

Jeugdplan

KV OWK



Jeugdplan KV OWK

Opdrachtgever: KV OWK

Ontwerpers: Bianca Egges
Gert Schuitema

September 2007

Inhoudsopgave

Tabblad 1

Inhoudsopgave.....	
Voorwoord.....	
Inleiding.....	

Tabblad 2

1. Trainingsleer.....	
-----------------------	--

Tabblad 3

2. Ontwikkeling van het kind.....	
2.1 De ontwikkelingsfasen van het opgroeiende kind tot 12 jaar.....	
2.2 De ontwikkelingsfasen van de motoriek.....	
2.2 Omgang met kinderen en een beperking.....	

Tabblad 4

3. Techniek en wat er allemaal fout kan gaan.....	
4. Korfbalvaardigheidsvolgsysteem.....	

Tabblad 5

5. Stappenplan per leeftijd.....	
----------------------------------	--

Tabblad 6

6. Voorbereiding training.....	
7. Wedstrijd voorbereiding en begeleiding.....	

Tabblad 7

8. Blessures.....	
-------------------	--

Tabblad 8

9. Oefenstof.....	
-------------------	--

Tabblad 9

Bijlage 1. Korfbal reglement.....	
Bijlage 2. Leeftijden per jeugdteam.....	
Bijlage 3. Organisatieoverzicht KV OWK.....	

Tabblad 10

Top trainingen.....	
---------------------	--

Voorwoord

Voor u ligt het jeugdplan van KV OWK. Dit jeugdplan is ontworpen om trainers en jeugdleiders een handleiding te geven in het ontwikkelen van de jeugd in de korfbal sport. Niet iedereen heeft ervaring in het trainen en begeleiden van jeugd en daarom is het belangrijk om hier handvaten voor aangereikt te krijgen.



Dit plan is ontworpen door de jeugdcoördinatoren van KV OWK: Bianca Egges en Gert Schuitema. Bianca Egges is afgestudeerd aan de ALO te Groningen. Gert Schuitema is afgestudeerd aan het CIOS te Heerenveen. Beide korfbal al jaren fanatiek en hebben ook binnen het trainersschap de nodige ervaringen op gedaan. De opleidingen en de ervaringen die Bianca en Gert hebben binnen de korfbal sport, hebben mede geleid tot dit plan voor de jeugd.

Allereerst kunt u onder tabblad 1, in de inleiding lezen wat het belang is van dit jeugdplan en hoe de cyclus van trainen werkt.

Vervolgens komt in tabblad 2 een algemene inleiding in de trainingsleer aan bod. Niet specifiek voor het trainen van de jeugd, maar wel een algemene inleiding in wat trainen met het menselijk lichaam doet. In tabblad 3 gaan we het hebben over de ontwikkeling van het kind. Om zo je trainingen aan te passen bij de ontwikkeling van het kind. Daarin ook een gedeelte over kinderen met een beperking. In tabblad 4 is een korfbalvaardigheidstest te vinden. Een test om te weten wat jij al kan met korfbal en waar je minder goed in bent. De uitslagen kun je gebruiken om trainingsdoelen te gaan opstellen voor de kinderen. In tabblad 5 is een stappenplan gemaakt per leeftijd. Met dit stappenplan weet je wat jouw team in een jaar moet leren. In tabblad 6 vind je hoe je een training kunt voorbereiden en wat daarbij belangrijk is. Evenals het voorbereiden van een wedstrijd en hoe je de kinderen moet begeleiden tijdens een wedstrijd. In tabblad 7 vind je een hoofdstuk over blessures. Dit zijn kleine blessures maar veel voorkomend bij het korfbal. In tabblad 8 vind je oefenstof voor het aanleren van technieken en/of tactieken. In tabblad 9 kun je in de bijlage de reglementen van het korfbal nogmaals doorlezen en vind je de leeftijden per jeugdteam. Tenslotte is tabblad 10 bij de uitgave van dit plan nog leeg. Hierin kan je jouw toptrainingen stoppen. Zo kan iedereen deze eens nalezen en ook gebruiken.

Wanneer er vragen of onduidelijkheden zijn of als je een keer hulp nodig hebt bij het geven van een training of het uitvoeren van dit plan, dan horen wij het graag!

Wij hopen dat u als jeugdtrainer of als geïnteresseerde veel lees- en sportplezier heeft!

Met vriendelijke groet,

Bianca Egges
Gert Schuitema

Inleiding

Het jeugdplan is als handleiding bedoeld voor alle jeugdtrainers. De bedoeling is om jou als trainer vaardiger te maken in het ontwikkelen van het kind in de korfbal sport. Hiervoor is er kennis nodig en handvaten om de jeugd zo goed mogelijk te begeleiden. Daarnaast staan er handvaten in waardoor je als trainer weet wat jouw kinderen moeten kunnen presteren. Hierdoor kan het niveau van de jeugd beter bij elkaar aansluiten. Ook kan op deze manier het niveau van de jeugd op zo'n hoog mogelijk niveau worden gebracht.

Om kinderen beter te maken, maar ook je eigen vaardigheden beter te maken, heb je training nodig. In deze training moet je leren, maar ook je lichaam 'trainen' zodat het steeds makkelijker gaat. Om beter te worden zul je feedback moeten krijgen. Dit kan door eigen handelen, bijvoorbeeld: je staat verkeerd te verdedigen en krijgt een doelpunt om je oren, je begrijpt nu dat je anders had moeten staan, dan had je het kunnen voorkomen. Maar je kan ook feedback krijgen van je trainer = coaching! Deze feedback is belangrijk om beter te worden. Maar deze feedback onthoud je alleen maar als het resultaat oplevert. Als je te horen krijgt dat je handen anders onder de bal moeten staan tijdens het schieten, maar je weet niet of je hierdoor echt beter wordt, dan onthoud je dit niet. Het is dus belangrijk om te weten hoe goed je nu bent en hoeveel beter je na een aantal maanden wordt. Ofwel: resultaat meten en inzichtelijk maken! Als je nieuw resultaat hebt kunnen de doelstellingen bijgesteld worden en kan je weer gaan trainen. Dit is het proces van trainen. Om dit proces een beetje te gaan sturen is deze handleiding opgesteld. Deze helpt je om dit proces op gang te zetten en op gang te houden met jouw jeugd.



Denk er echter wel om dat dit richtlijnen zijn. Ieder kind is verschillend en ieder kind reageert weer anders. Plezier is belangrijk! Als iets leuk is, dan blijf je het doen. Maar als je iets heel goed kan, dan wordt het leuk. Belangrijk is dus dat het leuk blijft, maar dat je ook leert om zo beter te worden en het nog leuker wordt.

1. Trainingsleer

Trainingsleer:

Kennis van trainingsleer is belangrijk om er zeker van te zijn dat de oefeningen een training worden en dat er adaptatie (gewenning) optreedt van het lichaam van je spelers. De trainingsleer verschaft de kennis en achtergronden voor de invulling van trainingen.

Trainingsprincipes:

Overload: om een trainingseffect te bereiken moet de opgelegde belasting groter zijn dan wat het lichaam gewend is. Het lichaam moet prikkels krijgen die zorgen voor fysiologische veranderingen in weefsels, die

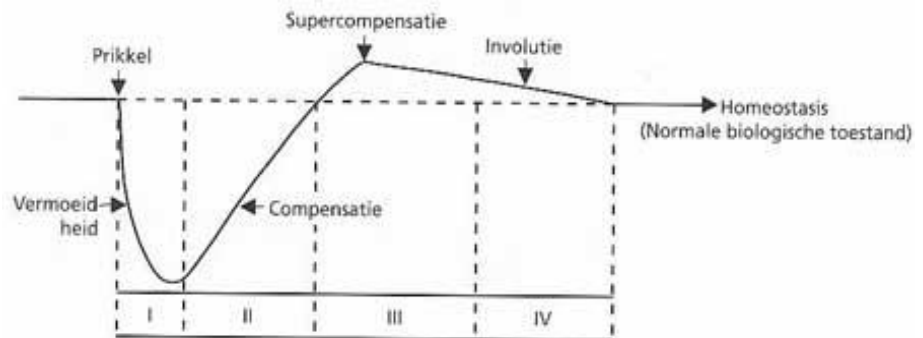


Fig. 1 training bij volledig herstel

weer leiden tot prestatieverbetering.

