o binnen 7 passes tot schot kunnen komen

# Senioren

Een prestatie-gerichte senior moet in ieder geval de volgende basisvaardigheden beheersen

(op een technisch juiste wijze):

*Basisvaardigheden:*

 Voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts lopen en stoppen

 Starten en sprinten uit stand en uit de loop

 Wenden en draaien in de loop en in de sprong

 Springen vanuit stand en in de loop

 Schijnbewegingen

 Werpen, uit stand en in beweging, zowel met links als met rechts. Eén- en tweehandige strekworp, boven- en onderhandse slingerworp

 Vangen met één en twee handen, links en rechts, uit stand en in beweging.

 Onder- en bovenhandse doorloopbal, afstandsschot, uitwijkbal, strafworp, omdraaibal en het schot na het wegtrekken bij de korf

 Correct afmaken van moeilijke doorloopballen (te hoog, te laag, te vroeg of te laat aangeven)

 Plaatsen achter de rug langs

 Bal vangen, opspringen, een halve slag draaien en zuiver plaatsen

*Aanvallende vaardigheden*

 Alle aanvalspatronen, waarbinnen er 1 als basispatroon geldt

 3 functies binnen het aanvalspatroon (aanvaller, aangever en afvanger) waarbij in tenminste één functie uitblinkt

 'Tollen' en andere manieren om tot steun/aangeef te komen

 'Uitblokken', 'uit de ruimte', 'snijden over het blok' en andere manieren om tot de afvang te komen

 4 à 5 vrije ballen

 Schijnbewegingen in lopen en in gooien/schieten

 Ingestudeerde openingsbal

 Herkennen en eventueel kunnen anticiperen op verdedigingssysteem van de tegenstander

 4 à 5 manieren voor het omzeilen van de blokkerende handen in de aangeef

 Uitverdedigen

*Verdedigende vaardigheden:*

 Harmonicaverdedigen, zoneverdediging, man-to-man verdedigen, ballijnverdedigen

(van en naar aanvaller), voor- en achterverdedigen

 Opbrengen van de bal naar de aanval

 'Split-vision'

 Blokkeren van de aangeef

 Overnemen

*Spelregels:*

- Voldoende kennis van de spelregels om deze ook tactisch toe te kunnen passen.

Techniek:

Zonder zekere beheersing van de techniek is het spelen van korfbal nauwelijks mogelijk. Dus vormt techniek een van de meest essentiële onderdelen van de korfbaltraining. Men zal moeten starten met een goede methodische opbouw ofwel, je zult de basistechnieken “erin moeten slijpen”.

***Vangen en gooien***

*Techniek met de bal:*

 Gooien: strekworp – 1 handig en 2 handig

 Vangen: 2 handig en 1 handig

*Omschrijving van de basistechniek strekworp met 1 hand:*

Beginhouding: we gaan uit van een rechtshandige werper. De voeten staan in een kleine schrede stand, de linkervoet voor. De knieën en heupen licht gebogen. De bal ligt op de

hand en wordt naast en achter het hoofd gebracht, waardoor de rechterschouder meedraait

naar achteren. Het lichaamsgewicht rust op het achterste been.

Verloop: de rechterarm wordt naar voren gebracht, waarbij tevens de rechterschouder en de romp naar voren komen. Het lichaamsgewicht verplaatst zich van het achterste naar het voorste been. De arm strekt zich snel en de vingers duwen de bal tijdens een krachtige strekking van het polsgewricht.

Eindhouding: lichaamsgewicht rust op het voorste been. De romp helt voorover. De arm is gestrekt en de hand omgeklapt en wijst in de richting van het doel of de werkinrichting.

Fouten:

 Het verkeerde been staat voor.

 De bal wordt niet ver genoeg naar achter het lichaam gebracht. (kogelstoten)

 Onvoldoende strekking van de werparm.

 De bal wordt in zijn beweging van achter naar voren te ver naast het hoofd gebracht.

*Omschrijving van de basistechniek strekworp met 2 handen*

Beginhouding: de voeten staan in schrede stand, de knieën zijn licht gebogen, de romp helt iets voorover. De armen zijn gebogen. De bal bevindt zich voor de borst, waarbij de duimen achter de bal en de vingers gespreid zijn over de zijkanten van de bal.

