



JEUGDBELEID PRINSES IRENE KORFBAL

Spelenderwijs
Verbeteren



Inhoudsopgave |

| | |
|---|---------|
| Inhoudsopgave..... | Pag. 2 |
| Inleiding..... | Pag. 3 |
| Zeven basisregels..... | Pag. 4 |
| Trainingsopbouw F- en E- trainingen..... | Pag. 5 |
| Essenties Leefijdskenmerken | |
| Leefijdskenmerken Welpen (5-7 jaar)..... | Pag. 6 |
| Leefijdskenmerken F & E Jeugd (6-10 jaar)..... | Pag. 7 |
| 1. Korfbalgerelateerde beginspelletjes | |
| 1.1 Trefbalvormen..... | Pag. 8 |
| 1.2 Balspellen..... | Pag. 10 |
| 2. Balvaardigheidsdoefeningen | |
| 2.1 Reeks van oefeningen..... | Pag. 13 |
| 2.2 Oog- hand coördinatie..... | Pag. 14 |
| 3. Basistechniek | |
| 3.1 Doorloopbal..... | Pag. 15 |
| 3.2 Gooien en vangen..... | Pag. 16 |
| 3.3 Schieten..... | Pag. 20 |
| 4. Aanvallen en verdedigen | |
| 4.1 1-1 aanvallen en verdedigen..... | Pag. 25 |
| 4.2 Overtalsituaties..... | Pag. 27 |
| 4.3 Gelijke teams..... | Pag. 30 |
| 5. Vrije ruimtes zoeken in overtal situaties | |
| 5.1 Vrijlopen en vrijplaatsen | Pag. 32 |
| 5.2 Scoren op 2 korven..... | Pag. 33 |
| 5.3 Methodiek scoren op 3 korven | Pag. 34 |
| 5.4 4-4 op 4 korven..... | Pag. 42 |
| 6. 4 Korfbal | |
| 6.1 Speluitleg & Persoonlijke boodschap..... | Pag. 43 |
| 7. Bijlagen..... | Pag. 44 |
| 7.1 Legenda van de organisatietekeningen | |

Inleiding |

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

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 leefstijl ¹. Ofwel, het spelonderwijs heeft als doel de spelers meer spelcompetent te maken. Een leerling is spelcompetent wanneer zij enthousiast en gemotiveerd is om te spelen, zij mee kan spelen, zij inzicht heeft in het spelen en zij samen met anderen binnen de afgesproken spelregels wil spelen.

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 sluit zich hier niet bij aan, maar is geïnspireerd door de 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 technieken ². Vanuit deze benadering worden technieken gezien als middel om spelproblemen die zich voordoen in spelsituaties op te lossen. Het vermogen om deze spelproblemen op te lossen, is sterk afhankelijk van het inzicht van de speler in het spel. Weten 'wat' men moet doen en 'waarom' een bepaalde actie beter kan zijn dan een andere, is belangrijker dan weten 'hoe' je een techniek moet uitvoeren (Bunker en Thorpe, 1986).

Samenvattend: een spelsituatie inrichten voor de spelers waarbij je de vraag kan stellen 'waarom?' om zo de gewenste uitvoeringen te laten vertonen. Aan de hand van dit uitgangspunt, hebben de jeugdtrainers van PKC, 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 bundel met oefenstof, gericht op de E- en F-jeugd. Oefenstof die wellicht zeer geschikt is voor het spel dat in deze leeftijdscategorieën gespeeld zal worden 4-Korfbal.

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

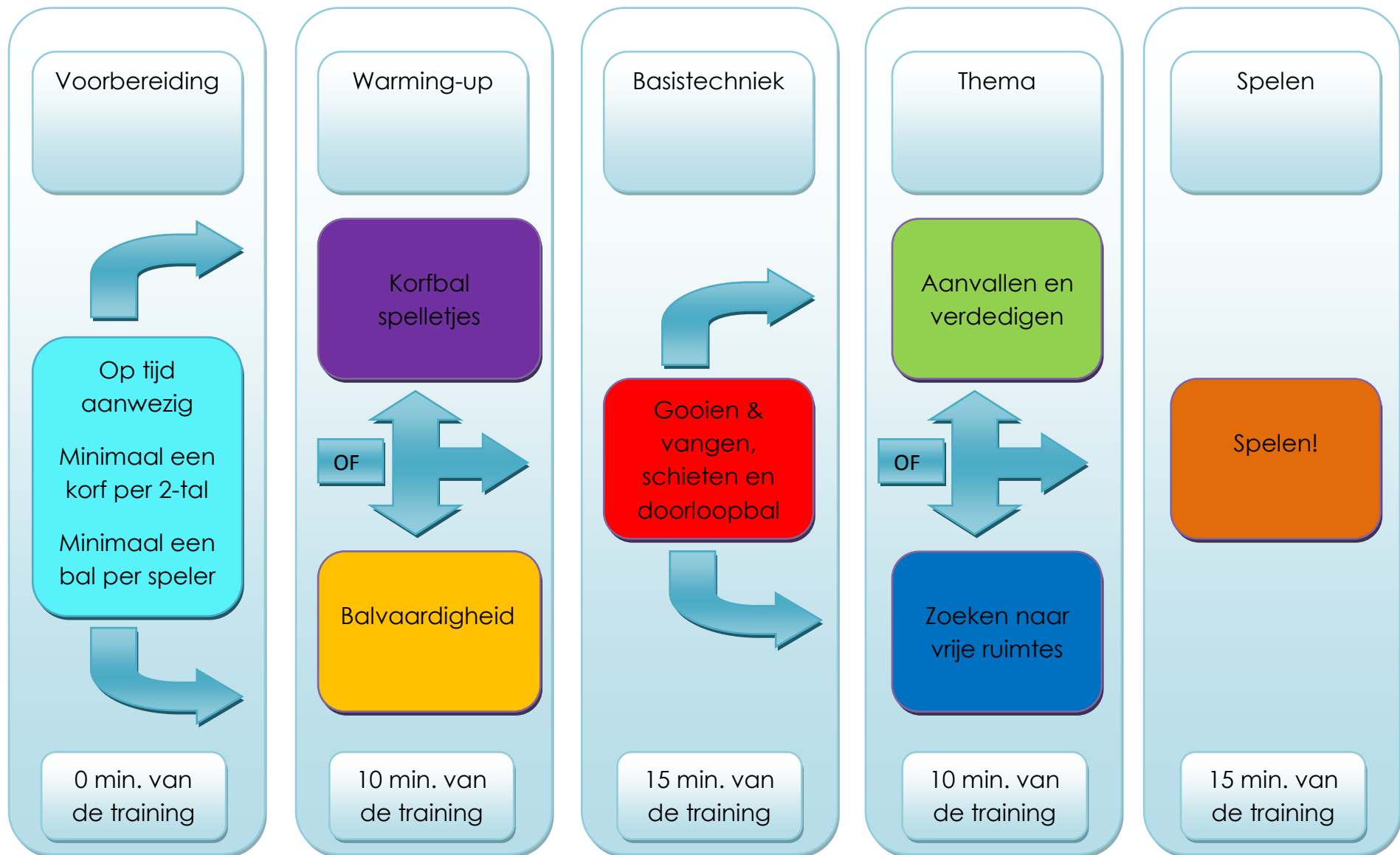
² Turner, A., Allison, P. & Pissanos, B. (2001). Constructing a concept of skillfulness in invasion games within a games for understanding context. *European Journal of Physical Education*, 6, 38-54.

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** (Input Leon Simons)
'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** (Input John Spek, KTZ PKC/SWKGroep)
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** (Input Leon Simons)
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** (Input John Spek, KTZ PKC/SWKGroep)
Speel veel kleine overtalsituaties, waarbij het 'snel een keuze maken' 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 voordoen.
Slogan: Wanneer je op een training veel voorbeelden geeft zorg je ervoor dat het kind de training herbeleeft.

Trainingsopbouw F- en E- trainingen |



Leeftijdskenmerken

Welpen (5-7 jaar)

Kinderen zijn snel moe, maar herstellen ook snel. Probeer als trainer je oefeningen aan te passen door de kinderen kortdurende inspanningen te laten doen met korte rustmomenten.

Kracht

Kinderen hebben weinig kracht. Probeer als trainer hierop in te spelen door afstanden van het schieten en van het gooien klein te houden en dit op te bouwen naar grotere afstanden.

Concentratie

Kinderen zijn snel afgeleid en de concentratieboog is laag. Zorg er als trainer voor dat je de aandacht van de kinderen hebt als je ze iets vertelt. Probeer ervoor te zorgen dat kinderen bezig blijven en dus niet teveel stilstaan.

We willen bewegen!

Kinderen hebben een grote bewegingsdrang. Zorg er als trainer voor dat je de kinderen zo veel mogelijk en op verschillende manieren laat bewegen.

Denk taakgericht

Kinderen zijn nog niet taak bewust. Zorg er als trainer voor dat je duidelijk bent in je uitleg. Wat hij of zij moet doen, hoe hij of zij dit moet doen en wat hij of zij daarna moet doen.

Veiligheid

Kinderen zien weinig gevaar. Let als trainer op de veiligheid. Ruim alles op, zorg dat er geen dingen liggen waar ze over kunnen struikelen of waar ze zich aan kunnen stoten.

Geef voorbeelden!

Kinderen zijn visueel ingesteld. Zorg er daarom als trainer voor dat je oefeningen goed voor doet. Het 'plaatje' is belangrijk.



Foto: Erika Deelen

Leeftijdskenmerken

F & E Jeugd (6-10 jaar)

Kinderen zijn snel moe, maar herstellen ook snel. Probeer als trainer je oefeningen aan te passen door de kinderen kortdurende inspanningen te laten doen met korte rustmomenten.

Kracht

Kinderen hebben weinig kracht. Probeer als trainer hierop in te spelen door afstanden van het schieten en van het gooien klein te houden en dit op te bouwen naar grotere afstanden. Zorg ervoor dat ze niet gaan forceren tijdens het gooien en schieten.

Denk taakgericht

Kinderen zijn nog niet taak bewust. Zorg er als trainer voor dat je duidelijk bent in je uitleg. Wat hij of zij moet doen, hoe hij of zij dit moet doen en wat hij of zij daarna moet doen.

Balgevoel

Kinderen hebben over het algemeen weinig balgevoel. Probeer er als trainer voor te zorgen dat elk kind over een bal beschikt. Laat de kinderen veel doen!

Concentratie

Kinderen zijn snel afgeleid en de concentratieboog is laag. Zorg er als trainer voor dat je de aandacht van de kinderen hebt als je ze iets vertelt. Probeer ervoor te zorgen dat kinderen bezig blijven en dus niet teveel stilstaan.

Exogene factoren

Kinderen leren door de omgeving (bv. vriendjes, teamgenoten en de trainer). Zorg er als trainer voor dat je het goede voorbeeld geeft en corrigeer ongewenst gedrag.

Leergierig

Kinderen zijn erg leergierig. Zorg er als trainer daarom voor dat je de oefeningen goed voordoet. Corrigeer de kinderen in grote lijnen en probeer dit steeds verder te verfijnen. Veel herhalen van oefeningen.

We willen bewegen!

Kinderen hebben een grote bewegingsdrang. Zorg er als trainer voor dat er weinig tijd zit tussen de oefeningen en laat de kinderen zoveel mogelijk op verschillende manieren bewegen.

Geef voorbeelden

Kinderen zijn visueel ingesteld. Zorg er daarom als trainer voor dat je oefeningen goed voor doet. Het 'plaatje' is belangrijk.

Ontdekken

Kinderen hebben behoefte aan veel bewegen. Geef de kinderen hierbij ruimte voor eigen ontdekkingen.

Zelfstandigheid

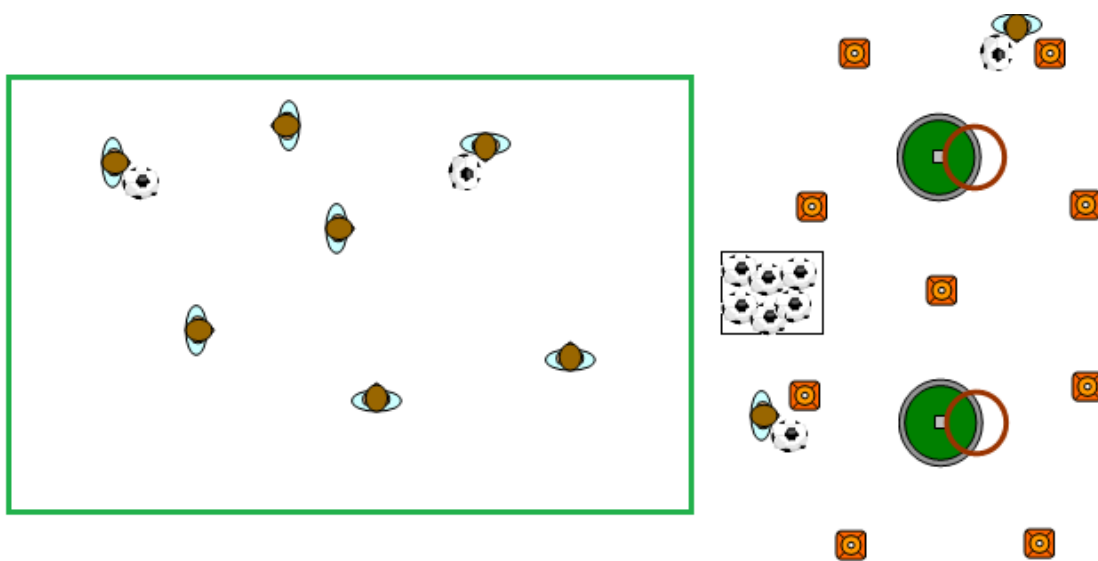
Kinderen worden zelfstandiger. Betrek de kinderen bij de organisatie van de training en geef kinderen taken.



Beginspellen | Trefbalvorm 1: Iemand is hem niemand is hem

Omschrijving | Trefbalvormen worden vaak aangeboden in de gymles op de basisschool. Trefbalvormen lijken leuk en intensief, maar schijn bedriegt als je let op het aantal momenten dat kinderen de bal krijgen. Het is dus een uitdaging om de intensiteit voor élk individu hoog te houden. Dit spel is daar een goed voorbeeld van. Daarnaast proberen wij zo veel mogelijk korven in het spel te betrekken.