Alleen relatief zware belastingen leiden tot belangrijke trainingseffecten. De belasting moet namelijk een zodanige intensiteit hebben dat deze leidt tot verstoringen van de fysiologische evenwichten. Cellen en weefsels passen zich vervolgens aan; het belasten levert trainingsprikkels die leiden tot het activeren van de adaptieve vermogens en hiermee tot het verhogen van de belastbaarheid. Overload voor vergroten van kracht, betekent trainen op 50% van de maximale kracht (F_{max}). Voor het uithoudingsvermogen geldt dat er minimaal 3 keer per week getraind moet worden met een duur van minimaal 20 minuten, waarbij de intensiteit op 50% of meer van de VO_{2max} (is de maximale hoeveelheid zuurstof die verbruikt wordt gedurende 1 minuut op zeeniveau) ligt. (Morree de et. al., 2006)

Supercompensatie: om sportprestaties te verbeteren, moet er een optimale balans zijn tussen de trainingsintensiteit en herstel. Indien de training juist is gedoseerd wat betreft omvang en intensiteit, en de rust lang genoeg is, dan komt het herstel van het energieleverende systeem op een hoger niveau als voorheen. Verbetering van dit uitgangspunt noemen we supercompensatie. Verhoging van het uitgangsniveau, als gevolg van

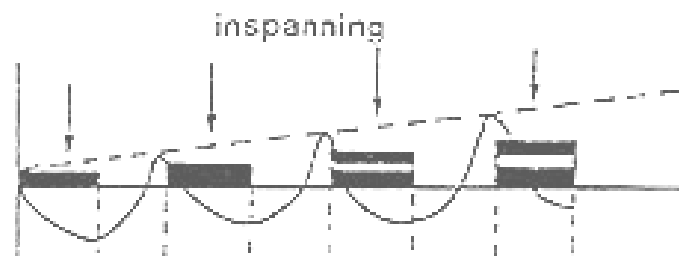


Fig. 2 training bij onvolledig herstel

supercompensatie, betekent voor een volgende training dat er meer arbeid kan worden verricht. Het lichaam past zich aan de hogere belasting aan. Het model van herstel en supercompensatie verklaart hoe een trainingseffect tot stand komt. Tevens verklaart het supercompensatiemodel waarom trainingsbelasting die te snel wordt herhaald met te weinig rust, kan leiden tot vermoeidheid. Dit betekent dat een bepaalde activiteit met de vereiste kracht en het vereiste vermogen niet kan worden volgehouden. Als de training van een energieleverend systeem te vroeg wordt herhaald, is het systeem nog steeds vermoeid en nog niet voldoende hersteld. Het uitgangsniveau heeft zijn normale waarde nog niet bereikt als de volgende training alweer plaatsvindt. Doortrainen op deze wijze leidt uiteindelijk tot een steeds lager uitgangsniveau. Het gevolg op langere termijn is overtraining (Kloosterboer, 1996). In de trainingspraktijk zijn de volgende algemene richtlijnen bruikbaar. Voor (intensieve) krachttrainingen staat een herstelduur van 48 – 96 uur. Lange duurtrainingen

(>1uur) vragen een hersteltijd van ongeveer 48 uur en korte duurtrainingen (<1uur) met een wat hogere intensiteit (> 65% van de VO₂max) vragen ongeveer 24 uur herstel.

Specificiteit: er zijn vier facetten van specificiteit: specificiteit van activiteiten; het principe van specificiteit houdt in dat als je datgene traint wat je wilt verbeteren, je hier ook verbetering in ziet, maar hetgeen dat je niet traint zal niet verbeteren. Bijvoorbeeld: door te wandelen zal het traplopen niet verbeteren. Na zwemtraining zal de Vo₂max verbeteren voor het zwemmen, maar niet voor een andere sport. Specificiteit van gebruikte spieren; bovenstaande geldt ook voor de spieren die tijdens een training gebruikt worden.

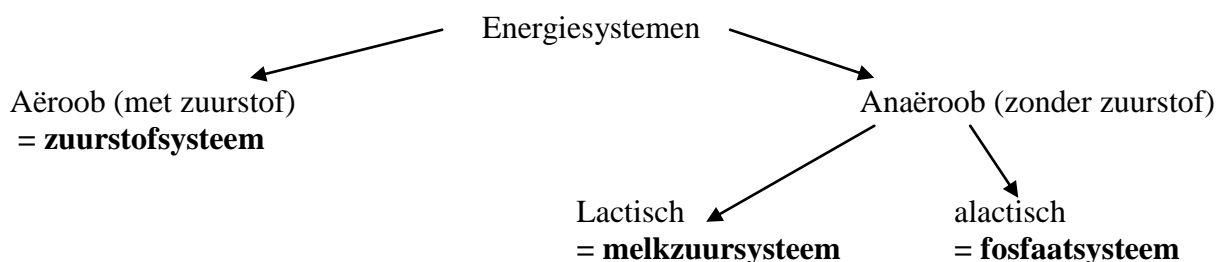
Specificiteit van coördinatiepatronen: de oefenstof moet specifiek zijn voor de gekozen bewegingspatronen; de technische vaardigheden die nodig zijn om het prestatievermogen te verbeteren. Het verbeteren van coördinatiepatronen is niet alleen belangrijk bij vaardigheden in de sport, maar ook voor activiteiten in het dagelijks leven.

Reversibiliteit: het bereikte effect van een training verdwijnt weer door minder vaak te trainen, door het verwaarlozen van oefeningen of door helemaal te stoppen. Het lichaam gaat zich dan opnieuw aanpassen, maar nu aan een lager belastingsniveau. Over het algemeen is het trainingseffect 6-8 weken na het stoppen volledig verloren gegaan. Het is dus belangrijk om door te gaan met trainen. Voor het behoud van trainingseffecten volstaat een geringere fysieke belasting dan voor een toename van de belastbaarheid nodig is. Ook is aangetoond dat het aërobe trainingseffect volledig behouden kan worden door 2 keer per week te trainen.

Afnemende meeropbrengst: er is een steeds sterkere belastingsprikkel nodig om tot een verder trainingseffect te komen. De toename van de belastbaarheid zal steeds geringer worden in verhouding tot de hoeveelheid verrichte fysieke arbeid. Er komt zelfs een punt waarop er uiteindelijk geen verbetering meer optreedt. Het aërobe uithoudingsvermogen kan maximaal 20-30% toenemen (Morree de et. al., 2006).

Energiesystemen

Het lichaam heeft energie nodig om alle vitale functies te laten uitvoeren en om te bewegen. Deze energie wordt uit het voedsel gehaald. Het lichaam kan dit voedsel echter niet rechtstreeks als brandstof gebruiken. Het moet worden omgezet in bruikbare energie. Het lichaam kan deze energie op verschillende manieren produceren. Hierbij wordt onderscheid gemaakt in verbranding met zuurstof (aëroob) en verbranding zonder zuurstof (anaëroob). Bij de anaërobe verbranding wordt dan ook nog onderscheid gemaakt tussen lactisch en alactisch. Dit betekent verbranding met ontstaan van melkzuur (lactisch) en zonder melkzuur (alactisch). Je kan dit onderverdelen in drie systemen: Fosfaatsysteem (anaëroob/alactisch), Melkzuursysteem (anaëroob/lactisch) en het zuurstofstelsel (aëroob).