Verloop: de armen strekken zich, terwijl het lichaamsgewicht zich naar het voorste been verplaatst. Juist voor de gehele strekking van de armen wordt de bal losgelaten.

Eindhouding: de gestrekte en licht gespreide vingers wijzen de bal na, terwijl de handpalmen en armen iets naar buiten zijn gedraaid.

Fouten:

 De armen worden onvoldoende gestrekt, waardoor de worp krachteloos wordt.

 De sterkere arm beïnvloedt de worp te veel, waardoor de juiste richting verloren gaat, men duwt de bal met 1 hand weg.

 Men gebruikt alleen de armen om de worp uit te voeren, terwijl het hele lichaam bij de beweging betrokken is, werpen is een totale beweging.

*Omschrijving van de basistechniek vangen met 2 handen:*

Beginhouding: vangen is het tegenovergestelde van gooien. Houding en bewegingsverloop zijn vergelijkbaar. De voeten staan iets voor en uit elkaar. De knieën zijn licht gebogen. De

armen worden naar de naderende bal uitgestoken, terwijl de handen ‘geopend’ zijn. (duimen

wijzen naar elkaar, handpalmen naar binnen en vingers gespreid)

Verloop: zodra de bal contact heeft met de handen wordt deze geleidelijk onder het buigen van de armen naar het lichaam toegebracht. Zodoende wordt de vaart van de bal afgeremd.

Het lichaam veert mee, terwijl het lichaamsgewicht op het achterste been komt te rusten. Eindhouding: zie beginhouding strekworp met 2 handen.

Fouten:

 De duimen achter de bal, waardoor de voornaamste steun wegvalt. (bal schiet door de handen)

 Men strekt zijn armen niet uit naar de bal, waardoor men pas actief gaat vangen als de bal te dicht bij het lichaam is. Het geleiden om de bal af te remmen valt dan weg.

 Men buigt de armen niet of onvoldoende, nadat er contact met de bal is. (de bal stuitert uit de handen)

*Omschrijving van de basistechniek vangen met 1 hand:*

Beginhouding: uitgangspunt is rechtshandige vanger. De voeten staan in schrede stand, waarbij de linkervoet voor de rechtervoet staat. De knieën zijn licht gebogen. De romp helt

iets voorover. De rechterhand wordt voor/naar het hoofd gehouden, de duim wijst naar het

hoofd, de vingers gespreid. Het lichaamsgewicht rust op het voorste been.

Verloop: nadat contact met de bal is verkregen is het eerste doel de bal af te remmen. Dit gebeurt doordat: het lichaamsgewicht zich verplaatst naar het achterste been – de hand met de bal naar achter het hoofd gaat, waarbij de rechterschouder meedraait – de arm tijdens het vangen gebogen wordt.

Eindhouding: de eindhouding met de uitgangshouding voor de strekworp met 1 hand zijn. Fouten:

 Onvoldoende meegaan met de bal.

 De arm is niet voor het lichaam als de bal gevangen wordt, waardoor de contactbaan te kort is om de bal makkelijk onder controle te krijgen is.

***Lopen en springen***

*Lopen en springen bij korfbal*

 Lopen: voorwaarts – achterwaarts – zijwaarts.

 Springen: met afzet van 1 been – met afzet van 2 benen.

*Specifieke kenmerken van het lopen bij korfbal:*

 Korte afstanden.

 Voortdurend gereed om van richting te veranderen.

 Voortdurend gereed om van tempo te veranderen.

 De gebogen armen zwaaien ontspannen langs het lichaam.

*Specifieke kenmerken van het lopen achterwaarts bij korfbal:*

 De romp neigt achterover.

 Het lichaam neemt de zithouding aan (dit om de lichaamsbalans te herstellen, die verloren dreigt te gaan door het achterover hellen van de romp).

 De voeten zijn voor het lichaam, zo ontspannen mogelijk.

*Specifieke kenmerken van het lopen zijwaarts bij korfbal:*

 De voeten zijn praktisch plat aan de grond.

 De knieën zijn licht gebogen.

 De paslengte is klein.

 De romp helt voorover.

*Specifieke kenmerken van het starten en sprinten:*

Starten en sprinten uit stand:

 De voeten staan in schredestand.

 De knieën zijn licht gebogen.

 De romp neigt voorover.

 De armen zijn gebogen voor het lichaam, klaar om de beenactie fel te gaan ondersteunen

Starten en sprinten uit de loop:

 De passen worden kleiner.