Opmerking: Probeer het spel in een hoek te spelen, zodat de ballen niet doorschieten.



Opdracht 1 | Iemand is hem niemand is hem!

Probeer zo snel mogelijk de bal te pakken en iemand af te gooien. Word je zelf afgegooid probeer je zo snel mogelijk terug te komen door te scoren in de korf.

Te makkelijk of te moeilijk?

Met meerdere ballen werken
Het veld kleiner maken
Afstand van de pion t.o.v. de korf vergroten.
Met afweren van handen werken (ben je dus niet af)
Vangbalregel toepassen of niet (bij vangbal is gooier af)
Wanneer dit spel werkt en duidelijk is, kunnen we naar het volgende spel: **Jagerball!**

Materiaal | per 10-tal

4 pionnen voor afzetting veld
2 korven met daaromheen
4 pionnen
2 trefbalballen

Regels |

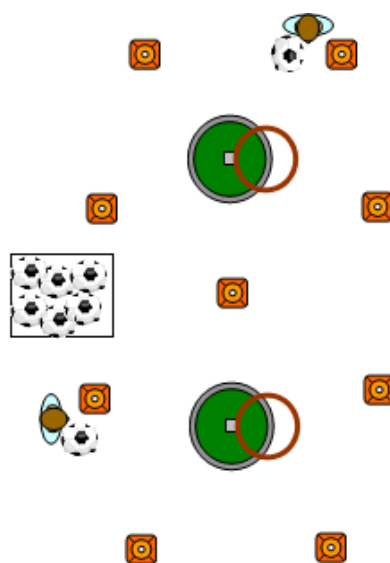
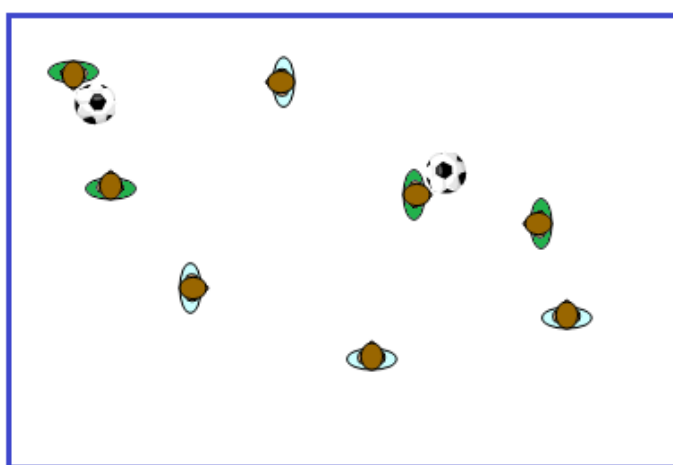
Gooi je iemand af direct op het lichaam is hij/zij af. Via de grond, of medespeler is dus niet af.
Als je af bent, scoor je buiten het veld op 1 van de korven.
Gescoord? Leg je de bal weer terug waar die vandaan kwam en kom je weer terug het veld in.
Vang je de gegooide bal, is de werper af. Probeer je hem tevergeefs te vangen, ben je ook af. *Opmerking: Veel stimuleren om de ballen te vangen!*



Beginspellen | Trefbalvorm 2: Jagerbal

Omschrijving | Deze trefbalvorm daagt de kinderen uit om samen te werken. Daarnaast wordt er van de kinderen verwacht dat ze ballen durven pakken en het duel, aan durven gaan. Het is namelijk een uitdaging om de bal af te pakken van de jagers en te scoren in één van de korven.

Opmerking: Probeer het spel in een hoek te spelen, zodat de ballen niet doorschieten.



Opdracht 1 | Jagerbal!

Stap 1: Probeer als jager, lopend met de bal, zoveel mogelijk lopers af te tikken binnen 1 min.

Doel: gewenning aan vaste tikkers.

Stap 2: Probeer zo snel mogelijk de bal van de jagers af te pakken en te scoren in de korven, maar pas op dat je niet wordt afgegooid door de jagers!

Doel: samenwerking van de lopers onderling.

Regels stap 1 |

Tikkers mogen lopen met de bal en mogen alleen lopers aftikken met de bal.

Ben je af als looper, scoor je in één van de korven buiten het veld. Daarna leg je de bal terug en kan je weer deelnemen aan het spel.

Regels stap 2 |

Tikkers mogen niet lopen met de bal, maar moeten overgooien met elkaar.

Tikkers mogen alleen afgooien met de bal.

Lopers mogen de bal met de handen afpakken als die op de grond ligt. Ook zij mogen niet lopen met de bal! Lopers mogen scoren in de korf, door onderling over te gooien.

De lopers moeten oppassen dat ze niet worden afgetikt, als ze de bal in hun handen hebben.

Lopers mogen de bal niet wegschoppen.

Ben je af als looper, scoor je in de korven buiten het veld.

Materiaal | per 10-tal
4 pionnen voor afzetting veld
2 korven in het veld
2 trefbalballen
4 lintjes of hesjes voor de tikkers

Te makkelijk of te moeilijk?

Meer of minder tikkers en dus ballen.

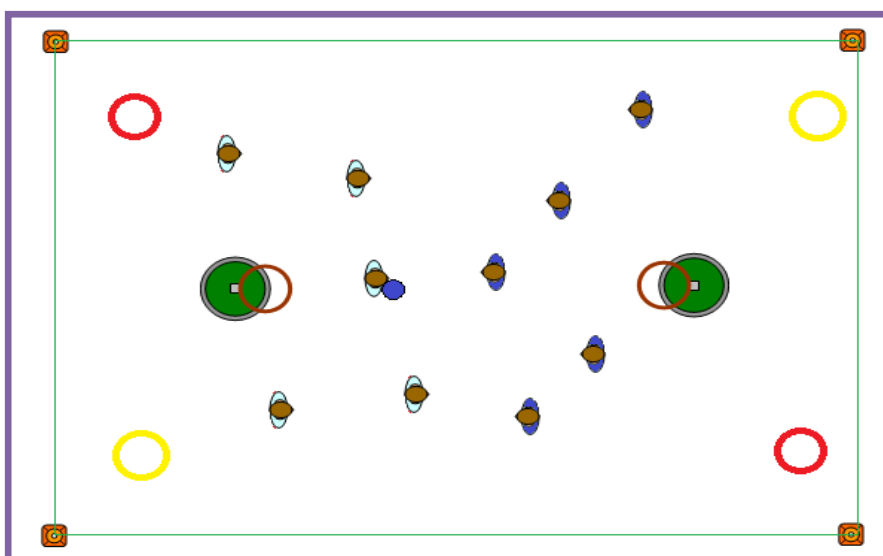
Groter of kleiner veld

1 of 2 korven. Bij 1 korf staat de korf in het midden.



Beginspellen | Aangepast Korfbalspel 'Rugby!'

Omschrijving | Deze korfbalvorm 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 beginspel. Begin je jouw training leuk, is de helft van de training al geslaagd! De manier van scoren en de loopregel zijn voorbeelden van een totaal andere benadering van het korfbalspel.



Aanwijzingen aanval |

- Lopen met de bal!
- Snel overspelen!
- In de handen! Kleine afstanden gooien.
- Goed kijken waar iemand vrij staat!
- Kijken waar je heen wilt gooien voordat je de bal krijgt.

Aanwijzingen verdediging |

- Aanvallers proberen te tikken! Tikken!

Opdracht |

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

Regels |

- Je mag lopen met de bal
- Verdedigend schieten is toegestaan (aanvallende partij tikken is namelijk slimmer).
- Als je de bal hebt, mag je getikt worden.
- Ben je getikt met de bal door de verdedigende partij, leg je de bal op de grond en gaat de verdedigende partij aanvallen.
- Scoren in de hoepel is 1 punt.
- Je scoort in de hoepel door erin te staan mét bal.
- Scoren in de korf is 2 punten.
- Normale korfbalregels: uitbal is uit, geen lichamenlijk contact!

Materiaal | per 10-tal

- 10 pionnen voor afzetting veld of belijning
- 2 korven in het veld
- 4 hoepels
- 5 lintjes

Te makkelijk voor de verdediging?

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.

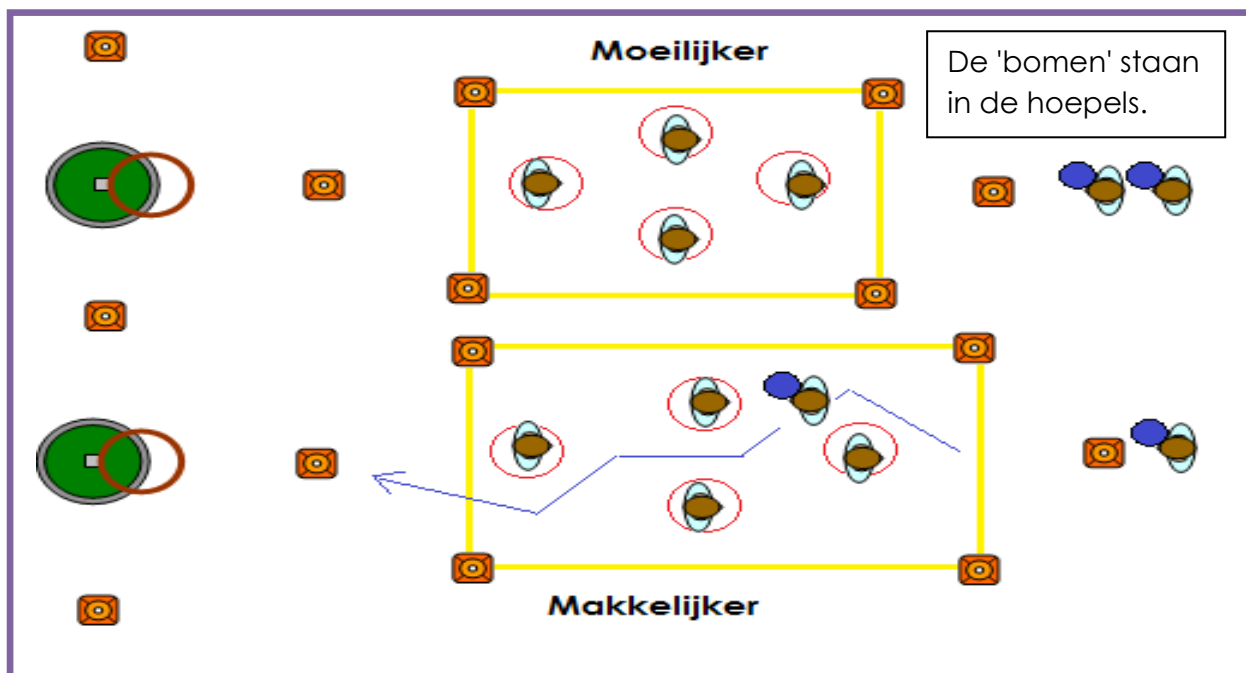
Groter veld maken om loopvermogen te verbeteren.

3 seconden regel! Max. 3 seconden de bal in je handen.



Beginspellen | Stuiteren door het bos

Omschrijving | Dit beginspel zou in eerste instantie goed passen onder balvaardigheid oefeningen, echter zien wij deze liever in een warming-up. Het is de bedoeling om de kinderen spelenderwijs veel te laten stuiteren. Kinderen kunnen het zich zo moeilijk maken als ze zelf willen. Trainers kunnen kinderen dus ook uitdagen op verschillende manieren.



Opdracht 1 | Stuiteren door het bos

Probeer stuiterend door 'het bos' te gaan, zonder dat de 'bomen' de bal wegslaan met hun 'takken', om vervolgens te scoren in de korf achter het bos. Wie heeft aan het einde van een bepaalde tijd de meeste doelpunten gescoord?

Materiaal | per 6-tal

4 hoepels voor 4 bomen
4 pionnen voor afzetting bos
1 of 2 korven achter het bos
Een bal voor elke looper

Regels |

Lopers

Zij mogen de bal niet in twee handen vast houden, zij moeten stuiteren. *Let op: lichaam tussen de bal en de boom houden.*

Zij moeten binnen de lijnen/ het bos blijven.

Als de bal wordt weggetikt, gaat de speler weer terug achterin de rij staan.

Als het lukt om het bos uit te komen, mag de looper net zo lang schieten op de korf tot er gescoord wordt. Daarna sluit men weer achteraan in de rij. Scoren = 1 punt!

Bomen

In de hoepel blijven staan met 2 voeten (!) en alleen met de handen/ takken de ballen wegslaan.

Te makkelijk of te moeilijk?

Hoepels steeds verder uit elkaar zetten. Zie tekening voor makkelijkere of moeilijkere uitvoering.

De bomen met 1 hand op de rug, de ballen weg laten slaan. Lopers moeten dus juiste/ slimme kant kiezen.



Beginspellen | Duel aangaan met verschillende ballen

Omschrijving | Duels aangaan zal veel voorkomen in het nieuwe spel van 4-korfbal. De bal zal veel meer van achteren komen. Ballen van achteren zijn moeilijker te vangen en er zullen dus meer ballen over de grond rollen. Deze oefening bootst deze situatie na. Echter dagen wij jullie uit om verschillende ballen te gebruiken om de ooghand coördinatie te verbeteren. Van korfbalballen tot tennisballen.

Opdracht 1 | **Duel aangaan met verschillende ballen**

Probeer zo snel mogelijk de bal te pakken. Wie de bal als eerst pakt, wint. Daarna sluit je achteraan in de rij en leg je de bal terug in de bak achter de trainer.

Materiaal | per 6-tal
- Bak met ballen;
voor elk 2-tal 1 bal
- 2 pionnen
waarachter de rijen gemaakt worden
- Een hoek van het veld, zodat de ballen niet te ver doorschieten.



Te makkelijk of te moeilijk?

Methodiek grote korfbalballen (1):

1. Rollen - gooien in de lucht - stuiten
2. Vangen met beide handen
3. Vangen met één (dominante) hand
4. Vangen met één (minder dominante) hand

Dezelfde methodiek doorlopen met een handbal (2) en uiteindelijk met een tennisbal (3).

Wanneer men de methodiek doorlopen heeft, kan de trainer er ook nog voor kiezen om voor **vorm 2** te kiezen.