In de volgende tabel wordt omschreven wat de duur van de activiteit is en welk energiesysteem er dan wordt aangesproken. Dit is belangrijk om te weten, om zo het energiesysteem te trainen die jij met jouw sport nodig hebt. In ons geval: welk energiesysteem spreken wij tijdens korfbal het meeste aan en moet dus getraind worden.

Tabel 1. Energiesystemen

Duur	Proces	Energiebron	Opmerkingen	Relevante sport
1 – 4 sec.	Anaëroob alactisch	ATP		Gewichtheffen/ kogelstoten
4 – 15 sec.	Anaëroob alactisch	ATP + CP		100 meter lopen
15 – 45 sec.	Anaëroob alactisch/ lactisch	CP + spierglycogeen	Sterke lactaat productie	200 meter lopen/ 500 meter schaatsen
45 sec. – 2 min.	Anaëroob lactisch/ aëroob	Spierglycogeen	Hoe langer, hoe minder lactaat in verhouding	400 meter lopen. 1000 meter schaatsen, boksen en judo
2 – 8 min.	Anaëroob lactisch/ aëroob	Spierglycogeen	Steeds minder lactaat in verhouding	5000 meter schaatsen en hardlopen
8 – 30 ⁺ min.	Aëroob	Spierglycogeen overgaan op vetzuren	Hoe langer, hoe meer vetzuren	Lange afstanden in diverse sportsoorten

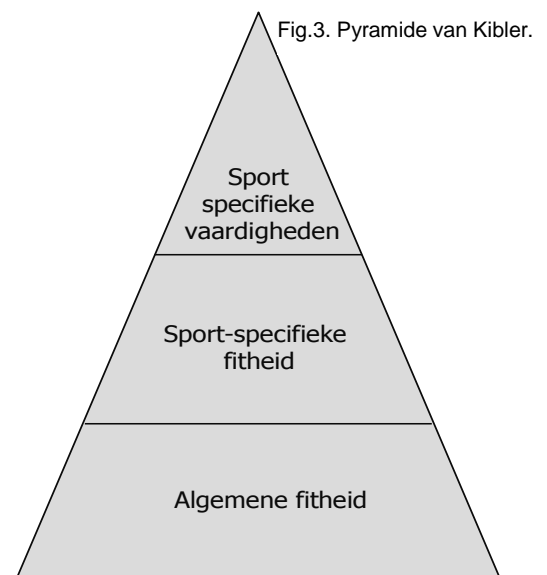
(Kloosterboer, 1996)

Uit deze tabel kunnen wij concluderen dat korfballers met name anaëroob alactisch/lactisch systeem gebruiken. Natuurlijk gebruik je ook een klein gedeelte aëroob energiesysteem. Nu zult u misschien denken: ‘maar een helft van de wedstrijd duurt al 35 minuten, dat is toch aëroob?’ Dat is inderdaad aëroob. Echter speel je in een wedstrijd kort durende aanvallen en heb je een kortdurend herstel als het andere vak de bal heeft. Dat betekent dus dat je met name het anaërobe systeem aanspreekt, maar het aërobe systeem nodig hebt als basis.

Piramide van Kibler

Ongetrainde mensen moeten eerst beginnen met het opbouwen van de basisfitheid voor er verder getraind kan worden op sportspecifiek niveau. De piramide van Kibler geeft een opbouw in training weer in fasen. Zo begin je onderaan de piramide en bouw je op naar boven. (zie figuur 3).

Algemene fitheid bestaat uit de motorische eigenschappen: coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid en snelheid. Uiteraard geldt dat lenigheid voor een korfballer in mindere mate belangrijk is dan coördinatie of snelheid. Voor elke sport geldt dus dat je de motorische eigenschappen in mate van belangrijkheid traint. Voor een turner geldt dat er veel op lenigheid wordt getraind. Voor een korfballer meer op uithoudingsvermogen, snelheid en coördinatie. Ook wanneer een korfballer een lange vakantie achter de rug heeft is het belangrijk om eerst de algemene fitheid weer te gaan



trainen. Je traint dan met name het aërobe systeem. Echter kan de sporter dit zelf ook trainen in de vakantie en dit systeem onderhouden!

Vervolgens kan er getraind worden naar sport-specifieke fitheid. Belangrijk is om hier uithoudingsvermogen, snelheid en coördinatie specifiek te gaan trainen. Dit betekent dat je fysiologische gezien gaat kijken welk energiesysteem een korfballer gebruikt en wat er dan getraind moet worden. Voor een korfballer geldt dat er met name het anaërobe systeem wordt gebruikt en deze dus getraind moet worden in de sport-specifieke fitheid.

Tenslotte kun je in je trainingsschema gaan trainen op de sport specifieke vaardigheden. Dat zijn alle vaardigheden die je specifiek als korfballer nodig hebt. Dit zijn dus vaardigheden als het nemen van een doorloopbal, uitwijkbal, strafworp, vrije bal etc.

Uiteraard loopt deze piramide wat in elkaar over. Doordat je sport specifieke vaardigheden traint, train je ook je sport specifieke fitheid en ook gedeeltelijk je algemene fitheid. Maar deze piramide geeft een basis aan hoe je je trainingen in de voorbereiding kan opbouwen.

Korfbalvoorbereiding: een voorbeeld

Hieronder in een tabel weergegeven hoe er een duidelijke en fysiologisch goede opbouw kan zitten in een trainingsschema. Je kunt er als trainer zelf nog je eigen invulling aangeven. Dit is alleen om een idee te geven, hoe je te werk kunt gaan met bovenstaande trainingsprincipes.

In dit voorbeeld wordt er vanuit gegaan dat de sporters in de vakantie niets hebben bijgehouden en 6 weken volledige vakantie hebben gehad. Dit betekent dat er in de voorbereiding meer tijd besteedt moet worden aan de algemene fitheid, uiteraard wordt al wel de andere fasen van de piramide meegenomen, maar er wordt de nadruk gelegd op een specifieke fase.

Van elke week wordt er onder de tabel nog voorbeeld gegeven van oefeningen die je zou kunnen gebruiken.

Trainingen →

Frequentie: 2x in de week

Duur: 90 minuten

Week	Fasen pyramide van Kibler	Training 1	Training 2	Verantwoording
1	Algemene fitheid	Aeroob vermogen Snelheid Kracht Coördinatie Lenigheid	Aeroob vermogen Snelheid Kracht Coördinatie Lenigheid	Allereerst wordt het uithoudingsvermogen getraind. In dit geval op het aerobe uithoudingsvermogen, omdat je eerst een basis moet hebben, voordat je specifiek kan gaan trainen. Weliswaar overlappen de onderdelen kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen met elkaar.
2	Algemene fitheid	Aeroob vermogen Snelheid Kracht Coördinatie Lenigheid	Aeroob vermogen Snelheid Kracht Coördinatie Lenigheid	Ook in week 2 dezelfde manier van trainen. Echter wordt het nu al wat zwaarder aangepakt.
3	Algemene fitheid en sport-	Aeroob vermogen	Aeroob vermogen	In week 3 komt er een overlap naar specifieke fitheid. Echter zal

	specifieke fitheid	Coördinatie Snelheid Kracht	Coördinatie Snelheid Kracht	er nog aeroob getraind worden, maar wordt er meer nadruk op de coördinatie van korfballers gelegd. Kracht wordt nu getraind in korfbal oefeningen.
4	Sport-specifieke fitheid en sport-specifieke vaardigheden	Anaeroob + aeroob vermogen Coördinatie Snelheid Kracht	Anaeroob + aeroob vermogen Coördinatie Snelheid Kracht	Er wordt nu gestart met anaeroob trainen. Hiermee wordt meteen snelheid getraind. Toch omdat het nog maar de 4 ^e week is wordt het aëroob vermogen nog wel meegenomen. De nadruk ligt nog op de sport-specifieke fitheid, maar er worden steeds meer sport-specifieke vaardigheden getraind.
5	Sport-specifieke fitheid en sport-specifieke vaardigheden	Anaeroob + aeroob vermogen Coördinatie Snelheid Kracht	Anaeroob + aeroob vermogen Coördinatie Snelheid Kracht	Er wordt nu gestart met anaeroob trainen. Hiermee wordt meteen snelheid getraind. Toch omdat het nog maar de 4 ^e week is wordt het aëroob vermogen nog wel meegenomen. De nadruk ligt nog op de sport-specifieke fitheid, maar er worden steeds meer sport-specifieke vaardigheden getraind.