 De afzetactie geschiedt meer vanaf de voorvoeten.

 De romp gaat meer voorover hellen.

 De actie van de armen wordt feller.

*Specifieke kenmerken van het springen:*

Met afzet van 1 been:

 Tijdens de worp.

 Tijdens het vangen.

 Tijdens het schieten. (doorloopbal)

Met afzet van 2 benen:

 Springen uit stand of vanuit de loop.

***Het bovenhandse schot***

Je kunt het bovenhandse schot op verschillende manieren oefenen. Heb je een nieuw kind, laat het dan eerst even ‘droog’ oefenen. (zonder korf, alleen met bal) Geef elk kind een bal en laat elk kind met eigen bal schieten zonder korf, bijvoorbeeld in de lucht, tegen de muur. Zet twee kinderen tegenover elkaar, 1 bal en laat elk kind schieten naar de ander. Uitvoering en houding:

Beginhouding: De voeten staan in schrede stand, de knieën zijn licht gebogen, de romp helt iets voorover. De bal wordt met beide handen op schouderhoogte gebracht, waarbij de

duimen zich achter, c.q. onder de bal bevinden. De vingers zijn gespreid over de zijkanten van de bal en de armen gebogen. Men kijkt over de bal naar de korf.

Verloop: De bal wordt van voor de schouders door een draai naar beneden voor de borst gebracht, onder gelijktijdig invering van de benen. Van voor de borst wordt de bal langs het

gezicht omhoog gebracht en vlak boven het hoofd losgelaten. Daarbij wordt een kleine opsprong gemaakt. Voor de beginners zal er een diepere ‘invering’ van de bal tot de buik noodzakelijk zijn.

Eindhouding: De voeten hebben geen contact met de grond. Het lichaam is gestrekt. De gestrekte armen en gespreide vingers wijzen de bal na.

Fouten:

 Verkeerde handhouding.

 Duimen niet achter de bal, maar evenwijdig aan de vingers.

 Vingers lopen niet parallel maar wijzen naar elkaar toe waardoor de ellenbogen ver buiten het lichaam komen.

 De sterkere arm strekt krachtiger, waardoor afzwaaiers ontstaan.

 De benen worden niet gebruikt. (men veert niet in, waardoor alle kracht uit de armen moet komen)

***De strafworp*** (voor elke speelster van belang met in werking treding nieuwe regel)

De strafworp is ook een beginoefening voor de doorloopbal. De strafworp is namelijk de enige doelkans die niet afhankelijk is van de positie van de tegenstander en heeft steeds dezelfde uitgangspositie. Slechts bij buitenwedstrijden kunnen de weersomstandigheden van invloed zijn op het nemen van een strafworp.

Uitvoering en houding:

Beginhouding: een lichte spreidstand met licht gebogen knieën en het lichaamsgewicht op het voorste been. De bal wordt met beide handen voor het lichaam gehouden op

heuphoogte. De handen houden de bal vast zoals bij het afstandsschot is beschreven.

Verloop: de beweging wordt ingezet door strekking van het voorste been en gelijktijdig vooroverbuigen van het lichaam, waardoor het lichaam zich in de richting van de korf beweegt. Het achterste been fungeert als zwaaibeen, armen en vingers wijzen de bal na. Fouten:

 Armen onvoldoende gestrekt, waardoor de bal niet lang genoeg wordt begeleid.

 Te krachtige afzet, waardoor een goede schietkans verloren gaat.

 Armen worden niet even krachtig gestrekt.

 Achterste voet komt op de grond voor de bal de handen heeft verlaten, omdat de afzetbeweging te kort is. (overtreding op de loopregel)

 Lichaamsgewicht wordt onvoldoende op het voorste been gehouden tijdens de beginhouding, neiging om de voorste voet te verplaatsen is ook een overtreding van de loopregel.

***De doorloopbal***

Als een aanvaller een verdediger heeft gepasseerd kan deze een doorloopbal nemen. De aanvaller heeft bij een doorloopbal bijna altijd een grote voorwaartse snelheid. Het schot moet echter nauwkeurig zijn en dit heeft voor de aanvaller 2 belangrijke consequenties:

 De aanvaller moet zijn grote voorwaartse snelheid, als de situatie het toelaat, wat afremmen. Ook de snelheid van de geschoten bal zal hierdoor afnemen. De bal zal niet zo snel over de korf heen vliegen.