Een vorm waar de **spelers andersom staan** en op teken van de trainer zich mogen omdraaien en het duel aan kunnen gaan.

Dezelfde regels!

Regels |

Er wordt pas gelopen als de trainer de bal gooit.

Een gewonnen duel is één punt waard. Jongens vs. meisjes?

Op de voeten blijven staan, anders telt het punt niet.





Balvaardigheidsoefeningen | reeks van oefeningen

Omschrijving | Het doel van balvaardigheidsoefeningen is om kinderen meer balvaardig te maken. Sneller kunnen handelen en anticiperen wanneer ze op een training of in een wedstrijd de bal krijgen aangespeeld. Ontvangen en verwerken zijn sleutelwoorden.

Opdracht | Stuiteren, opgooien, vangen en trucjes

Belangrijk | Bied als trainer zoveel mogelijk balvaardigheidsoefeningen aan binnen een korte tijd. Hou het uitdagend en leuk!

Regels |
1) De kinderen zoeken een plekje op het veld waarbij ze de ruimte hebben en de trainer goed kunnen zien. Jij doet de oefening voor, de kinderen doen het na.
2) 'Vast!' betekent: bal vast en kijken naar de trainer.

Aanwijzingen |
Let erop dat wanneer de kinderen moeten stuiten ze dit doen met een bolle hand i.p.v. een platte hand.

Materiaal |
Elk kind een bal

Stuiteren

- 1) Stuiteren met de bal op 1 plek (2 handen, rechts, links)
- 2) In beweging stuiten met de bal
- 3) Stuitend proberen een 'high five' te geven aan iemand die jou passeert
Aandachtspunt: Blijf met 1 hand de bal stuiten terwijl je een high five geeft.
- 4) Al stuitend proberen de bal van een ander weg te slaan
Aandachtspunt: Blijf met 1 hand stuiten terwijl je een bal wegslaat.

De oefening opgooien en vangen (boven of onderhands)

- 1) Opgooien en vangen met 2 handen op 1 plek
Aandachtspunt: Begin laag, gooi de bal steeds hoger en probeer de bal te vangen.
- 2) Opgooien en vangen met 2 handen in beweging (bewegen over het veld)
Aandachtspunt: Begin laag, gooi de bal steeds hoger en probeer de bal te vangen.
- 3.1) Opgooien van de bal van je linker naar je rechter hand (jongleren)
Aandachtspunt: Niet te dicht bij elkaar.
- 3.2) Verplaatsen van de bal van de linker naar de rechter hand waarbij de bal over het hoofd wordt verplaatst.
- 4) Opgooien van de bal en zoveel mogelijk klappen met je handen, waarna de bal weer wordt gevangen.
- 5) Wanneer de bal de grond raakt en weer omhoog stuitert, probeer je eronder door te lopen. Zo vaak mogelijk.

Trucjes

- 1.1) De bal rond je lichaam laten bewegen. De bal rollend over de buik en rug van de ene hand naar de andere hand brengen. Als het rollen lukt, ga je gooien.
- 1.2) Niet alleen om je rug en buik, maar ook om je benen, nek, hoofd etc. Variëren van laag naar hoog.
- 2) Van de ene hand naar de andere hand tikken.
- 3) De bal op je vinger laten draaien
- 4) Bal achter je rug langs opgooien en vangen
- 5) 2-tal Bal achter je rug langs overgooien
- 6) Bal in de lucht overgooien naar elkaar
- 7) Bal omhoog gooien met 1 hand en met de andere hand een rondje om de bal maken en vangen.

Dit zijn voorbeelden van oefeningen die wij met zowel de F- als E-spelers behandelen. Er zijn er nog veel meer, dus er is genoeg ruimte voor eigen inbreng.

Tip: Hou het wel uitdagend en leuk door het niet langer dan 5 minuten te doen. Doe het bijvoorbeeld voordat de training begint.



Balvaardigheidsoefeningen | Oog-hand coördinatie

Omschrijving | Het doel van deze oefeningen is het aanleren of verbeteren van het gooien (werpen) en vangen. Bij korfbal mag je niet lopen met de bal en is het dus belangrijk dat je het gooien (werpen) goed beheerst.

Opdracht |

Zoek een plekje op bij een muur. Gooi de bal tegen de muur en probeer deze weer te vangen. Voer de verschillende opdrachten uit die hieronder beschreven staan.

Belangrijk |

Als trainer continu opletten en corrigeren op het gooien (werpen) en uitstappen van de benen. Kinderen hebben deze correcties nodig. Veel herhalen!

Aanwijzingen |

Juiste been uitstappen!
Proberen te gooien met 2 handen!
Proberen te vangen!
Probeer het jezelf moeilijker te maken!

Gooien en vangen tegen een muur

- 1) 2 handen gooien en 2 handen vangen
Aandachtspunt: Begin dichtbij en ga steeds een stukje verder van de muur staan
- 2) 1 hand gooien en 2 handen vangen
Aandachtspunt: Begin op ongeveer 3 meter en laat de bal eerst 1x stuiten

Te makkelijk?

Ga dichtbij staan en probeer de bal te vangen zonder dat de bal stuitert
Ga steeds verder weg staan en probeer de bal te vangen zonder dat de bal stuitert

- 3) 1 hand gooien en 2 handen vangen variërend links/rechts
Aandachtspunt: Stimuleer, zeker in de jeugd, om met links en rechts te gooien.
- 4) 1 hand gooien en 1 hand vangen:
 - Gooien en vangen met dezelfde hand.
 - Gooien met 'beste' hand en vangen met de andere hand
 - Gooien met 'goede' hand en vangen met de andere hand

Tip:

Voer bovenstaande oefeningen eerst uit met een K3 of K4 bal. Wanneer je de beschikking hebt over tennisballen is het leuk de oefeningen met tennisballen te oefenen. Hoe kleiner de bal, hoe moeilijker de uitvoering.

Geef als trainer de opdracht mee aan de kinderen om dit thuis te oefenen. (bijvoorbeeld tegen een schuur?)



Basistechniek |

De methodiek van de doorloopbal

Omschrijving | Deze methodiek van de doorloopbal is in de laatste twee jaar ontwikkeld tijdens ons trainerschap. Je bent vrij in hoe of wat je aanleert en waar je in de methodische lijn instapt. Wij laten zien dat de doorloopbal ook spelenderwijs kan worden aangeleerd.

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
2 ballen (1 bal per kind)
1 pion

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.

Methodiek |

Stap 1. Zonder korf met bal in de handen

- 1.1 huppelen van lijn tot lijn
- 1.2 huppelen van lijn tot lijn met de bal in de handen
- 1.3 huppel, bal omhoog, vangen- herhalen tot lijn

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, daarna doorloopbal/ strafworp nemen.
- 2.3 rennend met bal in de handen, naar de korf tot de laatste huppel, en doorloopbal nemen

Stap 3. Met korf zonder bal in de handen

- 3.1 rennend zonder bal naar de korf. Op 2m. 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 aangever 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 aangegooid. Een wedstrijd gerelateerde oefening.

Tip: Vooral stap 2 heel veel herhalen!

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!'.

Oefeningen |

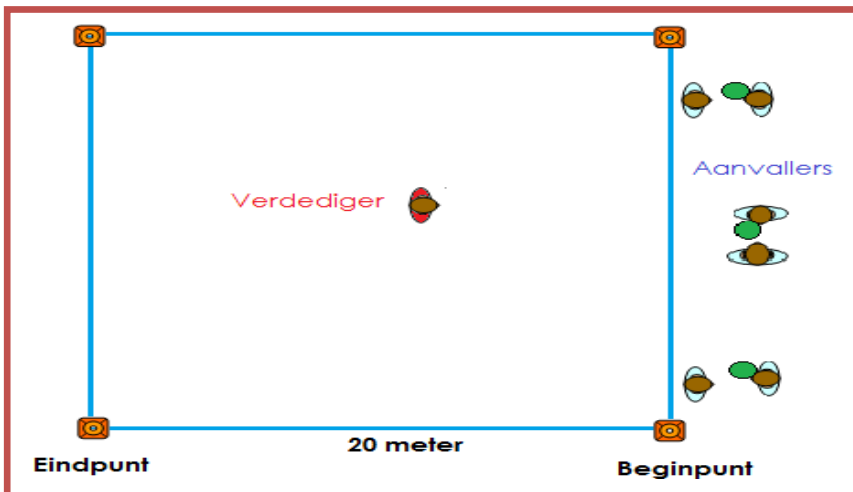
- 1) Zet de korven in een rondje en ga als trainer in het midden staan. Als de spelers een doelpunt hebben gemaakt, komen ze jou een 'high-five' geven. Zo houdt de trainer het overzicht en hebben de kinderen een extra succesbeleving.
- 2) 'Wie scoort er als eerste vijf doelpunten?'. Of 'wie scoort er 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!



Basistechniek | Gooien en vangen

'Schipper mag ik overgooien'

Omschrijving | Deze vorm van overgooien stimuleert de kinderen om spelenderwijs snel en goed over te gooien. Probeer als trainer zelf veel mee te doen zodat je iedereen een keer goed feedback kunt geven. Uitgaande van teams van 6 voor het 4-korfbal kan deze oefening goed dienen als warming-up of als oefening.



Materiaal | voor 6-tal
3 tweetallen
3 ballen
4 pionnen of lijnen

Aanwijzingen |
Aanvaller zonder verdediger:
Met het goede been uitstappen, anders terug!
Meetellen met de speler.
Snel gooien!

Gooien = lopen!
Links en rechts gooien!
Aanvaller met verdediger:
Verboden om over de tegenstander heen te gooien. Dus ernaast komen/ vrijlopen en er dus naast gooien.
Uitstappen met linker en rechter been!
Verdediger:
Tel onderscheppingen!
De bal verdedigen!
Met 2 handen omhoog staan, heeft geen zin meer!
Alle ballen willen zien!

Opdracht |

Vorm 1: Probeer met jouw tweetal zoveel mogelijk, binnen 2 minuten, de bal naar de overkant te brengen zonder (1) dat je met het verkeerde been uitstapt, (2) dat de bal op de grond komt, of (3) dat het langer dan vijf seconden duurt voor je gooit

Vorm 2: Dezelfde opdracht, alleen nu met verdedigers. Kan de verdediger de bal wegslaan, moeten ze ook terug.

Regels |

Aanvaller zonder verdediger:

1) Het kind moet terug naar het begin als:
- de bal op de grond komt
- het langer dan 5 seconden duurt voordat de speler overspeelt

- de speler met het verkeerde been uitstapt
Aanvaller met verdediger:
Verboden om over de tegenstander heen te gooien. Ernaast vrijlopen en gooien!
Tikt de tegenstander de bal aan moet je terug.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller zonder verdediger: Methodische opbouw regels. Zie opdracht # 1 t/m 3.

Voor de aanvaller met verdediger: Seconden regel versoepelen van 5 naar 10 seconden. De bal weg slaan door de verdediger is niet voldoende, hij moet de bal hebben.

Verdediger: Beginnen met 1 trainer als verdediger, daarna 2 medespelers als verdediger.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller zonder verdediger: Snel overgaan naar met verdediger

Voor de aanvaller met verdediger: Meer verdedigers. Let op: je creëert 3-3 situatie= IDEEAAL!

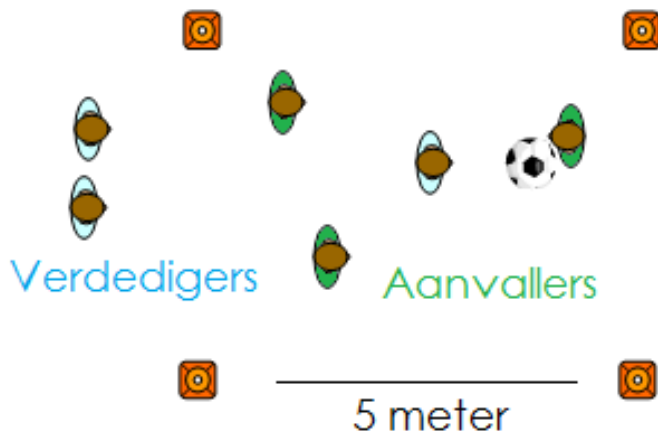
Verdediger: Veld breder maken, zodat aanvaller meer ruimte heeft met minder verdedigers.



Basistechniek | Gooien en vangen

Opbouwend teambal

Omschrijving | Het is tijdens trainingen van belang dat we elke individuele speler op maat benaderen. Een oefening aanbieden die aansluit op het niveau van de speler. Daarentegen weten we ook dat dit enorm moeilijk is en soms zelfs niet realiseerbaar. Met deze oefening is het toch mogelijk!



Aanwijzingen |

Aanvallers:

Loop vrij!
Links en rechts gooien!
Overdreven uitstappen!
Bal hoog houden!

Verdedigers:

Bal verdedigen!
Bal proberen aan te tikken!
Bal zien!

Regels |

- 1) De grootte van het vierkant moet worden ingeschat door de trainers. Het is namelijk afhankelijk van het niveau.
- 2) De aanvallers starten allemaal tegen 1 verdediger. De rest van de verdedigers wachten buiten het vak.
- 3) Bij vijf succesvolle passes, komt er een verdediger bij.
- 4) Als aanvaller binnen het vak blijven, anders is het een uitbal.
- 5) Gaat de bal over de lijn via een verdediger telt het niet als onderschepping. Je start wel weer op nul passes tegen hetzelfde aantal verdedigers.
- 6) Een 5 seconden regel zodat je de aanvallers stimuleert om snel te passen.
- 7) Bij een onderschepping van de verdedigers wordt er gewisseld van functie. En start er weer 1 verdediger met verdedigen tegen alle aanvallers.
- 8) Er mag 1 verdediger voor de aanvaller met de bal staan.

Opdracht |

Probeer om 5 keer over te spelen in een 3 tegen 3 situatie zonder dat de bal wordt onderschept door de verdedigers. We starten met 1 verdediger (3 - 1), als het lukt om vijf keer over te spelen komt er een verdediger bij (3 - 2). Uiteindelijk 3 tegen 3.

Materiaal | voor 6-tal

4 pionnen of belijning
1 bal
3 hesjes/ lintjes

Te moeilijk?