Na week 5, kun je met name de sport-specifieke vaardigheden gaan trainen. Echter wat niet getraind wordt, wordt ook niet beter! Je zult dus behalve in je voorbereiding ook in je andere trainingen rekening houden moeten met de facetten van trainingsleer. Je moet continue een prikkel blijven geven, waardoor spelers beter worden.

Dit is alleen een voorbeeld opbouw. Uiteraard kan dit nog uitgebreider opgebouwd worden. Er zitten hier namelijk alleen basis principes van trainingsleer in verwerkt. Echter is hier geen rekening gehouden met individuele verschillen, weersomstandigheden, voeding etc. Er spelen heel veel onderdelen een grote rol in de prestatie van een sporter. Dit is nu te uitgebreid om te behandelen, maar wees je daar als trainer wel van bewust!!

Voorbeeld training: Algemene fitheid

De algemene fitheid kan ook prima door de sporter zelf in de thuissituatie of in een fitness studio getraind worden!

De algemene fitheid die je aanbiedt in je trainingen moeten toch zoveel mogelijk alweer korfbalgericht zijn, daarom zoveel mogelijk voorbeelden in de korfbalsfeer.

Aëroob vermogen:

Het aëroob vermogen kun je trainen door te fietsen/hardlopen/roeien etc. Voor het korfballen richten we ons toch op het hardlopen, hoe saai het ook is. Intensiteit bij hardlopen voor het aëroob vermogen is niet maximaal, maar tussen de 70-80% van de maximale inspanning. (Bij speler aangeven dat ze de tijd moeten kunnen volhouden!!)

Een trainingsschema voor 2x in de week hardlopen (let op, zorg dat je al wat warm bent):

Training 1: 3 x 4 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussen door

Training 2: 2 x 6 minuten hardlopen met 2 minuten wandelen tussen door

Training 3: 3 x 6 minuten hardlopen met 1 minuut wandelen tussen door

Training 4: 2 x 8 minuten hardlopen met 2 minuten wandelen tussen door

Training 5: piramide loop → 1 minuut hardlopen

30 sec wandelen

2 minuten hardlopen

1 minuut wandelen

3 minuten hardlopen

1,5 minuut wandelen

2 minuten hardlopen

1 minuut wandelen

1 minuut hardlopen

30 sec wandelen (deze niet overslaan!!!)

Training 6: piramide loop → 2 minuten hardlopen – 1 minuut wandelen

3 minuten hardlopen – 1,5 minuut wandelen

4 minuten hardlopen – 2 minuten wandelen

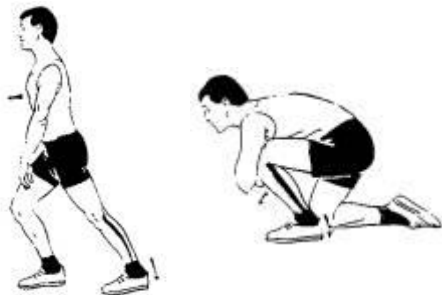
3 minuten hardlopen – 1,5 minuut wandelen

2 minuten hardlopen – 1 minuut wandelen

** gekozen voor piramideloop in week 3 (training 5 & 6), om al het verschil aan te brengen in rust pauze en looptempo's. Dit heeft al een werking op het anaëroobe systeem.*

Lenigheid:

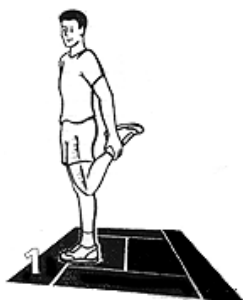
De lenigheid die een korfballer nodig heeft is puur lengte van de spieren die gebruikt worden. Om die op de maximale lengte te houden, kan er per training gerekt worden. Echter is dit (medisch) niet noodzakelijk. Het geeft wel een lekker gevoel en na een vakantie is het vaak verstandig om je spieren weer op jouw maximale lengte te brengen. (kuitspieren, hamstrings etc)



Rekken kuitspieren



Rekken hamstring



Rekken bovenbeenspieren

Coördinatie + kracht + uithoudingsvermogen:

Voor de algemene fitheid kun je kracht coördinatie en uithoudingsvermogen in verschillende oefeningen trainen. De herhalingen en intensiteit van de oefening maakt uit of je coördinatie, kracht of uithoudingsvermogen traint. Ook dit overlapt elkaar. Dit geeft niets! Hoe langer je de oefening uitvoert, hoe meer het uithoudingsvermogen getraind wordt. Hoe intensiever hoe meer je kracht gaat trainen en de herhalingen en correcties op de oefeningen, dan wordt met name de coördinatie getraind. Hieronder voorbeeld oefeningen gericht op de coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen van de benen. Aangezien hier vaak de meeste blessures bij het korfballen in voorkomen. Echter wil je je algemene fitheid trainen, zal je ook je bovenlijf moeten trainen.

Oefening 1

De een staat en behoudt haar balans tegen afwisselende krachten en bewegingen van de ander. De ander voert deze via een stok (of handen tegen elkaar aan) uit in voorwaartse/achterwaartse, linkse/rechtse, en rotatierichtingen. Dit kan uiteraard ook op 1 been, of alleen op de tenen.

Duur: 1 minuut / 1 minuut rust / 3 herhalingen



Oefening 2

De speler staat op een oefentol (of zonder oefentol) en moet zo zonder ondersteuning zijn evenwicht op een been bewaren. In het begin is dit voldoende, later kan dit gecombineerd worden gesloten ogen of met het aangooien van een bal, op de tenen.

Zonder oefentol kan je ook sprongen maken en landen op 1 been. Denk erom dat je even blijft staan, voordat je een nieuwe sprong maakt. Maak een voorwaartse sprong of een zijwaartse sprong. En bij de landing iets door je knieën zakken. Doe eerst het ene been en daarna het andere been.

Duur: 1 minuut / 1 minuut rust / 3 herhalingen



Voorbeeld training: Sportspecifieke fitheid

Voor de sportspecifieke fitheid zal je meer moeten gaan trainen op de anaërobe energiesysteem. Hiervoor kun je onder andere fosfaatpooltraining doen. De regels hiervoor zijn heel simpel, maar moeten perfect worden uitgevoerd!