 De speelster moet zijn voorwaartse snelheid (horizontale verplaatsing) voor een deel omzetten in hoogte (verticale verplaatsing), hierdoor komt zij dichter bij de korf en zal het scoren gemakkelijker worden.

De meeste speelsters zullen een voorkeur hebben met welk afzetbeen de doorloopbal genomen wordt. Bij de laatste passen van het aanlopen voor de doorloopbal houdt de aanvaller rekening met het goed uitkomen van het juiste afzetbeen. Soms zie je enige kleinere passen en sprongetjes of hinkjes.

Het uitkomen op het juiste afzetbeen geeft de aanvaller vertrouwen. Net zoals speelsters een voorkeur hebben om met een bepaalde hand te gooien. Zeker in de top is het van belang dat

de doorloopbal met beide benen kan worden genomen.

Uitvoering en houding:

Beginhouding: de laatste passen zijn voorbereidend op de doorloopbal. De armen reiken

llcht gebogen naar de bal. De laatste pas is een zogenaamde ‘rempas’. Deze pas vangt veel

van de voorwaartse snelheid op en zet een deel daarvan om in hoogte. Veel spelers hebben hiervoor een hinkpas.

Verloop: door het vangen van de bal zijn de armen van de aanvaller licht gebogen. Vaak

haalt hij de bal, voordat deze omhoog gebracht wordt, eerst nog even een kort, klein stukje naar beneden. Bedoeling daarvan is het creëren van een langere contactbaan. Daarna brengt hij de bal rechtlijnig omhoog richting korf. Hiervoor wordt het zwaaibeen actief gebruikt om de voorwaartse snelheid om te zetten in hoogte. De bal moet zo dicht mogelijk bij de korf komen (armen strekken) en zo laat mogelijk losgelaten.

Eindhouding: volledig gestrekte armen. De vingers wijzen de bal na. De schutter beëindigt de sprong door een landing op het niet afzetbeen (vooral bij grote snelheden) waarbij wordt ingeveerd om de neerwaartse beweging op te vangen. Afhankelijk van de situatie komt de aanvaller tot stilstand onder de korf of loopt op snelheid door.

Fouten:

 De aanvaller strekt de armen niet uit bij het vangen van de bal.

 De aanvaller overtreedt de loopregel.

 Er is geen actieve inzet van het zwaaibeen. Hierdoor ontstaat er te weinig hoogte.

 Armen worden onvoldoende gestrekt, waardoor het geleiden van de bal te kort is.

 De bal wordt niet rechtlijnig naar de korf gebracht, maar vanuit de zijkant van het lichaam met een slingerbeweging.

 Het neerkomen gaat niet gepaard met veren van het been waarop men landt.

Hierdoor kunnen knieblessures ontstaan.

 Laatste pas te groot, waardoor de afzet moeilijk hoogte kan krijgen.

***De uitwijkbal***

Uitvoering en houding:

Beginhouding: uitgangspunt is de uitwijkbal naar rechts. De speler loopt recht vooruit en gaat vervolgens wenden naar rechts. Nog voordat de speler de bal ontvangt, remt hij zijn vaart af

door met zijn rechterbeen een wat grotere stap te maken, terwijl hij zijn armen naar de bal uitstrekt.

Verloop: bij het ontvangen van de bal “hangt” hij op zijn rechterbeen, terwijl hij zijn gezicht

naar de korf richt (z.g. indraaien). Zo ontstaat de goede balans om zuiver te kunnen schieten. Hij zal de bal op de manier zoals beschreven is bij het bovenhandse schot naar

omhoog brengen, onder gelijktijdige afzet van het rechterbeen in schuin zijwaartse richting. Eindhouding: de gestrekte armen en gespreide vingers wijzen de bal na, terwijl de sprong

beëindigd wordt door het landen op twee benen. Fouten:

 Men remt zijn vaart onvoldoende af (te kleine stap) waardoor de juiste balans om zuiver te kunnen schieten achterwege blijft, omdat men tijdens het schot achterover valt.

 Men draait niet ver genoeg in naar de korf, waardoor een verwrongen bewegingsverloop ontstaat.