Voor de aanvaller

Verdediger mag de aanvaller met de bal alleen verdedigen met de handen op de rug.

Voor de verdediger

Aanvaller mag de bal niet terugspelen naar degene waarvan hij/zij de bal heeft ontvangen.
Bal aantikken telt al als onderschepping.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

Kleiner veld maken. Seconden regel aanpassen. Bal mag niet op de grond komen.
Of verplichten dat de bal met links en rechts gegooid moet worden.

Voor de verdediger:

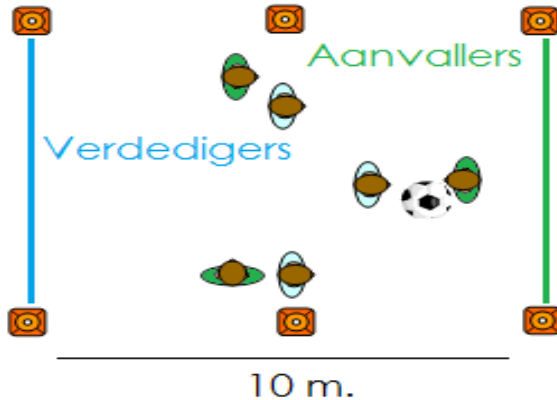
Veld groter maken.



Basistechniek | Gooien en vangen

Lijnbal

Omschrijving | Wat absoluut niet de bedoeling was van het KNKV, maar nu af en toe nog wel gebeurt is dat de bal letterlijk en figuurlijk naar de andere korf wordt geslingerd bij een onderschepping. De bal komt soms niet eens aan in de handen van een medespeler. Deze oefening helpt bij het omschakelen van de aanval.



Opdracht |

Probeer z.s.m. de bal achter de lijn van de tegenstander te brengen zonder dat de verdedigers de bal onderschept. We hanteren dezelfde korfbalregels als in de competitie, alleen zonder korven.

Regels |

- 1) Lintjes krijgen altijd de bal uit bij hun eigen lijn.
- 2) Verdedigers mogen wel alvast klaar staan voor de aanvallers.
- 3) Een punt: De aanvaller staat met volledige lichaam achter de lijn van de tegenstander met de bal in de handen.
- 3) Dezelfde korfbalregels als normaal: niet lopen met de bal, binnen de lijnen blijven anders is het een uitbal, geen lichamelijk contact en 1 verdediger per aanvaller met de bal.

Opties:

- 4) De aanvallers hebben een seconde regel van 5 of 3. Binnen die seconden moeten zij hebben gegooid.
- 5) De aanvallers verliezen de bal als:
Optie 1: de bal op de grond komt.
Optie 2: er met de verkeerde hand wordt gegooid.
Optie 3: er met het verkeerde been wordt uitgestapt.

Aanwijzingen |

Aanvallers:

Loop vrij!
Links en rechts gooien!
Overdreven uitstappen!
Bal hoog houden!

Verdedigers:

Bal verdedigen!
Bal proberen aan te tikken! Bal zien!

Materiaal | voor 6-tal

3 hesjes/ lintjes
1 bal
Genoeg pionnen om een veld uit te zetten

Te moeilijk?

Voor de aanvaller

De aanvaller mag 3 looppassen zetten als de aanvaller de bal heeft.

Voor de verdediger

de aanvallers mogen de bal maar 3 seconden vast houden. Verdedigers proberen die 3 seconden de aanvallers vast te zetten.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller:

Bal is voor de tegenstander als... Optie 1: de bal op de grond komt. Optie 2: er met de verkeerde hand wordt gegooid. Optie 3: er met het verkeerde been wordt uitgestapt.

Voor de verdediger:

Verdediger mag de aanvaller met de bal alleen verdedigen met de handen op de rug.



Basistechniek | Gooien en vangen

Methodiek lummelspelen

Omschrijving | Lummelen, wie kent het niet? Iedereen, maar er valt meer uit te halen dan dat nu gebeurt. Het is bijna hetzelfde als aanvallen en verdedigen in overtalsituaties, alleen dan zonder korf. Lummelspelen moet dus wel goed opgebouwd worden. Van makkelijk naar moeilijk d.m.v. aanpassingen in het arrangement en de regels. Er wordt wederom een standaard aantal van 6 spelers aangehouden, gezien de teamsamenstellingen voor 4-korfbal.

Materiaal |

4 pionnen voor veldafzetting
3 hesjes voor lummelspelers
2 ballen

Aanwijzingen |

Snel gooien!
Links en rechts proberen te gooien en uit te stappen!
In de handen gooien!
Veel bewegen! Gooien, lopen, bewegen!
Binnen het speelvak blijven!
Snel doorwisselen!

Opdracht |

We gaan lummelen! Probeer zo snel en zo goed mogelijk over te spelen naar jouw medespelers zonder dat de lummel de bal kan onderscheppen of aantikken.

Regels |

Bal onderscheppen, of aantikken is wisselen van lummel.
Tot de 10 passes! Uitdaging voor de kinderen!
Met uitballen, dus binnen het vierkant blijven!
Secondenregel toepassen ja of nee.
Secondenregel aanscherpen van 10- 5- 3 seconden.

Methodiek |

1) Van weinig naar meer lummelspelers

5 lopers tegen 1 lummel
4 lopers tegen 2 lummels
3 lopers tegen 3 lummels

2) Van groot naar kleiner veld

Groot beginnen, daarna moeilijker maken

3) Van bal onderscheppen naar tikken

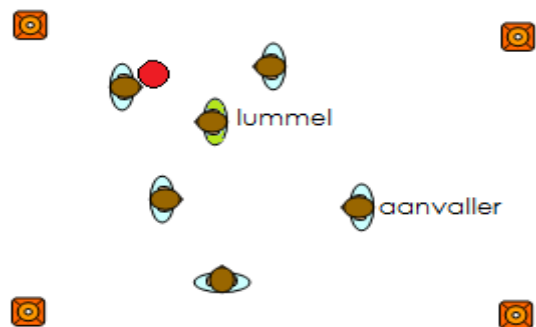
Alleen lopers met de bal proberen te tikken

4) Van zonder tijdslimiet naar met tijdslimiet

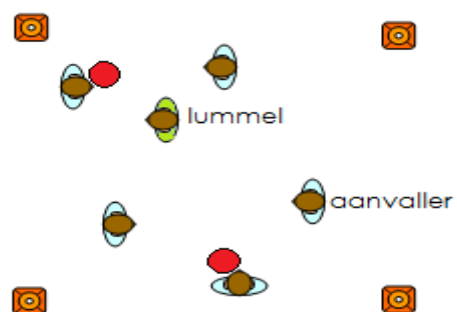
10 seconden naar 5 seconden regel
Van 5 seconden naar 3 seconden regel

5) Van 1 bal naar meerdere ballen

Beginnen met 1 bal in spelvormen en eindigen met 2 ballen binnen dezelfde spelvormen.



Methodische stap 2 en 5





Basistechniek | Schieten

Spelonderwijs feedback geven

Omschrijving | Schieten is een belangrijke vaardigheid bij korfbal. Maar deze bundel sluit aan bij de nieuwe visie van het spelonderwijs: techniek spelonderwijs aanleren door veel te doen. Meer dan één minuut praten over het schieten is dan al teveel, dus hoe kunnen we als trainers techniek aanleren op een leuke manier? Onderstaand staan belangrijke aspecten en onze manier van feedback geven.

Opdracht |

Probeer zo mooi mogelijk te schieten! Ook met tegenstander en op snelheid!

Materiaal |

Van de oefening afhankelijk, maar het liefst iedereen een bal!

Tip |

Probeer het kind niet te 'overladen' met tips. Pak er één uit die relevant is voor het kind en ga daar mee aan de slag.

Belangrijke aspecten en de manier van feedback |

Oplossingen zijn beschreven van boven naar beneden.

Bal vast houden | Hoe moeten we een bal vasthouden? Een tip voor op de eerste training van het seizoen: laat de kinderen oefenen met het stuiten van de bal. Op het moment dat de bal omhoog komt, pak het kind hem beet. Op deze manier ontstaat er een 'W', gemaakt met de handen. Je kunt er ook voor kiezen om een speciale NLKorfbal K3 bal te kopen.

Voor je neus houden | Wanneer hebben we de meeste kracht? Kinderen de bal laten werpen vanuit verschillende posities: 50 cm, 20 cm of 5 cm voor hun neus. Kinderen laten ervaren dat hoe dicht de bal bij hun neus staat, hoe meer kracht zij hebben en hoe beter ze kunnen richten!

Uitstrekken | Waarom uitstrekken? De bal moet minimaal de korf raken en het liefst de bovenrand van de korf. Daarvoor heb je de juiste richting nodig en voldoende power. Aanwijzing die wij geven: '1, 2 naar beneden'. Armen 2 seconden uitstrekken na het schot, dan mogen ze pas naar beneden.

Ellebogen | Bij kinderen van deze leeftijd komt het nog wel eens voor dat de ellebogen ver uit elkaar staan, kippenvleugels noemen we dat. Als je als trainer langs loopt en 'Tok, tok, tok' roept, weten de kinderen vaak genoeg! Zo niet, uitleggen anders raken de kinderen in de war.

Recht op schieten | Zo recht mogelijk schieten. Kinderen van deze leeftijd hebben vaak de neiging om compleet voorover gebogen te staan en alle kracht uit het 'omhoog veren' te halen, omdat ze denken dat ze het anders niet halen. Niet nodig! Zo recht mogelijk schieten!

Springen | Omdat kinderen bang zijn om de korf niet te halen gaan ze forceren, zoals beschreven bij het vorige kopje. Kinderen springen vaak naar voren tijdens het schot. Dit is verboden bij onze training! Geef ze een dopje mee en laat ze daar vandaan schieten. Zorg ervoor dat ze op dezelfde plek als het dopje landen. De plaats van het landen t.o.v. het dopje, zal de kinderen feedback geven.

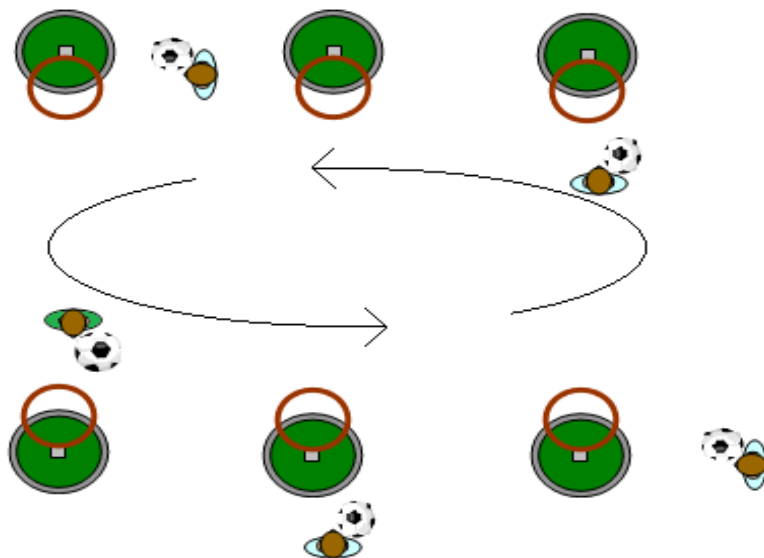
Stand van de voeten | Zorg ervoor dat kinderen met hun voeten niet te dicht bij elkaar staan. Wanneer dat wel gebeurt, geef ze dan een flinke duw zijwaarts, zodat ze omvallen!



Basistechniek | Schieten

Speelse opdrachten

Omschrijving | Onderdeel van je basistechniek is het schot! Laat de kinderen zoveel mogelijk schieten en doen! Creëer een situatie waarbij dat mogelijk is: zoveel mogelijk korven, zoveel mogelijk ballen en leuke opdrachten in wedstrijdvormen.



Opdrachten ieder kind een bal |

- 1) Probeer op alle korven te scoren. Je mag pas door als je gescoord hebt. Als je doorgaat moet je lopen/ huppelen/ stuiten met de bal. Kom naar de trainer toe als je klaar bent.
- 2) Probeer zo snel mogelijk vijf keer te scoren op vijf verschillende korven met 2 handen/ 1 hand. Optie: als hij meer dan één/ twee keer stuitert gaat er een punt vanaf.
- 3) Elke speler heeft een bal en een pionnetje. Als je scoort mag je een stap achteruit, als je 2 keer achter elkaar mist moet je stapje terug. Tip: land naast het pionnetje!
- 4) Eigen inbreng.

Opdrachten ieder tweetal een bal |

- 1) Schiet met jouw vriendje allebei op een korf en probeer te scoren. Allebei geschoten = door naar de andere korf zonder te lopen met de bal. Links en rechts in de handen gooien!
- 2) Een schiet op alle korven, andere vangt alle ballen af. Stuitert de bal meer dan één/ twee keer gaat er een doelpunt vanaf. Schutter mag niet helpen. 3 minuten, dan wisselen!
- 3) Eigen inbreng.

Te moeilijk:

Probeer niet teveel te zeggen tegen de kinderen. De beste tip die je kan geven: bal moet op de korf komen. Kinderen gaan vanuit zichzelf dingen doen die jij wellicht graag wilt zien als trainer.

Probeer daarna de kinderen per training te corrigeren op 1 specifieke aanwijzing!