Fosfaatpooltraining:

Intensiteit: 90 -100% (aangeven bij spelers, dat ze maximaal moeten gaan)
Pauze: 1 minuut tot maximaal 2 minuten
Herhaling: 4-10
Arbeid: 10-30 sec
Series: 2-6
Seriepauze: 4 tot 6 minuten

Voorbeeld oefening voor fosfaatpooltraining:

1 speler heeft de bal, andere speler staat op ongeveer 3 meter afstand. De speler zonder bal loopt heen en weer en ontvangt steeds op linker en rechter hand de bal. Doe dit de eerste weken 10-20 sec. Laat dan 1-2 minuten herstellen. (om te weten of spelers genoeg hersteld zijn moeten ze ongeveer weer op een hartslag tussen de 120-140 zitten) Vervolgens een nieuwe herhaling van 10-20 sec en opnieuw een herstelmoment van 1-2 minuten. (in dit herstelmoment kan je even rustig op afstand gaan schieten) Doe dit een eerste training 4 keer achter elkaar. Dit is dan 1 serie!! Vervolgens houd je 4-6 minuten pauze en doe je deze serie met 4 herhalingen van 10-20 seconden opnieuw. Doe dit een eerste training 2 series, hooguit 3. Spelers zijn dit vaak niet gewend. Wanneer je het vaker doet, kan je de series en de herhalingen omhoog gooien. Echter houd je aan de hersteltijden! Dit is belangrijk om het lichaam daadwerkelijk te trainen. Uiteraard kan je dit met heel veel oefeningen doen. Je kunt dit het beste sportspecifiek houden. Bijvoorbeeld: doorloopballen, uitwijkballen, korte sprintjes, 1-1 verdedigen etc.

Voor de duidelijkheid: fosfaatpooltraining werkt alleen als je je houdt aan de arbeidstijden en hersteltijden, doe dit niet op de gok, maar houd de tijd bij met een stopwatch!! Je mag variëren in oefeningen, in aantal herhalingen en aantal series, maar niet in hersteltijd en arbeid tijd. Houd hier echt aan wat hierboven gegeven staat! (zie trainingsleer: supercompensatie voor de reden hiervan)

Voor de coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen kun je de oefeningen gaan doen die weergegeven staan onder het kopje algemene fitheid. Echter moet je ze allemaal met een bal doen.

Bijvoorbeeld:

Speler 1 heeft de bal en gooit aan op de linker of rechterkant van speler 2, die op een afstand van 3 of 4 meter staat. Speler 2 pakt de bal zijwaarts en landt hierbij op 1 been, blijft even staan met de bal in de hand en gooit dan terug. Vervolgens staat speler 2 weer in basispositie staan voor een nieuwe sprong.

Voorbeeld training: sport specifieke vaardigheden

Over de sportspecifieke vaardigheden kan ik eigenlijk heel kort zijn. Je kunt hier je trainingsoefeningen uitvoeren die je anders ook doet. Doorloopballen, uitwijkballen, spel etc. Echter hoop ik dat je in voorbereiding van je training nu rekening houdt met hersteltijden van het lichaam en belasting en belastbaarheid van het lichaam van je spelers. Maak veel gebruik van fosfaatpooltraining. Je zult zien dat je spelers meer aan kunnen in de wedstrijden, omdat ze nu gewend zijn het juiste energiesysteem die ze wel aanspreken in de wedstrijd, nu ook getraind hebben.

Nogmaals: dit is een begin van trainingsleer. Er zijn nog heel veel meer factoren die van invloed zijn op je speler en op je trainingen. Met deze basisbeginselen kun je eerst gaan oefenen om een training te maken waarmee je je spelers daadwerkelijk traint.

Let op:

Voor de jeugd gelden uiteraard weer andere regels. Het lichaam van een kind reageert anders dan het lichaam van een volwassene. Echter de basis blijft wel hetzelfde. Ook voor een kind geldt dat het energiesystemen gebruikt en dat het rust nodig heeft om te herstellen. Alleen zijn deze verhoudingen iets anders. Deze basis is eerst voldoende om een beetje te weten wat training doet met het lichaam.

2. Ontwikkeling van het kind

In dit hoofdstuk behandelen we de ontwikkeling van een kind. Het is belangrijk om te weten hoe een kind zich ontwikkelt voor een trainer, om zo je training te kunnen laten aansluiten bij de mogelijkheden van een kind. Als het kind er sociaal-emotioneel nog niet aan toe is om het te leren, dan wordt het erg moeilijk voor jou als trainer om het toch aan te leren. Dit zelfde geldt voor de motorische ontwikkeling. Misschien wil je een heel complexe beweging aanleren, maar is dit lichamelijk voor het kind nog helemaal niet mogelijk om te kunnen. Om dus te zorgen dat je training aan sluit bij de mogelijkheden van jouw kinderen, is het belangrijk om dit hoofdstuk eens goed door te lezen en de ontwikkeling van het kind mee te nemen in de voorbereiding van jouw trainingen.

Vervolgens behandelen we ook nog in dit hoofdstuk een stuk over kinderen met een beperking. Uiteraard zijn er kinderen met een lichamelijke of geestelijke beperking, maar het is best mogelijk om met deze beperking te kunnen korfballen. Echter zul je in je training of in je aanpak wat dingen anders moeten doen of moeten veranderen om ervoor te zorgen dat ook dit kind zich fijn voelt bij jouw training. Daarom een aantal veel voorkomende beperkingen en wat je er mee kan doen binnen je training.

2.1 De ontwikkelingsfasen van het opgroeiende kind tot 12 jaar

De fase van 0 tot 2 jaar

In deze fase vinden grote stappen in de ontwikkeling plaats. Uit een sterk afhankelijke baby ontpopt zich een kwebbelende, lopende en vooral ontdekkende peuter. De jonge, goedziende zuigeling kan scherp zien op zo'n 25 centimeter. Dit is ongeveer de afstand tussen de ogen van moeder en kind als een kind de borst krijgt. Maar na 4 weken gaan meer visuele prikkels een rol spelen. De baby kan de ooglenzen accommoderen, dat wil zeggen boller of platter maken, waardoor delen van de omgeving scherper zichtbaar worden. Het kijken komt op gang en na ongeveer 2 maanden is er oogcontact, met als reactie een glimlach. Ook gaat de baby zich richten op geluidsbronnen en kijken in de richting van het geluid. De ogen kunnen volgen en vasthouden. Spelletjes zoals het steeds weer laten vallen van een dopje, een lepel en dergelijke zijn geliefd. Kijken, luisteren, steeds herhalen: het kan niet op.

Tussen de 8 en 12 maanden ontwikkelt zich de objectconstantie, ofwel het besef dat een voorwerp blijft bestaan, ook als je het niet waarneemt. Kiekeboe en zoekspelletjes zijn dan zeer geliefd. Tussen de 12 en 18 maanden is het besef van objectconstantie volledig.

Daarnaast ontwikkelt het kind zich in deze fase door middel van imitatie. Het kijkt en doet handelingen na. Het leert gebaren door nabootsing, bijvoorbeeld zwaaien bij het weggaan van opa en oma. Dit is de periode waarin het kind vertrouwen ontwikkelt in de mensen en waarin de wereld om hem heen vorm krijgt: een basis die essentieel is voor de latere sociaal-emotionele ontwikkeling.

De fase van 2 tot 6 jaar

Deze fase wordt net als de vorige gekenmerkt door opbouw. Taal en motoriek ontwikkelen zich, het kind wordt zindelijk en gaat zichzelf met 'ik' aanduiden. Die ontdekking van het ik gaat gepaard met koppigheid en het uitproberen van de grenzen. Experimenten, ontdekkingstochtjes en imitatie zijn kenmerkend voor deze tijd.

De fantasie gaat een belangrijke rol spelen. Andere kinderen komen duidelijker in beeld. Het spelen bij anderen draagt bij aan de sociale ontwikkeling. Daarmee worden gedragsregels

geleerd: die regels gelden thuis en die bij de ander. In de kleuterklas zijn er weer andere regels. Met deze regels leert het kind grenzen kennen. Grenzen die naast een beperking ook veiligheid betekent. De kleuter leert dat zijn gedrag consequenties kan hebben. En dat kan met sterke positieve of negatieve gevoelens gepaard gaan. De meest gestelde vragen zijn: waarom? Waarvoor? Wat is dat? Kinderen op deze leeftijd kunnen langer doorvragen dan ouders ooit antwoord kunnen geven. Kleuters vragen, steeds maar weer. Een vraag betekent een antwoord, en daarmee houd je contact met de wereld om je heen. Bovendien geeft het antwoord (hopelijk) bevestiging van wat je aan het doen bent.