***Verdedigen***

Uitvoering en houding:

De goede korfbal verdedigingshouding is half diep zitten met het zwaartepunt tussen de voeten, dus bijna een rechte romp. Bewegingen naar voren worden ingezet met het voorste been, bewegingen naar achteren met het achterste been. Kruisen kan alleen op neutrale momenten en de voeten houden doorlopend contact met de grond (schuiven). Om in te spelen op de hoofdpassen van de aanvaller staan de voeten onder een hoek met de lijn van de aanvaller en de korf.

Om de zwakke rugkant te compenseren sta je met de voorste voet uit de lijn, zodanig dat de romp van de verdediger naar de tegenstander is gericht. De arm aan de kant van het voorste

been blokkeert het schot en passief (omdat je niet veilig kunt kijken naar de bal) de pass. De

arm aan de kant van het achterste been blokkeert de pass passief. Omschrijving 5 fasen van verdedigen:

Verdedigen is in grove lijnen in 5 fasen te onderscheiden:

 Het jagen op de bal; dit is indien het verdedigingsvak van de tegenstander de bal heeft onderschept en het aanvalsvak in de verdedigende rol de bal tracht te onderscheppen.

 Het verstoren van de opbouw van een aanval; het aanvalsvak van de tegenstander ontvangt de bal en het verdedigingsvak bemoeilijkt het opbouwen van de aanval.

 Het voorkomen van aangeven; de ondersteunende rol met name in de korfzone, wordt bemoeilijkt.

 Voorkomen van schieten.

 Afvangen, verdedigende rebound.

Jagen naar de bal: is in balbezit proberen te komen in je eigen aanvalsvak. Het meeste rendement haalt de verdediging uit goede positie te kiezen. De rechtshandige werparm van

je tegenstander blokkeer je het meest door met de linkervoet voor te verdedigen. Andersom

als je tegenstander met links werpt.

Het verstoren van de opbouw: de opbouw is de voorbereiding van de aanval voor het schot

of doorloopbal. De verdedigers proberen dit moeilijk te maken. Je kunt niet zoveel risico’s nemen als bij het jagen naar de bal. Oefenen daarom in situaties met de korf. De verdediger moet leren zijn positie te bepalen ten opzichte van de korf, ten opzichte van de ballijn en ten opzichte van de afstand van de tegenstander.

Voorverdedigen: heeft als doel geen aangeefpositie in de korfzone te geven. Een goede voorverdediger overziet de posities van de korf, tegenstander en de balbezitter. Is de

aangeef kort onder de korf, dan kun je naast de aangever gaan staan. Het kansje kun je door

terugstappen verdedigen, een omdraaibal is niet mogelijk. Door anticiperen kun je als verdediger in de baan van de doorgebroken speler gaan staan.

Voorkomen van schieten: techniek van 1:1 verdedigen. Je moet in alle gevallen in staat zijn zo snel mogelijk in alle richtingen te kunnen bewegen. Dit stelt eisen aan je houding. Rebound: het afvangen van men name schoten is van groot belang. Je zult moeten leren

timen en kijken, waar de bal na een schot terecht komt. Ook een goede oefening kan zijn duelleren onder de korf.

# Bijlage A Ontwikkelingsformulier pupillen

Naam Geboortedatum Adres

Lid sinds

Seizoen

Klasse

Datum

Vangen - 2 handen

GOED VOLDOENDE MATIG

Gooien - 1 hand

- 2 handen

Schieten - Strafworp

- Doorloopbal

- Afstandsschot

- Schot uit beweging

Verdedigen Individueel

Aanvallen Vrijlopen

Overzicht

Inzet

# Bijlage B Ontwikkelingsformulier aspiranten en junioren

Naam Geboortedatum Adres

Lid sinds

Seizoen Klasse Datum

Vangen - Links/rechts

GOED VOLDOENDE MATIG

Gooien - Links/rechts

- 2 handen

Schieten - Strafworp

- Doorloopbal

- Afstandsschot

Schot uit

- beweging

Lopen - Schijnbewegingen

Verdedigen - Individueel

Looptechniek \_

Voor verdedigen in paalzone

Verdedigen in ruimte

Afvangen timing

Uitbloktechniek

Aanvallen ruimtegebruik

Steunpositie

Individuele aanvalsactie

Inzet

# Bijlage C Coachen van een team

**De coach is de begeleider van het team voor, tijdens en na de wedstrijd.**

Niet meer en niet minder. Bij de kleintjes word je soms dan ook aangesproken met “meester of juf”.