Te makkelijk:

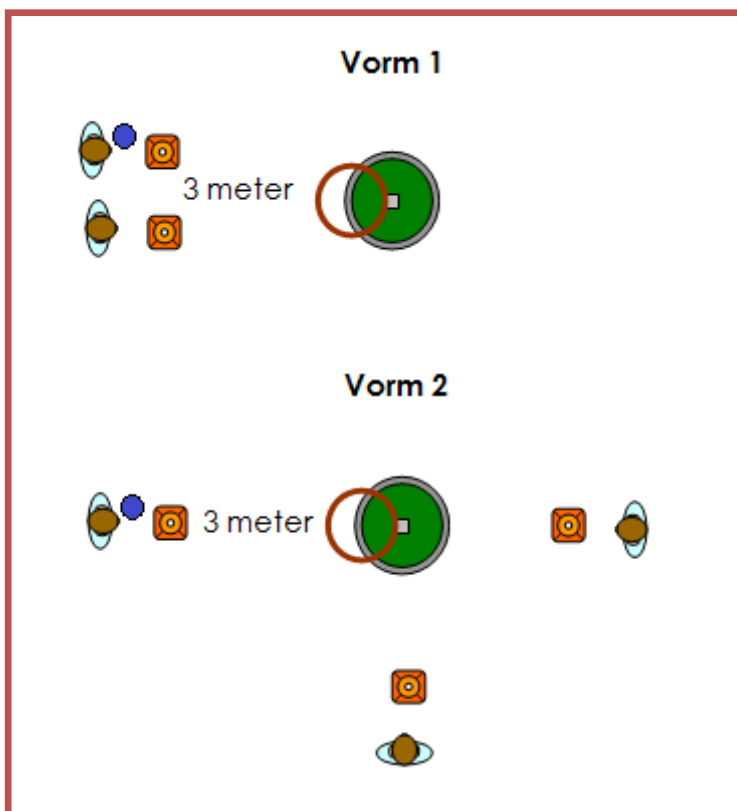
Daag de kinderen uit met andere opdrachten: verder schieten of sneller de bal pakken, korf mis is een punt eraf, strenger controleren op de uitvoering van het schot etc.



Basistechniek | Schieten

Lopende afvang vorm 1 en 2

Omschrijving | Het wordt in het 4-Korfbal erg belangrijk dat er veel geschoten wordt. Dat is uiteindelijk één van de doelstellingen geweest om het spelreglement aan te passen. Het is dus belangrijk om als aanvallende partij, in balbezit te blijven na een schot. Om die reden hebben wij deze oefening ontwikkeld.



Materiaal | voor 2- 3-tal

1 korf en 1bal

1 pion per speler

Opdracht |

Vorm 1: Ga op 3 meter naast elkaar klaar staan en probeer de bal zo snel mogelijk te pakken na een schot van één van de spelers. Wanneer je de bal hebt gepakt, mag jij schieten.

Vorm 2: Dezelfde opdracht, alleen nu met schutters rondom de korf. Dus niet meer naast elkaar.

Regels |

- 1) Je mag beiden pas lopen voor de afvang als er geschoten wordt.
- 2) Wanneer je de bal weer hebt, mag je weer schieten.
- 3) Wanneer je een doelpunt maakt, mag je weer schieten.
- 4) Wanneer je de bal verliest, mag de andere speler schieten.
- 5) Schieten mag maximaal 3 keer achter elkaar. Daarna is de andere speler aan de beurt,

Te moeilijk of te makkelijk?

- 1) Probeer de betere speler, die elke beurt steeds meer ballen onderschept dan de andere 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.
- 2) 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.
- 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.

Opmerking: Bij deze oefening stimuleren dat alle ballen de bovenkant van de korf raken.

Aanwijzingen |

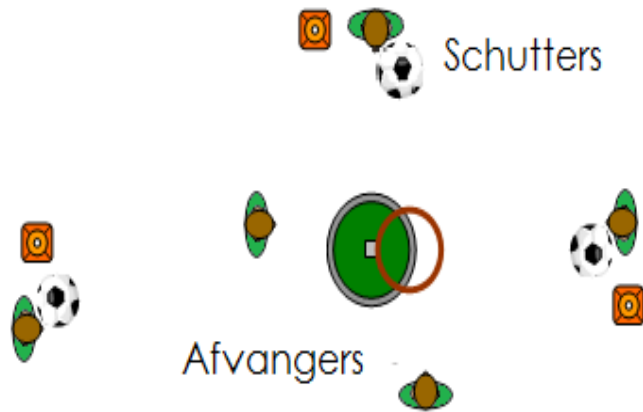
Lopen na het schot.
Direct de bal willen pakken!
Schieten is lopen!
Snel klaarstaan!
Goed schieten. *Opmerking: kinderen van deze leeftijd willen de bal direct hebben en vergeten daarom goed te blijven schieten. Blijf het stimuleren!*



Basistechniek | Schieten

Lopende afvang vorm 3

Omschrijving | In het nieuwe spel van de F- en E-jeugd is het belangrijk om in balbezit te blijven, omdat het gevaar bij balverlies groot is. Ben Crum heeft de lopende afvang geïntroduceerd binnen korfbal in Nederland en is een ideale manier van spelen binnen de F- en E-jeugd. In al de oefeningen die beschreven staan in deze bundel is het bewegen na een doelpoging van essentieel belang. Om die reden zijn er meerdere uitdagende vormen op verzonnen.



Materiaal | voor 5-tal
1 korf en 4 ballen
1 pion per speler met bal (4 stuks)

Opdrachten in volgorde:

- 1) 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) 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 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.

Probleem: kinderen van deze leeftijd willen de bal direct hebben en vergeten daarom goed te blijven schieten.

Oplossing: Blijf stimuleren dat de spelers naast het pionnetje moeten landen om goed te kunnen blijven schieten!

Regels |

- 1) Je moet binnen 3 seconden geschoten hebben vanaf een pion.
- 2) Wanneer je een bal hebt, mag je weer schieten.
- 3) Wanneer je een doelpunt maakt, heb je 1 punt.
- 4) Wanneer je de bal verliest, wordt jij de nieuwe afvang.
- 5) Pakken wat je pakken kan! Je hebt geen eigen plekje of een eigen bal.
- 6) Geen maximum aan aantal keer schieten.

Tip |

*DUELS: Hoe moeilijker, hoe leuker, hoe beter!
3 afvangers tegen 2 schutters is niet raar, maar juist leuk!*



Basistechniek | Schieten

Pionnenroof

Omschrijving | Deze bundel gaat ervan uit dat kinderen FUN moeten hebben. Dat is de enige manier hoe je deze jonge kinderen stimuleert om oefeningen goed uit te voeren en zo behoud je de orde. Kinderen lekker aan de gang zetten en veel laten doen. Deze oefening is een prima vorm voor het schieten, waarbij alle kinderen z.s.m. willen scoren. Het is spannend en uitdagend. Kortom: een feestje!

Vorm 1



Opdrachten in volgorde:

- 1) Allemaal zoveel mogelijk schieten op een afstand die je zelf wilt.
- 2) Allemaal schieten op een afstand van minimaal 2 meter (afzetten met pionnen).
- 3) Mis je de korf, moet je een pion weer terug brengen naar de plek van het materiaal.

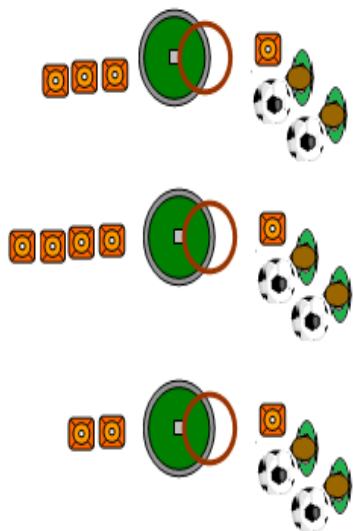
Regels |

- 1) Als je scoort, mag je een pionnetje/ lintje of iets anders pakken vanuit het midden.
- 2) Materiaal leg je achter de korf neer.
- 3) Per doelpunt mag je 1 pion pakken.
- 4) Vals spelen betekent alle materialen terug geven.
- 5) Als de trainer fluit, ga je z.s.m. de materialen tellen.
- 6) Optie: niet voor jouw pionnetje op 2 meter schieten, maar erachter.

Materiaal |

Zoveel mogelijk materiaal als pionnen, lintjes, dopjes etc.
Zoveel mogelijk korven
Zoveel mogelijk ballen (voor elk kind een bal)

Vorm 2



Vormen |

Vorm 1: Zoveel mogelijk materialen in het midden. Net zo lang doorgaan tot alles op is en daarna tellen.

Vorm 2: Elke paal heeft 5 pionnen achter zijn of haar paal. Als je scoort mag je ergens een pion stelen. Alle materialen zet je in een rijtje achter de korf neer. Na 4 minuten alle materialen loslaten en tellen.

Te moeilijk of te makkelijk?

Te moeilijk:

Bal op de korf waarna hij als eerst omhoog stuitert is ook een punt en mag je ook een pionnetje halen.

Te makkelijk:

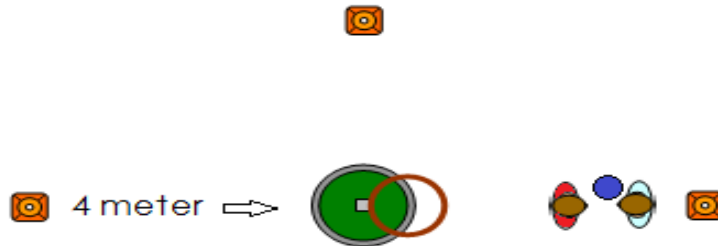
Indien je een goal hebt gescoord, pak je eerst jouw bal, pak je een pionnetje en zet je jouw dopje een stap achteruit.



Aanvallen en verdedigen | 1 tegen 1

Omschrijving | 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 in de vorm van 1 tegen 1 met een aansteun.

Vorm 2



De pionnen zijn een optie, zodat de kinderen op schotafstand blijven lopen

Opdracht |

Vorm 1: Probeer als aanvaller binnen 30 sec. zoveel mogelijk de paal aan te tikken tegen 1 verdediger zonder opvallend lichamelijk contact.

Vorm 2: Probeer als aanvaller, al lopende met de bal, zoveel mogelijk keer te scoren in de korf, tegen 1 verdediger die de aanvaller kan hinderen.

Materiaal | voor 2-tal

1 korf
1 bal
4 pionnen

Regels vorm 2 |

- 1) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 2.1) Onderschept de verdediger de bal, dan moet hij 3 keer (vrij) stuiten voordat hij mag aanvallen.
- 2.2) Onderschept de verdediger de bal, dan mag hij direct gaan aanvallen.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. De verdediger moet dus de doelpoging hinderen.
- 4) Intensieve oefening. Veel pauzes, maar wel herhalen.

Aanwijzingen |

Aanvaller: Actie maken. In tempoverschil blijven lopen. Bal is altijd (!) voor je neus, klaar zijn om te schieten. Direct lopen na het schot.

Verdediger:

Je lichaam tussen de tegenstander en de paal houden. 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.

Aanvallen en verdedigen | 1-1 met overzicht

Omschrijving | De vorige vorm van 1 tegen 1 verdedigen waarbij je mag lopen met de bal is van essentieel belang om de kinderen laten ervaren wat vrijkomen en schieten inhoudt en waarom het zo belangrijk is. De volgende oefening is een uitbreiding daarvan en met name bedoeld voor het overzicht van de spelers.



Opdracht |

Maak een tweetal met 1 bal.
1 verdediger en 1 aanvaller.

Opdracht verdediger:

Blijf bij jouw eigen korf en probeer zo weinig mogelijk doelpunten door te laten op je eigen korf.

Opdracht aanvaller:

Probeer zo veel mogelijk te scoren op alle korven door te lopen met de bal. Je mag maar 1 keer schieten op een korf, daarna moet je door naar de volgende korf.

Materiaal | voor 6-tal

3 korven per 2-tal
3 ballen en 3 hesjes

Regels |

- 1) Aanvaller mag lopen met de bal.
- 2) Verdedigend mag er niet geschoten worden (eigen keuze van de trainer).
- 3) Aanvaller mag maar één keer doelen op een korf, daarna moet de aanvaller door naar een andere korf.
- 4) Verdediger mag alleen maar verdedigen en mag de ballen niet aanraken noch onderscheppen.
- 5) Aanvaller heeft maar 3 seconden de tijd om de bal te schieten.

Aanwijzingen |

Aanvaller:

Actie maken.

In tempoverschil blijven lopen.

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

Direct lopen na het schot om je bal te pakken.

Verdediger:

Je lichaam tussen de tegenstander en de paal houden. Tegenstander voor je houden!

Bal verdedigen i.p.v. de tegenstander.

Goed om je heen kijken om het alle aanvallers bij jouw korf moeilijk te maken

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: geen seconden regel, aanvaller mag de bal net zo lang vasthouden tot de aanvaller echt vrij staat.

Voor de verdediger: Korven iets dichters bij elkaar zetten en alle verdedigers mogen elkaar helpen.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller: De bal mag na een schot maar 1 keer stuiten, anders een doelpunt eraf

Voor de verdediger: Bij een onderschepping van de bal gaat er een punt af bij de aanvaller.



Aanvallen en verdedigen | 3 tegen 1

Omschrijving | Dit is in onze methodiek de beste overtalsituatie om mee te beginnen. Overtalsituaties kunnen op elke training weer anders zijn, omdat er zeer veel gevarieerd kan worden in de opdrachten of regels die de kinderen mee krijgen als aanvaller of als verdediger.



Opdracht | Probeer als aanvallers zoveel mogelijk te scoren in de korf tegen 1 verdediger, zonder dat de verdediger de bal onderschept.

Materiaal | per 4-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 1 lintje/ hesje
- 4 pionnen

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 seconden in de handen houden.
- 3) De aanvaller mag verdedigend doelen.
- 4) Bij twee onderscheppingen van de verdediger wordt er gewisseld van functie.
- 5) Na een doelpunt óf onderschepping gaan alle aanvallers zo snel mogelijk buiten het speelveld naast elkaar klaar staan voordat ze weer mogen beginnen.

Variërende regels |

Aanvaller:

- 1) Seconden regel aanpassen. Van 5 naar sec.
- 2) Van vaste plek waar aanvallers blijven staan, naar een vrije plek waarbij ze dus mogen lopen.

Verdediger:

- 1) De aanvaller met de bal tikken is ook een onderschepping.
- 2) De verdediger mag ook mee afvangen. De afvang telt ook mee als onderschepping.
- 3) Aantal onderscheppingen variëren alvorens er gewisseld wordt

Aanwijzingen |

Aanvaller:

- Snel gooien! Meetellen als trainer (stimuleert het besef van tijd).
- Veel schieten, ook als er iemand voor je staat!
- Lopen na het schot, om de bal desnoods zelf af te vangen!
- Nooit stilstaan, altijd aanbieden, er vanaf lopen of mee afvangen!

Verdediger:

- Bal zien!
- Schot verdedigen is niet meer voldoende, dus: bal verdedigen of bal hinderen!

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: Verdediger 1 hand op de rug laten houden.