Peuters spelen nog voornamelijk alleen. Er is geen verbaal contact met de anderen. Wel praten ze voor zichzelf tijdens het spel. Bij kleuters verandert dit: naast elkaar spelend, praten ze met elkaar.

De fase van 6 tot 12 jaar

Spraken we bij de vorige fase van opbouw, deze fase kenmerkt zich door uitbouw. De vaardigheden worden uitgebreid. De oorspronkelijke relatie van een kind ten opzichte van zijn ouders wordt gekenmerkt door vertrouwelijkheid en afhankelijkheid. Deze relatie krijgt op den duur een andere, lossere invulling. Het schoolkind wordt zelfstandiger en geleidelijk aan minder aan- en afhankelijk. Wordt het eerst nog helemaal naar school gebracht, nu wordt het alleen nog over de drukke straat gezet en straks gaat het geheel zelfstandig naar school. Het waarnemen, het verwerken van informatie, het oplossen van problemen en natuurlijk het denken zelf, zijn belangrijke aspecten van de cognitieve ontwikkeling. Daarnaast neemt het belang van sociale interactie toe: meedoen met de groep, vriendjes hebben, spelen met elkaar, zich meten met elkaar, geheimpjes delen, in geheimtaal briefjes naar elkaar schrijven, hutten bouwen, keet schoppen.

2.2 De ontwikkelingsfasen van de motoriek

nog niet beschikbaar. Er volgt een rectificatie van dit hoofdstuk.

2.3 Omgang met kinderen en een beperking

PDD- groep

Allereerst willen we het hebben over de PDD-groep. Kinderen met contactuele beperkingen die diagnostisch onder de PDD-groep (pervasive development disorder) vallen. De terminologie geeft aan dat de stoornis van jongs af aan invloed heeft op de ontwikkeling, waarbij de ontwikkelingsfasen waarin het kind verkeert natuurlijk ook een rol spelen. Bovendien zal de stoornis niet een ontwikkelingsgebied bestrijken, maar zowel op biologisch-lichamelijk, cognitief als sociaal-emotioneel gebied invloed uitoefenen.

Deze groep wordt onderverdeeld in een aantal subgroepen, waaronder:

- autisme
- het syndroom van RETT
- het syndroom van Asperger
- de desintegratieve stoornis
- pdd-nos (pervasive development disorder not ontherwise specified)

We houden het bij de beschrijving van kinderen met pdd-nos. Niet dat de anderen niet belangrijk zijn, maar hier zul je als trainer het meest mee in aanraking komen.

Men spreekt bij de pervasieve ontwikkelingsstoornis (niet anders omschreven) wel van een 'aan autisme verwante stoornis'. Hoewel er duidelijk sprake is van een contactstoornis, maken deze kinderen toch een andere indruk dan autistische kinderen. De stoornis in de sociale wederkerigheid en de problemen in de communicatie doen zich subtieler voor. Er is wel sprake van contact. Dikwijls blijkt dit contact echter niet voldoende afgestemd op een concrete sociale situatie.

De term 'niet anders omschreven' verwijst naar de grote variatie in verschijningsvormen waarin dit beeld zich voor doet. Deze variatie wordt veroorzaakt door de volgende aspecten:

- de wijze van spreiding over de verschillende ontwikkelingsgebieden
- de mate waarin de stoornis zich op het betreffende ontwikkelingsgebied voordoet
- het intelligentieprofiel en –niveau
- de aard van de stoornis, vaak kunnen zij ingedeeld worden in 3 groepen:
 1. het zeer teruggetrokken, eenzellige, vaak actief interactie vermijdende kind
 2. het passieve, maar actie accepterende kind
 3. het kind dat actief, maar vreemd, excentriek, buitengewoon vrijmoedig in het contact is
- De ontwikkeling en ontwikkelingsfase van het betreffende kind

In algemene zin wordt bij pdd-nos dikwijls gesproken van een informatieverwerkingsstoornis die er steeds weer anders uit kan zien. Het kost het kind moeite de verschillende informatiebronnen hun juiste plek en betekenis te geven. Hierdoor kan snel verwarring en onrust ontstaan. Specifiek:

- een beperkt vermogen om de sociale omgeving te begrijpen
- moeite met het op passende wijze besturen van het gedrag
- moeilijk kunnen omgaan met veranderende situaties en onverwachte informatie

Een kind met PDD-Nos heeft een beperkt vermogen om de sociale omgeving te begrijpen. Concreet betekent dit:

- het kind kan moeilijk onderscheid maken tussen belangrijke en onbelangrijke berichten
- het kost hem veel moeite frustraties op de juiste waarde te schatten
- Het valt hem moeilijk sociale informatie in de juiste proporties te zien
- Het kind koppelt verstrekte informatie te weinig aan de functie of de aard van de persoon (een driftige opmerking van een wat agressieve teamgenoot is misschien meer algemeen bedoeld)
- Sociale routines herkent en hanteert hij niet of nauwelijks (begroeten van de trainer en teamgenoten als je het veld op komt)
- Informatie behoudt los van tijd en plaats te veel waarde (een conflict van thuis, neemt hij mee naar het veld)
- Het kind kan de non-verbale informatie bij sociale berichten moeilijk op waarde schatten (een iets ongeduldige toon hoort hij als een ernstig verwijt en een lichte frons bij een uitleg vat hij op als een zeer kwade blik)
- De vele sociale misverstanden leiden vaak tot niet-passend gedrag en de reactie hierop geeft weer aanleiding tot het volgende misverstand

De genoemde aspecten maken het voor kinderen met pdd-nos moeilijk goed op de sociale context af te stemmen. Het kost hun veel moeite uit en van sociale situaties te leren. Door hun beperkingen hebben zij weinig greep op deze situaties en kunnen zij zich niet eenvoudig voorstellen hoe een interactie zou verlopen. Je snapt dat dit in een teamsport helemaal niet eenvoudig is.

Een contactuele beperking maakt het voor een kind erg moeilijk een vast, helder en realistisch zelfbeeld te ontwikkelen. Een duidelijk zicht op eigen mogelijkheden en beperkingen bij het

uitvoeren van opdrachten en in het sociale verkeer ontbreekt. De kans dat het kind de feedback op juiste wijze interpreteert is gering. Dit maakt het voor hem moeilijk duidelijkheid te krijgen over zijn eigen functioneren.

Nou zijn er nog ontelbare versies van pdd-nos en die kan je hier niet allemaal samenvatten. Maar wat houdt het in voor jouw training? Hoe kan je hier rekening mee houden. Voor een juiste pedagogische benadering is het belangrijk om de genoemde gedragingen vooral te zien als onmacht om het zelfbeeld te hanteren. Het is nodig om:

- expliciet pedagogische duidelijkheid te bieden (duidelijk maken wat de regels zijn, herhalen van regels, consequenties duidelijk zijn, opdrachten duidelijk geven en herhalen eventueel alleen met dat kind)
- de pedagogische aanpak van jouw als trainer met ouders en/of ander trainers moet een hoge mate van eenduidigheid vertonen (wisselingen zorgen voor verwarringen en weten de kinderen niet meer waar ze aan toe zijn)
- adequaat gedrag consequent en blijvend worden bevestigd
- inadequaat gedrag even consequent en blijvend wordt ingeperkt
- met beperkte en gericht taken aan groepsactiviteiten deelnemen
- in complexe sociale situaties hulp krijgen
- zorgen voor een begrijpelijk verband in de binnenkomende informatie

Dit alles werkt preventief. In de praktijk zal echter toch nog regelmatig ingegrepen worden. Betrek ouders van het kind en betrek de jeugdcoördinatoren in dit proces. Zo kun je samen bekijken wat het beste is voor het kind en hoe het zo goed mogelijk kan functioneren in jouw team. De ouders kennen het kind het beste en kunnen jouw als trainer advies geven. Bovendien kan je dan eenduidigheid creëren in de regels thuis en tijdens het korfbal.