Het wat en hoe van de begeleiding is sterk afhankelijk van de persoon van de coach en het team. Toch is het wel aan te geven waar een coach volgens de technische commissie alert op dient te zijn. Onderstaand enkele aandachtpunten die van belang zijn bij het coachen.

**Waar moet je opletten bij het coachen.**

 5.1 Bekijk een individuele actie vanuit de spelsituatie

 5.2 Denk in oplossingen en vermijdt het woord (niet)

 5.3 Er is maar 1 ding belangrijk bij het korfbal (het Team)

 5.4 Houd het simpel

 5.5 Hoe jonger de leeftijd, hoe belangrijker het volgende

 5.6 Wedstrijden

*5.1 Bekijk een individuele actie vanuit de spelsituatie*

**Voorbeeld: we scoren**

 Er zijn altijd meerdere kinderen bij een doelpoging betrokken.

 We hebben de bal onderschept.

 Er is een goede pass gegeven etc.

 Iemand heeft zich onder de korf goed aangeboden en het spel goed verdeeld.

 Zoek ook even contact met degene die dat voor elkaar heeft gekregen.

**Voorbeeld: bij een mislukte actie**

 Kijk waarom een actie mislukt en biedt zo nodig een oplossing

 Een kind leidt balverlies omdat het telkens met een boogballetje de bal over de tegenstander heen probeert te spelen.

**Waarom:**

 Het kind ziet geen andere afspeelmogelijkheden en de enige vrije speler staat achter de tegenstander.

**Oplossing:**

 Medespelers moeten zich meer naar de zijkanten aan bieden

*5.2 Denk in oplossingen en vermijdt het woord: ‘niet’*

De kinderen hebben het tijdens de wedstrijd erg druk. Er spelen een boel problemen tegelijkertijd die om een oplossing vragen. Hoe krijg ik de bal bij de medespeler, hoe kan ik vrij lopen, hoe krijgen we de bal naar de korf van de tegenpartij, hoe zorg ik ervoor dat die tegenstander mij niet passeert. Het woord ‘niet’ biedt geen oplossing en vertelt wat er niet moet gebeuren. Veel interessanter is wat er wel moet gebeuren.

**Onderstaand enkele voorbeelden:**

 Niet door het midden uitverdedigen (geef als aanwijzing) bied je aan de zijkanten aan

 Niet op een kluitje staan (geef als aanwijzing) ga uit elkaar, zoek een vrij plekje

 Niet stil blijven staan (geef als aanwijzing) blijf bewegen, probeer je vrij te lopen

*5.3 Er is maar 1 ding belangrijk bij het korfbal* *Het Team*

Afhankelijk van de leeftijd, spelervaring en het niveau van de kinderen zul je meer korfbal specifieke aanwijzingen kunnen geven, echter het basisprincipe blijft hetzelfde. Mede door de loopregel is korfbal een teamsport bij uitstek. Het benadrukken dat je “het **met zijn allen**” moet doen is essentieel.

 Doe met z’n allen een warming-up voor de wedstrijd. Niet alleen om op temperatuur te komen, maar ook om de aandacht naar de wedstrijd te krijgen. Hoe kleiner de kinderen hoe belangrijker dat de coach zelf ook meedoet.

 Houd een korte voorbespreking.

 Heb er aandacht voor hoe kinderen in het veld met elkaar omgaan. Worden er kinderen die vrij staan steeds overgeslagen, gaat een speler de hele tijd voor de eigen kans ook al staan er medespelers beter voor.

 Haal de kinderen meteen na afloop nog even bij je en sluit als team de wedstrijd af.

*5.4 Houd het simpel*

Overschat niet de wat de kinderen aan informatie opnemen, ze hebben vaak een boel andere dingen aan het hoofd. Opa en oma komen kijken, ze gaan het weekend logeren, ze zijn zenuwachtig voor de wedstrijd. De concentratieboog voor een wedstrijd is kort.

Hoe jonger de kinderen zijn hoe moeilijker het voor ze is om iets abstracts als een aanwijzing om te zetten in bewegen. Laat zien wat je bedoelt, doe het kort voor of bewaar het voor de training.