Voor de verdediger: Bal aanraken is al een onderschepping (bal vanuit de handen of vanuit een pass).

Te makkelijk?

Voor de aanvaller: Bal op de grond telt ook mee als onderschepping. Links en rechts gooien!

Voor de verdediger: Verdediger mag niet afvangen, alleen de passes onderscheppen.

Let ook op de variërende regels. Alles toegepast? Klaar voor de volgende stap: 3 tegen 2!



Aanvallen en verdedigen | 3 tegen 2 met 3 ballen

Omschrijving | Onze oefeningen richten wij 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 dingen tegelijk vanuit zichzelf gaan doen. Deze situatie is zo ingericht dat het 1 tegen 1 duel wordt aangegaan, maar dat de aanvallers ook op zoek moeten gaan naar de ruimte die ontstaat doordat er 2 verdediger spelen tegen 3 aanvallers.



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. Wie is er als eerst bij de 4 doelpunten?

Materiaal | voor 5-tal

1 korf
Minimaal 3 ballen
Minimaal 5 spelers
Minimaal 6 pionnen

Regels |

- 1) Verdedigd schieten is afhankelijk van jouw wens of doelgroep (F of E).
- 2) De aanvaller mag lopen met de bal.
- 2) De aanvaller moet binnen 5 seconden geschoten hebben.
- 2) 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.
- 3) Jij wordt verdediger als je de bal kwijt bent door een onderschepping na een schot óf als je buiten de cirkel komt.

Aanwijzingen |

Aanvaller: Lopen!
Vrijkomen van de verdedigers. Schieten!
Probeer na het schieten z.s.m. de bal te pakken.
Verdediger:
Probeer alle aanvallers te verdedigen! Probeer de bal te hinderen bij het schieten! Probeer de bal z.s.m. te pakken na een schot!

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.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller: Probeer er nog een verdediger bij te doen: geen overtal situatie meer.

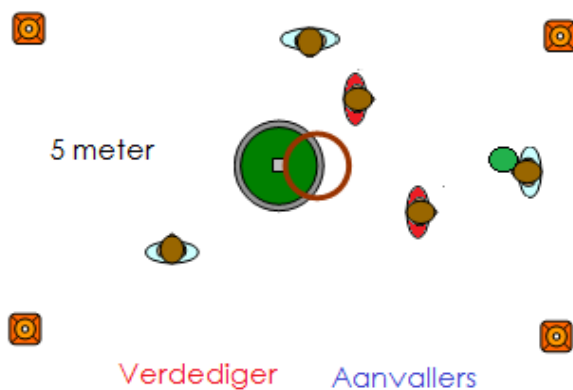
Voor de verdediger: Probeer de verdediger de handen op de rug te laten houden en zichzelf er alsnog tussen te laten blijven.



Aanvallen en verdedigen | 3 tegen 2 met 1 bal

Omschrijving | Dit is in onze methodiek de tweede stap in de overtalsituaties. We gaan spelenderwijs steeds meer naar een wedstrijdssituatie toe. Probeer per training van alle variërende regels er één of twee uit te pakken en daar het accent op te leggen. Hieronder is een opbouw in de variërende regels gegeven.

Opbouw 1: vaste plek voor de aanvallers



Opdracht | Probeer als aanvallers zoveel mogelijk te scoren in de korf tegen 2 verdedigers, zonder dat de verdediger de bal onderschept.

Materiaal | per 5-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 2 lintjes/ hesjes
- 4 pionnen

Basisregels |

- 1) Er wordt gespeeld met uitballen, die gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 5 seconden in de handen houden.
- 3) De aanvaller mag verdedigend doelen.
- 4) Bij drie onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5) Na een doelpunt óf onderschepping gaan alle aanvallers zo snel mogelijk buiten het speelveld klaar staan óf veranderen van vaste plek voordat ze weer mogen beginnen.

Opbouw variërende regels |

- 1) Aanvallers hebben een vaste plek, mogen alleen lopen voor een (lopende) afvang. Afvang van verdediger is geen onderschepping.
- 2) Aanvallers hebben geen vaste plek en de afvang van de verdediger telt mee als onderschepping.
- 3) Aanvallers moeten binnen 5 seconden gooien.
- 4) Aanvallers moeten binnen 3 seconden gooien.
- 5) Bal op de grond is een onderschepping.
- 6) Wordt de aanvaller met de bal getikt, is dat een

Aanwijzingen |

Aanvaller:

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

Verdediger:

- Bal zien!
- De bal verdedigen. Twee handen omhoog bij je tegenstander is niet slim!

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: Eén van de twee verdedigers wordt een vaste verdediger van één van de aanvallers. Deze verdediger blijft continu bij dezelfde speler. Wel doordraaien!

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.

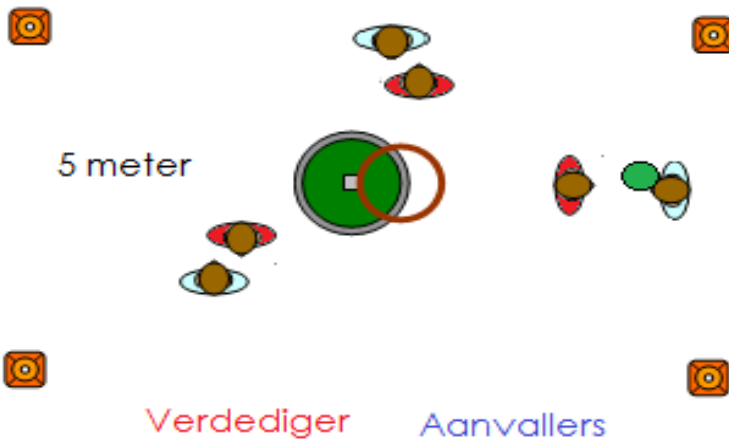
Voor de verdediger: Afvang telt niet meer mee als onderschepping, alleen vanuit de pass. *Let ook op de variërende regels. Alles toegepast? Klaar voor de volgende stap: 3 tegen 3!*



Aanvallen en verdedigen

3 tegen 3

Omschrijving | Nadat de voorgaande twee overtalsituaties geen uitdaging meer bieden voor de trainer of kinderen zijn we toe aan de derde stap. Geen overtalsituatie meer, dus leggen we het accent op de regels van 4-korfbal. Probeer als trainer in het begin mee te spelen. Het is leuk en je kunt spelers nog beter sturen.



Opdracht | Probeer als aanvallers zoveel mogelijk te scoren in de korf tegen 3 verdedigers, zonder dat de verdediger de bal onderschept.

Materiaal | per 6-tal

- 1 korf
- 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- 4 pionnen

Basisregels |

- 1) Er wordt gespeeld met uitballen, die gelden als onderscheppingen.
- 2) De aanvaller mag de bal maximaal 10 seconden in de handen houden.
- 3) De aanvaller mag verdedigend doelen.
- 4) Bij vier onderscheppingen van de verdedigers wordt er gewisseld van functie.
- 5.1) Iedereen mag elkaar verdedigen (F-jeugd).
- 5.2) Jongen mogen alleen elkaar verdedigen en visa versa (E-jeugd).

Opbouw in regels |

- Verdedigers mogen:
- 1) Alleen volgen. Niet onderscheppen, niet verdedigen en niet afvangen. Niveau 0.
 - 2) Alleen doelen verhinderen. Onderscheppen nog niet toegestaan. Nadruk leggen op veel schieten.
 - 3) Alleen onderscheppen. Doelen verhinderen mag niet. Nadruk dus leggen op verdedigen.
 - 4) Verdedigers mogen zowel ballen onderscheppen als het doelen hinderen.
 - 5) Verdedigers mogen alles. Incl. afvang onderscheppen.

Aanwijzingen |

Aanvaller:

- Snel gooien! Meetellen als trainer stimuleert het besef van tijd.
- Links en rechts gooien!
- Veel schieten, ook als er iemand voor je staat! Lopen na het schot, om hem desnoods zelf af te vangen!

- Bij opbouw 5, nadruk leggen op lopen na een schot!

Verdediger:

- Bal zien!
- De bal verdedigen. Twee handen omhoog bij je tegenstander is niet slim!

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: Begin als trainer, met meespelen en creëer een overtalsituatie. Zorg dat je niet te lang blijft meespelen gedurende een periode van trainingen.

Voor de verdediger: Veld kleiner maken.

Te makkelijk?

Voor de aanvaller: Probeer in een 3 tegen 3 situatie de 3-seconden regel toe te passen.

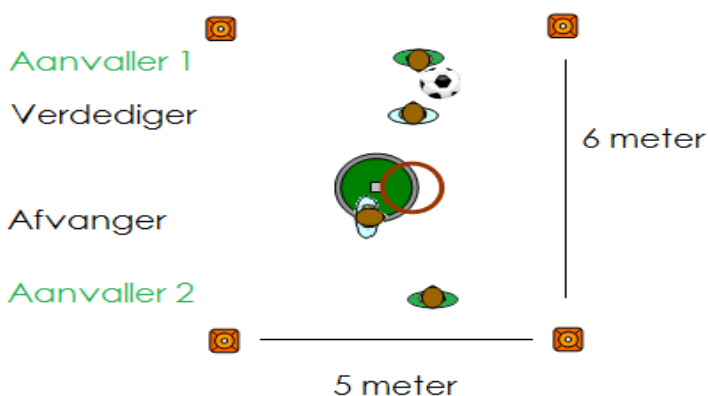
Voor de verdediger: Probeer 1 hand op de rug te verdedigen. Afvang mag gepakt worden met beide handen.

Opmerking: Let op de opbouw van de regels.



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!



Opdracht | Probeer zo snel mogelijk en zo veel mogelijk te scoren tegen 1 verdediger zonder dat je de bal verliest aan de verdediger of de afvanger onder de korf.

Materiaal | per 4-tal
- 1 korf en 1 bal
- 2 lintjes/ hesjes
- 4 pionnen (optie)

Basisregels |

- 1) De afvang moet binnen een denkbeeldige cirkel van 1 meter om de korf blijven. Hij mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen afblokken, en passes onderscheppen binnen
- 2) De aanvallers mogen de bal niet langer dan 5 (of 3) seconden vasthouden.
- 3) Verdedigend schieten is afhankelijk van de categorie (E of F).
- 4) De aanvallers moeten binnen het vak blijven, om op schotafstand te blijven.
- 5) De aanvallers hebben 3 pogingen. Een goal of een onderschepping telt als poging. Na 3 pogingen is het wisselen van functie.
- 6) Uitbal via de verdediger is een poging extra voor de aanvallers.

Aanwijzingen |

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!
- Nooit stilstaan!
- Links en rechts gooien!

Verdediger:

- Bal zien!
- De bal verdedigen.
- Twee handen omhoog bij je tegenstander is niet slim!

Opbouw variërende regels |

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Van 5 seconden | naar 3 seconden |
| Van bal aantikken als verdediger | naar bal hebben |
| Van verdedigend schieten toegestaan | naar verbieden. |

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: De afvanger hoort bij de aanvaller.

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: Afvang telt niet meer mee als onderschepping, alleen vanuit de pass. Let ook op de variërende regels. Alles toegepast? Klaar voor de volgende stap: 3 tegen 3!



Ruimtes zoeken | Vrijlopen en vrijplaatsen

Omschrijving | Het spel 4-korfbal wordt een spelletje waarbij er veel gegooid moet worden in een relatief klein veld met veel spelers. Het is een uitdaging om op de trainingen deze wedstrijdssituaties te creëren. Deze oefening is daar een voorbeeld van. het enthousiasme moet van de trainers afspatten gedurende deze oefening.

Wachtende
verdedigers



4 meter

Aanvaller



4 meter



Trainer of mede-
speler met bal

Opdracht |

Probeer, binnen het vierkant, de bal te ontvangen van de trainer of medespeler, zonder dat één van de verdedigers de bal onderschept.

- Starten met 2 verdedigers.
- Ontvang je de bal, komt er een verdediger bij.

Vorm 1: trainer gooit aan

Vorm 2: medespeler gooit aan

Materiaal | voor 5- of 6-tal

4 pionnen

1 bal

Regels |

- 1) Lukt het de aanvaller om de bal te ontvangen, komt er een verdediger bij!
- 2) De aanvaller begint altijd op de achterlijn.
- 3) Je wisselt door als de verdedigers 2 of 3 keer de bal hebben onderschept.
- 4) Via de verdediger uit het vierkant, is een beurt extra voor de aanvaller.
- 5) Niemand staat buiten het vierkant. Behalve de wachtende verdedigers.

Aanwijzingen |

Aanvaller:

Veel variëren in van de bal af lopen, en naar de bal toe lopen. Aangever moet durven gooien/ vrijplaatsen.

Verdediger:

Stap 1: alleen naar de aanvaller kijken!

Stap 2: alleen naar de bal kijken!

Stap 3: probeer naar beide te kijken!

Aangever:

Durven te gooien als de aanvaller niet vrijstaat

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: Beginnen met 1 verdediger, maximaal 3 verdedigers.

Voor de verdediger: Je mag naar de aanvaller kijken! Zie de methodiek bij aanwijzingen.

Te makkelijk?