ADHD

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel Aandachts-Tekort-Stoornis met Hyperactiviteit.

Makkelijker te onthouden is misschien Alle Dagen Heel Druk. Maar: deze benaming klopt niet helemaal omdat niet iedereen met ADHD hyperactief of druk is!

Wat als je problemen hebt?

Als je ADHD hebt kun je van veel verschillende dingen last hebben. Een verdeling die gemaakt kan worden is de volgende:

- aandachtsproblemen of concentratieproblemen
- impulsiviteit
- hyperactiviteit

Daarnaast zijn er bij ADHD ook vaak problemen met de

- tijdsbeleving

Deze verschijnselen hoeven niet allemaal voor te komen, er zijn verschillende typen ADHD.

Aandachtsproblemen

Hierbij is er sprake van vergeetachtigheid, moeite met details, je spullen kwijtraken, afgeleid raken door andere dingen, van alles tegelijk doen. Niet kunnen blijven luisteren, 'het ene oor in, het andere uit' valt hier ook onder. Maar ook komt hyperfocussen voor, het lijkt dan alsof men 'wel kan, als men maar wil'.

Iemand zei eens: een ADHD-kind wordt zijn hele leven gestraft als hij twee keer iets goed doet. Bedoeld wordt hiermee dat als het kind zich heel sterk ergens op richt, hyperfocust, een taak dan kan worden afgerond, en vaak nog goed ook. Dit zet de verwachting voor de volgende keren en dan kan het misschien wel niet lukken om te 'hyperfocussen'. Dan zegt de omgeving al snel: "Je kunt wel, maar je wilt niet, je bent lui!"

Impulsiviteit

Meteen dingen doen, niet eerst nadenken. Dingen 'eruit flappen', voor je beurt spreken (vaak ook omdat men bang is te vergeten wat men wil zeggen, zie ook de vergeetachtigheid), vreetbuien, snel relaties aangaan en weer verbreken, geld uitgeven zonder dat het nodig of vrantwoord is, voordringen zonder dat men er erg in heeft.

Hyperactiviteit

Altijd een gevoel van onrust in het lijf, niet stil kunnen zitten, steeds moeten opstaan en rondwandelen, steeds friemelen met de handen of met een voorwerp, tikken met de voeten, doorpraten alsof er geen rem is. Ellenlange verhalen afsteken waarbij de luisteraar de draad allang kwijt is. Gespannen zijn en blijven, moeilijk to rust komen. Vaak beweeglijk zijn in de slaap.

Tijdsbeleving

Ook wordt tijdsbeleving genoemd, al staat dit niet in de DSM-IV criteria.

Bij veel ADHD-ers is er namelijk een probleem met het inschatten van tijd. Je komt vaak te laat, schat de tijd die ergens voor nodig is altijd verkeerd in, altijd te kort. Alsof de klok in je hersenen niet goed loopt. ADHD-ers komen vaak te laat! Zelfs is er onderzoek gedaan of je dit verschijnsel zou kunnen gebruiken als een van de testen op ADHD.

Wat kun je met deze verschijnselen als trainer?

Het belangrijkste wat je ermee kan is weten wat het is. Het kind is niet bewust vervelend, maar kan soms zich niet anders uiten. Heb hier begrip voor! Echter geldt ook voor deze kinderen dat ze zich aan regels moeten houden. Dit betekent dat je ook voor deze kinderen structuur aan moet brengen. Wat gaan we vandaag doen, hoe lang gaan we wat doen en wanneer is het afgelopen. Daarnaast moet je consequent handelen. Ja is ja, nee is nee en daar zit niets meer tussen in. Is een kind erg druk, kun je het misschien even een rondje laten lopen in zijn eentje of even een rustplek geven, waar het even de tijd heeft om bij te komen. Ga ook na of je het kind teveel prikkels in een keer hebt gegeven. Hier wordt een kind druk van. Hoe drukker jij bent, hoe drukker het kind wordt.

Uiteraard zijn dit regels die ook voor andere kinderen gelden, maar bij kinderen met een beperking moet je ze wat strakker aanhouden. Ook hier geldt: heb overleg met de ouders, zij kennen het kind het beste! Daarnaast vraag hulp bij de jeugdcoördinator, die kan je helpen

met het aanbrengen van structuur tijdens een training of kan individuele hulp aanbieden aan het kind.

Natuurlijk zijn er nog 100 beperkingen die kinderen kunnen hebben. Maar die kunnen we niet allemaal gaan bespreken. Heb je een kind met een beperking? Ga dan zelf ook onderzoeken wat het kind heeft en hoe dat er precies uit ziet. Het helpen van een kind begint met het begrijpen van het kind. Dan pas kan je hulp bieden! Vergeet niet dat je er niet alleen voor staat, er zijn genoeg mensen die jouw kunnen helpen!

Bron: Mogelijkheden voor kinderen met beperking, Dolf Janson

3. Techniek en wat er allemaal fout kan gaan

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste technieken besproken en wat er bij deze technieken fout kan gaan. Het is belangrijk als trainer om te weten hoe een goede techniek er uit ziet, om zodoende ook goede feedback te kunnen geven. Vervolgens worden ook de meest voorkomende fouten besproken, zodat je hier als trainer extra op moet letten. Dit wil niet zeggen dat een kind geen andere fouten meer kan maken. Ook noemen we bij deze fouten nog opties hoe je dit kunt gaan verbeteren. Echter welke aanwijzing voor het ene kind de gouden aanwijzing kan zijn, kan voor het andere kind helemaal niet werken.

Vangen met 2 handen

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - ontvanger heeft de handen uitgestoken om de bal te ontvangen - handen open, duimen wijzen naar elkaar, handpalmen naar binnen gedraaid en de vingers gespreid - er is oogcontact met de naderende bal 	<ul style="list-style-type: none"> - bij balcontact de bal geleidelijk, onder buiging van de armen, naar het lichaam brengen - handen zijn achter de bal 	<ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen - bal bevindt zich voor de borst - duimen zijn achter de bal - vingers gespreid over de zijkanten van de bal

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - handen niet klaar om de bal te ontvangen - de duimen zijn niet achter de bal (bal kan doorschieten) - armen buigen onvoldoende nadat er contact is gemaakt met de bal - het is geen beweging van het hele lichaam 	<ul style="list-style-type: none"> - eerst oogcontact maken en even roepen dat de handen klaar staan, voordat er gegooid wordt - laten zien hoe de duimen achter de bal geplaatst moeten worden - beweging samen met het kind doen, om het goed te laten voelen

Vangen met 1 hand

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - 1 voet voor, 1 voet achter (links vangen = rechts voor, rechts vangen = links voor) - arm en hand klaar staan voor het vangen, hand ter hoogte van het oor - hand gespreid, elleboog gebogen 	<ul style="list-style-type: none"> - gespreide hand achter de bal hebben - lichaamsgewicht verplaatsen van het voorste naar het achterste been - hand met de bal naar achter het hoofd laten gaan, waarbij de schouder mee draait - de arm tijdens het vangen laten buigen - in de eindfase de hand onder de bal te laten komen 	<ul style="list-style-type: none"> - voeten staan in kleine schredestand - linkervoet voor - knieën en heupen licht gebogen - bal ligt op de hand, schouder is ingedraaid - bal bevindt zich naast/achter het hoofd - lichaamsgewicht op achterste been

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen
<ul style="list-style-type: none"> - onvoldoende meegaan met de bal bij het opvangen van de balsnelheid - ontvanger anticipeert te laat op de komende bal. Hierdoor brengt hij de arm te laat op de komende bal. Hij kan de snelheid van de bal niet voldoende opvangen, doordat de contactbaan te kort is. - De handhouding past zich niet aan bij de veranderend omstandigheden, te weten eerst snelheid opvangen, daarna dragen van de bal. - Het verkeerde been staat voor. - De romp draait onvoldoende mee. 	<ul style="list-style-type: none"> - oefening een paar keer droog oefenen. Welke beweging maakt de arm van voor naar achter. - Coachen in het moment van vangen (oefening vaak doen!) - Verkeerde been staat voor kun je eruit halen door ze al in de goede houding klaar te laten staan. - Romp mee laten draaien, kun je heel goed droog oefenen. Hoe draait je romp mee bij het gooien, zo draait hij terug bij het vangen. - Vangen met 1 hand moet je veel oefenen, om zo te zorgen dat het kind de timing snapt.