**Heel veel praten heeft tot gevolg dat het voor de kinderen een niet te onderscheiden brij aan woorden wordt. Dan luisteren ze helemaal niet meer naar je. Wat je tegen ze zegt in een wedstrijd moet belangrijk zijn. En ze moeten er meteen wat mee kunnen. Wees duidelijk en houd het kort.**

**Voorbespreking**

richt je op 1 hooguit 2 punten die belangrijk zijn

heel veel plezier en doe je best

tegenstander een prettige wedstrijd wensen

**Tijdens de wedstrijd**

geef ze de ruimte om te proberen

Bied oplossingen aan

Stimuleer dat ze initiatief nemen

Als je kinderen wat wilt vertellen roep ze dan bij je en schreeuw de aanwijzing/opmerking niet over het veld

**Na de wedstrijd**

Tegenstander een hand geven

Even het team bij elkaar.

Korte reactie dit vond ik erg goed gaan, of op de training gaan we hierop extra letten Jeugd

*5.5 Hoe jonger de leeftijd, hoe belangrijker het volgende*

Te veel denken in resultaat gaat dan alleen nog maar over teleurstellingen. Want winnen, dat is de normale situatie. Verliezen is dus per definitie een teleurstelling.

Natuurlijk willen we winnen. Maar juist als coach moet je ook oog hebben voor de ontwikkeling van je team. We kunnen verliezen en ontzettend goed gespeeld hebben en winnen terwijl het helemaal niet om aan te zien was.

De consequentie van initiatief nemen kan zijn dat een actie mislukt. Geen probleem, het mag mislukken. De kinderen moeten voldoende vertrouwen hebben om de volgende keer weer een actie te starten.

**Wees enthousiast als:**

Een speler die zich tot nu toe steeds verstopte het initiatief neemt en zich aanbiedt. Als dit tot balverlies leidt, maakt dit even niet uit (goed vrijgelopen joh!).

Dat de doorloopbal er niet ingaat is jammer maar, kijk eens wat er daarvoor allemaal goed is gegaan. Een speler heeft zich onder de paal goed aangeboden/ de directe tegenstander is gepasseerd. De pass van de aangever is goed aangekomen (goed gedaan Klimroos, die bal gaat er nog wel in).

*5.6 Wedstrijden*

**Uit en thuiswedstrijden**

Zorg aan het begin van het seizoen dat er een wedstrijdschema komt met daarop de aanvangstijden, de vertrektijden en wie naar welke wedstrijd rijdt.

 Zorg dat je zelf op tijd bent.

 Bij thuiswedstrijden leggen de speelsters het veld uit en ruimen het daarna ook samen op.

 Aanvoerster benoemen

 Ontvang het bezoekende team, toon de kleedkamers en zorg dat ze in kunnen spelen.

 Stel je voor aan de scheidsrechter en zorg dat opstelling klaarstaat in de Sportlink app.

 Na de wedstrijd ervoor zorgen (samen met de speelsters) dat de kleedkamers weer schoon zijn.

 Laat je onvrede over de beslissingen van de scheidsrechter niet aan de speelsters merken.

 Bijhouden wie wanneer en hoelang gespeeld heeft en wie afgezegd heeft.

 Nabespreking na de wedstrijd. Benadrukken wat goed ging en waar in de training aan gewerkt gaat worden.

 Stimuleer de speelsters om te douchen zowel uit als thuis.

*5.6.1 Beleefdheden speelsters bij wedstrijd:*

 Aanvoerster gaat naar de scheidsrechter, geeft hand aan scheidsrechter en zegt: prettige leiding. Geeft hand aan aanvoerster tegenpartij en zegt: prettige wedstrijd.

 (coach van beide partijen mee naar scheidsrechter en geven een hand aan zowel scheidsrechter als aanvoerster tegenpartij (prettige leiding/wedstrijd) en de coaches geven elkaar de hand en zeggen: fijne/prettige coaching) Aanvoerster tegen coach tegenpartij: fijne/prettige coaching.

 Als speelsters het veld op gaan geven ze de tegenstanders in het betreffende vak een hand en zeggen: prettige wedstrijd.

 Bij het verlaten van het veld (doordat speelster gewisseld wordt) zeg de speelster tegen de haar tegenstander, bedankt voor de fijne wedstrijd.

 Bij het verlaten van het veld (einde wedstrijd) geven de speelsters alle tegenstanders een hand en zeggen: bedankt voor de fijne wedstrijd of gefeliciteerd. Ook geven zij de scheidsrechter een hand en bedanken deze. (bedankt voor het fluiten)