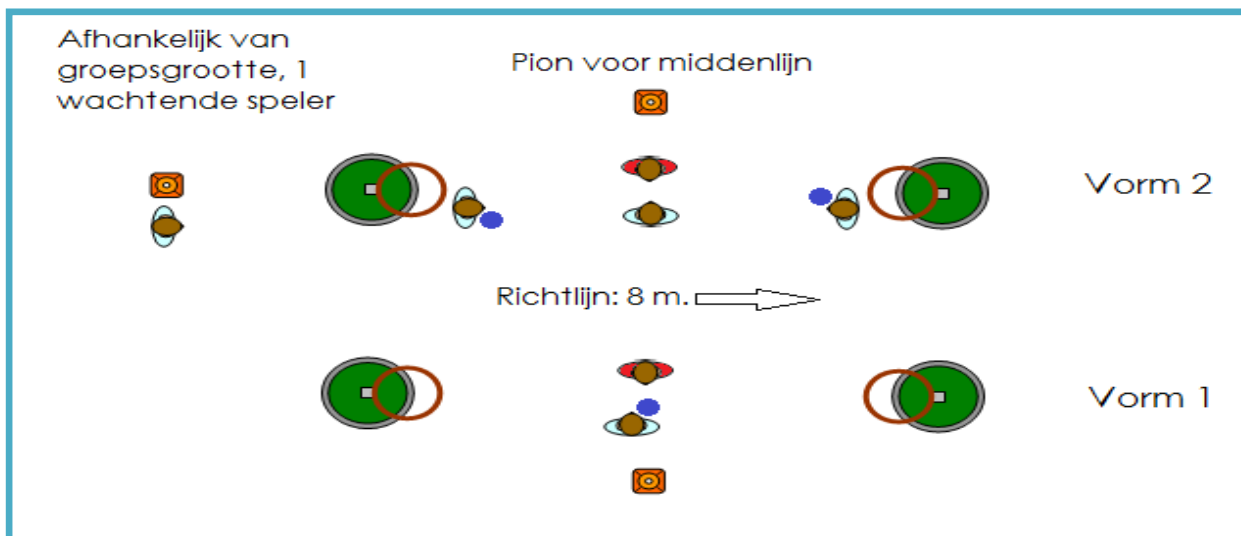
Voor de aanvaller: Maak het veld iets kleiner. Of de regel invoeren dat de bal tikken als verdediger, ook als onderschepping telt.

Voor de verdediger: Verdedigers mogen alleen naar de bal kijken. Link leggen met 4-korfbal. Het is niet zo belangrijk meer om de tegenstander te volgen zoals voorheen altijd gedacht werd. De bal moet worden onderschept, dus je moet de bal zien!



Scoren op 2 korven | 1 tegen 1

Omschrijving | Het doel van het trainen in overtalsituaties is dat er snel keuzes gemaakt moeten worden. Snel de keuze maken om te gooien of om te schieten. In deze vorm hebben we een overtalsituatie gecreëerd met het aantal palen. De spelers wordt spelenderwijs aangeleerd om de vrije ruimte of korf te vinden en te pakken. Ook in deze oefening zit een opbouw van vorm 1 naar vorm 2.



Opdracht |

Vorm 1: Probeer, al lopende met de bal, zoveel mogelijk doelpunten te maken op beide korven. Je hebt geen steunende spelers nodig.

Vorm 2: Probeer, zonder te lopen met de bal, zo veel mogelijk doelpunten te scoren op de twee verschillende korven tegen 1 verdediger. Je hebt steunende spelers nodig.

Regels |

- 1) Je mag op beide korven zoveel scoren als je wilt.
- 2) Je mag maximaal 1 keer op dezelfde korf een kans nemen, daarna moet je eerst de middenlijn over zijn geweest om weer op dezelfde korf aan te vallen.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.

Materiaal |

voor 4- 5 tal
2 korven en 2 ballen
min. 2 spelers (vorm 1)
min. 4 spelers (vorm 2)

Aanwijzingen |

Aanvaller: Snel keuze maken. Schijnbeweging.
Verdediger: afsnijden.
Verdediger:
Tussen paal en tegenstander blijven!
Met de goede hand verdedigen.

Te moeilijk?

Voor de aanvaller: de aanvaller de bal in de handen houden en laten lopen met de bal. Zet de korven verder uit elkaar, zodat het makkelijker wordt om de verdediger te passeren.
Voor de verdediger: Voer de regel in dat verdedigend doelen niet is toegestaan.

Te makkelijk?

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

Zijn alle stappen doorlopen. Ga naar de volgende uitdaging: meer korven en spelers!



Scoren op 3 korven | Niveau 1

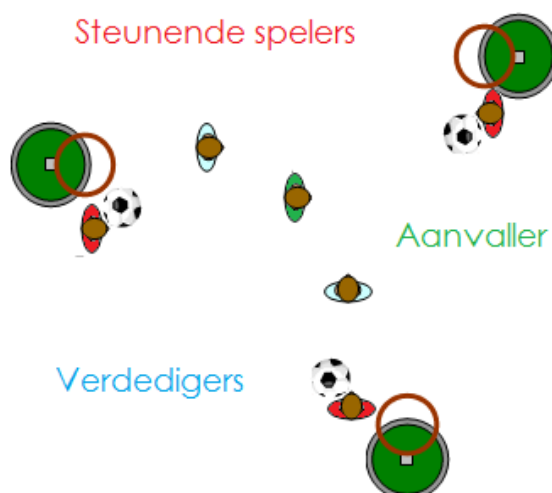
1 tegen 2

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 met 3 korven waarop de aanvallers mogen aanvallen. Stapje voor stapje wordt het steeds moeilijker. De trainer mag ervoor kiezen om de aanvallers te laten lopen met de bal of niet!

Aanvaller mag lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken!
Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!

Verdediger:

Ertussen blijven!
Met de goede hand verdedigen.

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen 2 verdedigers.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 2 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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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 dichterbij 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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde regels en aanwijzingen!

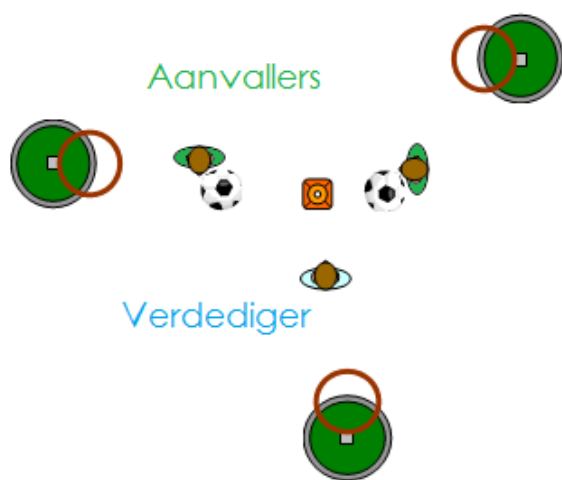


Scoren op 3 korven | Niveau 1

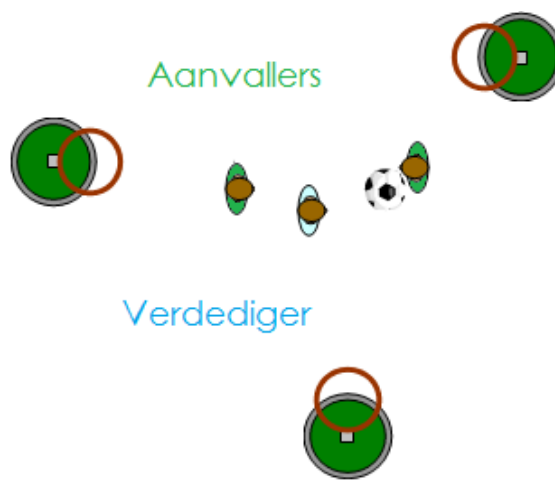
2 tegen 1

Omschrijving | Probeer het spelenderwijs steeds moeilijker te maken. Indien mogelijk probeer je de aanvallers te laten samenwerken. Aanvallers mogen dus niet meer lopen met de bal. Om een leuk begin te maken start je met 2 aanvallers tegen 1 verdediger op 3 korven. Hoe groter de handelingsnelheid van de kinderen wordt, hoe meer verdedigers en aanvallers je introduceert in het spel,

Aanvaller mag lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken!
Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!
Aanvallers samenwerken!

Verdediger:

Ertussen blijven!
Met de goede hand verdediaen.

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen 1 verdediger.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 1 verdediger op 3 korven door goed vrij te lopen naar de 3 korven, goed samen te spelen en naar elkaar te gooien.

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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen. De oefeningen zijn intensief.

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 dichterbij 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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volaen hierna. Hanteer dezelfde reals en aanwiizinaen!

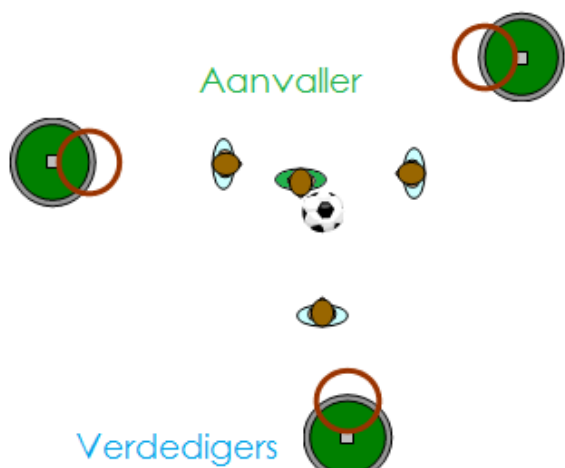


Scoren op 3 korven | Niveau 2

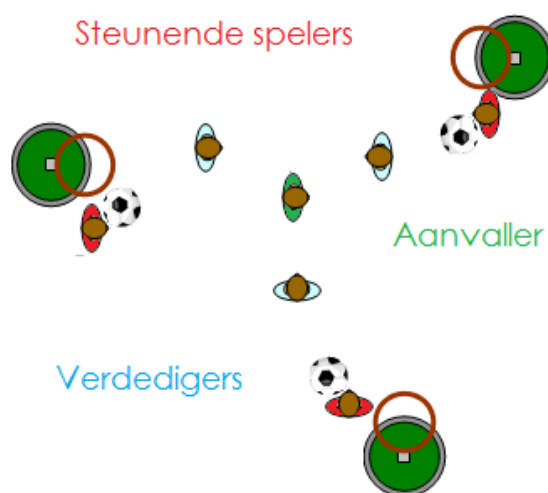
1 tegen 3

Omschrijving | Er is geen sprake meer van een overtal situatie. Er zijn 3 verdedigers met 3 korven. Het past wel binnen onze methodiek van ruimtes zoeken, omdat de verdedigers samen moeten werken om de aanvaller elke kans te ontnemen. Het is daarnaast een zeer goede oefening voor de aanvallende actie én het voetenwerk.

Aanvaller mag lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken! Schijnbewegingen! Tempoverschil! Verdediger afsnijden!

Verdediger:

Ertussen blijven! Met de goede hand verdedigen.

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen 3 verdedigers.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 3 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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde regels en aanwijzingen!



Scoren op 3 korven | Niveau 2

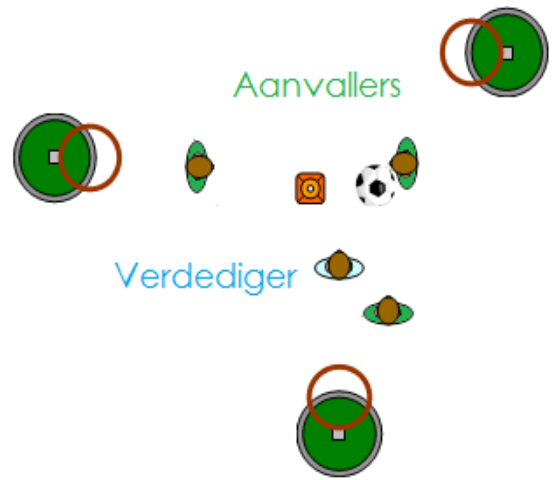
3 tegen 1

Omschrijving | Probeer het spelenderwijs steeds moeilijker te maken. Indien mogelijk probeer je de aanvallers te laten samenwerken. Aanvallers mogen dus niet meer lopen met de bal. Om zo makkelijk mogelijk te beginnen start je met 3 aanvallers tegen 1 verdediger op 3 korven. Hoe groter de handelingsnelheid van de kinderen wordt, hoe meer verdedigers en aanvallers je introduceert in het spel,

Aanvaller mag lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken!
Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!
Aanvallers samenwerken!

Verdediger:

Ertussen blijven!
Met de goede hand verdedigen.

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen 1 verdediger.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 1 verdediger op 3 korven door goed vrij te lopen naar de 3 korven, goed samen te spelen en naar elkaar te gooien.

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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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 dichterbij 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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde regels en aanwijzingen!

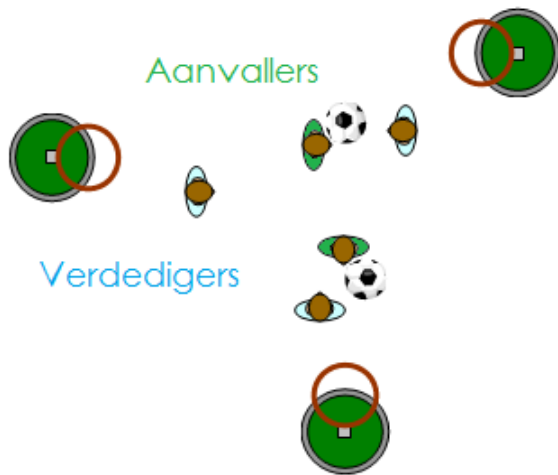


Scoren op 3 korven | Niveau 3

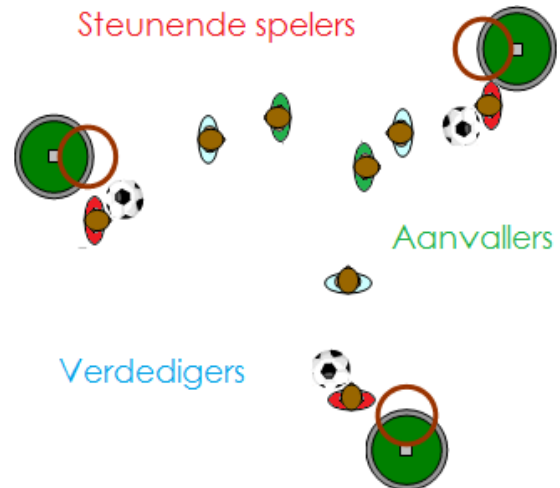
2 tegen 3

Omschrijving | Een logische stap om vooral de verdedigers te trainen is om met meer aanvallers te spelen. Je daagt het aanvallende duo uit om zoveel mogelijk te scoren. Je daagt de verdedigers uit om samen te werken en alle doorloopballen er uit te halen. Aanvallers mogen lopen met de bal!

Aanvallers mogen lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:
Snel keuze maken! Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!
Samenwerken!
Verdediger:
Ertussen blijven!
Met de goede hand verdedigen.
Samenwerken!

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen 3 verdedigers.
Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 3 verdedigers op 3 korven door goed vrij te lopen naar de 3 korven, goed samen te spelen en naar elkaar te gooien.

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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde regels en aanwijzingen!

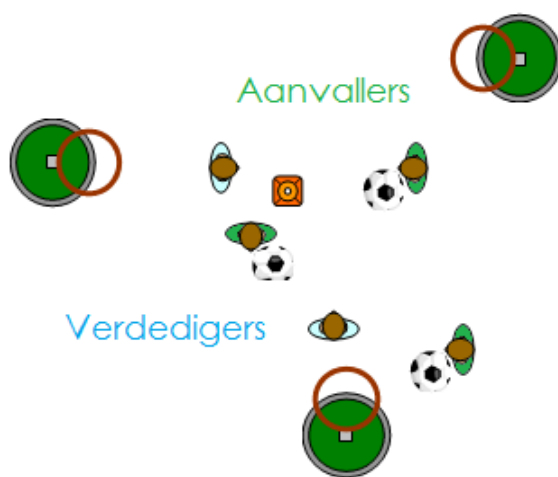


Scoren op 3 korven | Niveau 3

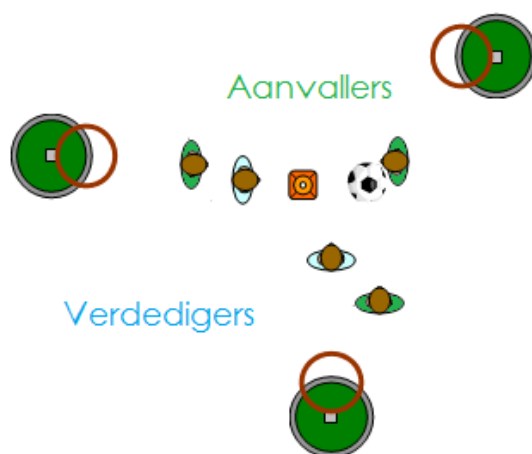
3 tegen 2

Omschrijving | Probeer het spelenderwijs steeds moeilijker te maken. Indien mogelijk probeer je de aanvallers te laten samenwerken. 3 aanvallers lijkt al iets meer op een overtal situatie (3 tegen 2) in een overtal situatie (2 verdedigers bij 3 korven). Dit soort spellen zijn zeer geschikt om situaties als de SUPER speler te trainen of voor de andere categorieën: overzicht te trainen.

Aanvaller mag lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken!
Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!
Samenwerken!

Verdediger:

Ertussen blijven!
Met de goede hand verdedigen.
Samenwerken!

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren op 3 korven tegen 2 verdediger.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 2 verdedigers op 3 korven door goed vrij te lopen naar de 3 korven, goed samen te spelen en naar elkaar te gooien.

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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde regels en aanwijzingen!



Scoren op 3 korven | Niveau 4

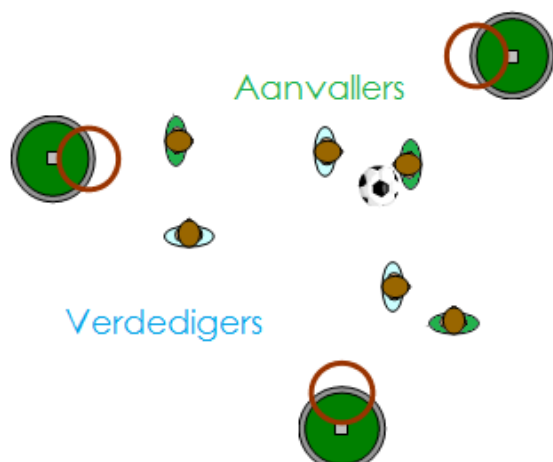
3 tegen 3

Omschrijving | Er wordt 3 tegen 3 gespeeld, alle aanvallers hebben een bal. Het daagt de verdedigers uit om zo veel mogelijk potentiële aanvallers die gaan scoren te verdedigen. Het daagt de aanvallers uit om ruimtes te zoeken en te gaan voor hun eigen kansen! Het is letterlijk spelenderwijs (aan)leren. Er is geen overtalsituatie m.b.t. het aantal verdedigers en aanvallers, maar nog wel m.b.t. het aantal korven.

Aanvallers mogen lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken!
Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!

Samenwerken!

Verdediger:

Ertussen blijven!
Met de goede hand verdedigen.
Samenwerken!

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren tegen 3 verdedigers. Geen vaste tegenstander, is 'n keuze.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 3 verdedigers op 3 korven door goed vrij te lopen naar de 3 korven, goed samen te spelen en naar elkaar te gooien.

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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde reëls en aanwijzingen!



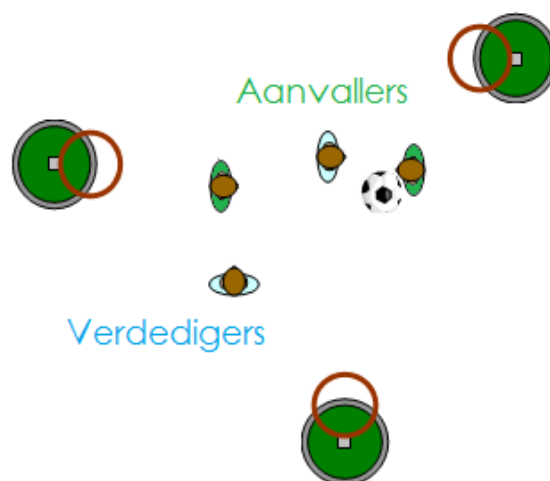
Scoren op 3 korven | Niveau 4 2 tegen 2

Omschrijving | Er is geen overtalsituatie wat betreft het aantal verdedigers en aanvallers, maar nog wel m.b.t. het aantal korven. Het wordt voor de verdedigers dus nog lastiger om alle korven te verdedigen. Het is de taak van de aanvallers om alle korven te blijven gebruiken en zoveel mogelijk te scoren.

Aanvallers mogen lopen met de bal



Aanvallers mogen niet lopen met bal



Aanwijzingen |

Aanvaller:

Snel keuze maken!
Schijnbewegingen!
Tempoverschil!
Verdediger afsnijden!
samenwerken!

Verdediger:

Ertussen blijven!
Met de goede hand verdedigen.
Samenwerken!

Opdracht |

Met lopen: Al lopende met de bal zoveel mogelijk scoren tegen 3 verdedigers. Geen vaste tegenstander, is 'n keuze.

Zonder lopen: Probeer zoveel mogelijk te scoren tegen 2 verdedigers op 3 korven door goed vrij te lopen naar de 3 korven, goed samen te spelen en naar elkaar te gooien.

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.
- 3) Verdedigend doelen is toegestaan. Je zal dus verdedigend moeten hinderen.
- 4) Maximaal 1 minuut, daarna wisselen, De oefeningen zijn intensief.

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.

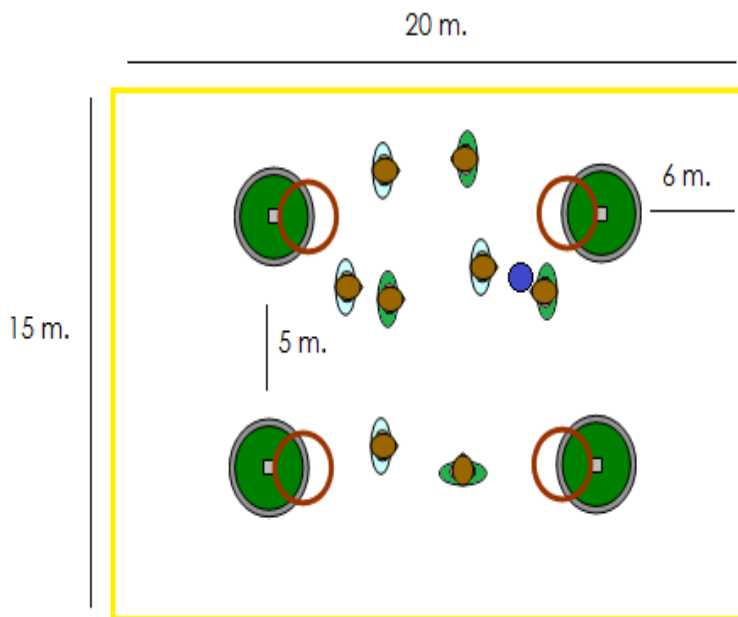
Voor de verdediger: de aanvaller hoeft niet steeds terug naar het midden na een doelpoging, maar mag direct doorgaan!

Zijn alle stappen doorlopen en ziet de trainer geen uitdaging meer? De volgende stappen in onze methodiek volgen hierna. Hanteer dezelfde reëls en aanwijzingen!



Ruimtes zoeken | 4 tegen 4 op 4 korven

Omschrijving | Deze oefening wordt gespeeld in teams van 4, die op twee korven mogen aanvallen en twee korven moeten verdedigen. Het is een wedstrijdgerelateerde situatie met beide teams. De regels van 4-korfbal worden toegepast, maar wel aangescherpt.



Aanwijzingen |

Aanvallers:

Snel gooien!
Veel schieten!
Veel bewegen!
Omschakelen (uitleggen)!
Vrije ruimtes zoeken!
Optie: Over tegenstander heen gooien is verboden!

Verdedigers:

Bal onderscheppen!
Bal zien!
'Hinderen' of 'blokken',
worden de nieuwe
aanwijzingen in plaats van
verdedigen!

Materiaal |

Per 8-tal

4 korven
1 bal
Pionnen of
lijnen

Opdracht |

Probeer met jouw team
zoveel mogelijk te scoren in
beide korven van de
tegenstander, zonder dat er
gescoord wordt in jouw
korven.

Regels |

Binnen 5 seconden gooien
Iedereen mag elkaar verdedigen (F)
Sekse mogen elkaar verdedigen (E)
Verdedigend mag er geschoten
worden
bal buiten de lijn is uit.

Te moeilijk? Een SUPER-speler inzetten bij een training van zowel de E-jes als de F-jes.

- Bij de E-categorie naar een trainingmethode toewerken waarbij de SUPER-speler niet meer nodig is. Maar laag inzetten is voor ons een 'must', dus beginnen met een overtal situatie.
- Bij de F-categorie hetzelfde. Ondanks dat het in het spelreglement is toegestaan, jezelf altijd afvragen of het haalbaar is om de SUPER-speler niet toe te voegen. Oefening op maat is voor ons een 'must'. Onderstaand de regels (bronvermelding: www.knkv.nl):

- Er mag een extra speler worden ingezet (SUPER-speler) wanneer een team achter komt met 3 doelpunten. De SUPER-speler is een wisselspeler van de ploeg die achter staat. De verhouding in het veld is dan 5-4;
 - De SUPER-speler krijgt een hesje aan om zich te onderscheiden;
 - De SUPER-speler mag zowel jongens als meisjes verdedigen;
 - De SUPER-speler mag door zowel jongens als meisjes worden verdedigd;
 - De SUPER-speler verlaat het veld wanneer de achterstand is teruggebracht tot 2 doelpunten verschil.

4 korfbal | Speluitleg

'Alle neuzen dezelfde kant op'

Omschrijving | Het is voor vele coaches, ervaren of onervaren, nog erg wennen aan het idee dat het spelreglement aangepast is. Velen zien er zowel voor- als nadelen aan. Wij hebben geprobeerd om op deze pagina een duidelijk en beknopt overzicht te geven en een laatste boodschap mee te geven.

Algemene veranderingen |

Tijdsduur:

4 x 10 minuten.

Na 10 minuten en 30 minuten een korte time out van 1 minuut.

Na de eerste helft is er 5 minuten rust.

Wisselmomenten:

Dit zijn de vastgestelde momenten voor het toepassen van wissels en het geven van korte instructies. Speelrichting wordt na 2x 10 minuten gewijzigd.

10 seconden regel:

Binnen 10 seconden moet er overgegooid worden. Opmerking: de scheidsrechter moet bij 5 seconden meetellen met de hand, zodat het voor de kinderen duidelijk is wanneer de tijdslimiet overschreden wordt. De tegenstander krijgt op dezelfde plek de bal.

Teamsamenstelling:

Minimaal 1 meisje in elk team. Maximaal 6 spelers.

Veranderingen F-jeugd |

Verdedigen:

Verdedigend schieten is toegestaan en iedereen in het speelveld mag elkaar verdedigen.

SUPER-speler:

Mogelijkheid om SUPER-speler in te zetten. Zie de laatste oefening van de blauwe categorie: 'Ruimtes zoeken'.

Afmeting veld:

1 vak van max. 24 bij 12 meter. Korf op 6 meter gemeten vanuit de achterlijn. Of minimaal 20 bij 12 meter. Korf op minimaal 4 meter gemeten vanuit de achterlijn.

De huidige spelregels blijven verder van toepassing.

Veranderingen E-jeugd |

Afmeting veld:

Max. 24 bij 12 meter. Korf op 5 meter gemeten vanuit de achterlijn. Of minimaal 20 bij 12 meter. Korf op minimaal 4 meter gemeten vanuit de achterlijn.

Éénvaks korfbal:

Er wordt gespeeld binnen 1 vak!

De huidige spelregels blijven verder van toepassing.

Persoonlijke boodschap |

Natuurlijk zien wij ook zowel voordelen als nadelen. Misschien had de bond alle F-trainers een trainingsbundel als deze moeten aanbieden, en de spelregels als speerpunten op de trainingen moet aanhouden alvorens het spelreglement wordt aangepast?

Wel zijn wij overtuigd dat jouw kinderen over een paar jaar beter kunnen korfballen, omdat er zowel op de training als in de wedstrijden meer aandacht wordt besteed aan actie! Hoe meer je doet, hoe sneller en beter je wordt. Laten we ons niet focussen op tactiek, maar puur op techniek. Willen we niet allemaal dat onze kinderen zich gaan ontwikkelen? Succes met de trainingen! Voor vragen of opmerkingen kun je een mail sturen naar spelenderwijsverbeteren@hotmail.com.

Bijlagen |

Bijlage 1. Legenda van organisatietekeningen

| Tekening | Beschrijving |
|---|--|
|  | De spelers. Elke functie van een speler is vaak weergegeven met een andere kleur. |
|  | De korf. Het liefst gebruiken we in elke oefening een korf. |
|  | De ballen. Er zijn verschillende kleuren gebruikt voor de ballen. |
|  | De pionnen. Probeer in de zaal vooral gebruik te maken van lijnen. |
|  | De hoepels. Die worden met name gebruikt voor de beginspellen . |