Werpen met 1 hand

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - voeten staan in een schredestand, (links voor bij rechts gooien, rechts voor bij links gooien) - knieën en heupen licht gebogen - bal ligt op de hand naast en achter het hoofd - rechterschouder is naar achteren gedraaid - lichaamsgewicht rust op het achterste been 	<ul style="list-style-type: none"> - rechterarm wordt naar voren gebracht, waarbij ook de rechterschouder en de romp naar voren komen (bij links andersom) - lichaamsgewicht verplaatst zich van achterste naar voorste been - arm strekt zich snel en de vingers duwen de bal weg tijdens de omklapbeweging van de pols - er is oogcontact met de ontvanger 	<ul style="list-style-type: none"> - lichaamsgewicht rust op het voorste been - romp helt iets voorover - arm is gestrekt en wijst in de werprichting - pols is omgeklapt

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - het verkeerde been staat voor - de werper brengt de bal niet ver genoeg achter het lichaam - de werparm is onvoldoende gestrekt - de werper brengt de bal tijdens de worp te hoog over het hoofd, te laag langs het hoofd of te ver bij het hoofd vandaan - het is geen vloeiende beweging - er is geen oogcontact met de ontvanger 	<ul style="list-style-type: none"> - meteen in de goede stand laten staan bij iedere oefening - laat het kind voelen hoe ver de bal achter het lichaam moet - 'wijs de bal na' (strekking van de arm) - laat het kind de richting eerst een paar keer droog oefenen zonder bal, daarna nogmaals met de bal en met hulp van jouw als trainer.

Werpen met 2 handen

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - voeten staan in kleine schredestand, knieën licht gebogen - romp helt iets voorover - lichaamsgewicht rust op het achterste been - armen zijn gebogen, de bal bevindt zich voor de borst - duimen achter de bal, wijzend naar elkaar - vingers gespreid over de zijkant van de bal 	<ul style="list-style-type: none"> - werper strekt de armen snel, waarbij het lichaamsgewicht naar het voorste been verplaatst - net voor de algehele strekking wordt de bal losgelaten - polsen geven door omklapping extra stuwning mee - er is oogcontact met de ontvanger 	<ul style="list-style-type: none"> - lichaamsgewicht rust op het voorste been - romp helt iets voorover - arm zijn gestrekt en polsen zijn omgeklapt - gestrekte en licht gespreide vingers wijzen de bal na - handpalmen zijn iets naar buiten gedraaid

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - duimen zijn niet achter de bal - vingers niet gespreid - de armen worden niet voldoende gestrekt - de ene arm strekt meer dan de andere (bal wordt met 1 hand weggeduwd) - de werper gebruikt alleen de armen om te werpen, niet het hele lichaam - er is geen oogcontact met de ontvanger 	<ul style="list-style-type: none"> - zet handjes op de bal neer, zodat de kinderen weten waar en hoe ze de handjes neer moeten zetten - laat de kinderen altijd de bal nawijzen met de handjes

Afstandschot

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - voeten staan in een lichte spreidstand - knieën iets gebogen - romp helt iets voorover - armen gebogen, ellebogen wijzen schuin naar beneden - duimen zijn achter de bal, wijzen naar elkaar toe - vingers gespreid aan de zijkant van de bal - bal is op kinhoogte, schutter kijkt over de bal naar de korf 	<ul style="list-style-type: none"> - bal wordt iets omlaag gebracht (benodigde vaart halen, hoe minder hoe beter!) en tegelijkertijd buigen de knieën - bal wordt van voor de borst langs het gezicht omhoog gebracht - vlak boven het hoofd wordt de bal losgelaten op het moment dat de armen nagenoeg gestrekt zijn - het lichaam gaat in de beweging mee waarbij de voeten los van de grond komen - schutter blijft de gehele tijd naar de korf kijken 	<ul style="list-style-type: none"> - de armen zijn gestrekt en de gespreide vingers wijzen de bal na - het lichaam is gestrekt - men heeft na het sprongetje weer contact met de grond

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - de duimen zijn niet achter de bal - de vingers niet gespreid aan de zijkant - er wordt niet over de bal heen naar de korf gekeken - de voeten staan in schredestand en niet in lichte spreidstand - de bal wordt te hoog/laag vastgehouden - de ellebogen wijzen te ver naar buiten - er wordt een zogenaamd 'zesje' gemaakt - de ene arm strekt krachtiger dan de andere - de knieën worden niet gebogen - de voeten komen niet los van de grond - het is geen beweging van het hele lichaam, slechts de armen strekken - de bal wordt niet nagewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> - handjes op de bal zetten voor de plaatsing van de handjes op de bal - zet de kinderen in de juiste stand neer - geef per keer 1 punt waar de kinderen op moeten gaan letten. Je kunt ze niet in een keer alles aanleren om een technisch goed schot te hebben. Kies een punt uit wat je gaat verbeteren!

Strafworp

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - voeten staan in een kleine schredestand, afzetbeen voor - knieën iets gebogen - lichaamsgewicht rust op het achterste been - armen zijn gebogen, de bal bevindt zich bij de overgang buik-borst - duimen achter de bal, wijzen naar boven - vingers gespreid over de zijkant van de bal, wijzend naar voeren (bal ligt in een kommetje) - schutter kijkt naar de korf 	<ul style="list-style-type: none"> - voorste knie verder buigen en tegelijkertijd de bal naar beneden en naar het lichaam halen - bal vervolgens rechtlijnig omhoog brengen richting de korf - knie van het afzetbeen wordt gestrekt en andere been maakt een actieve knie inzet - bal wordt zo laat mogelijk losgelaten, zo dicht mogelijk naar de korf gebracht - bal moet losgelaten zijn als niet afzetbeen de grond raakt 	<ul style="list-style-type: none"> - volledig gestrekte armen - vingers wijzen de bal na - been van de knie inzet staat nu voor het afzetbeen

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - geen schredestand - vindt geen lichaamsgewichtverplaatsing plaats - bal wordt niet onderhands genomen, maar bovenhands (duimen en vingers staan verkeerd) - bal wordt te vroeg losgelaten (armen worden niet volledig gestrekt) of te laat losgelaten - geen knie in zet die de beweging 	<ul style="list-style-type: none"> - in de goede houding klaar zetten - laat de kinderen een grote pas maken - zet pion neer voor afzet en een pion neer waar het andere been neergezet moet worden - laat de kinderen eindigen met de handjes omhoog (hoera houding!), zo zijn ze eerder geneigd om dan ook maar laat los te laten - knie in zet afdwingen door halve

ondersteunt (benen blijven gestrekt)	huppel te maken, maar pas als de andere punten goed gaan.
--------------------------------------	---

Doorloopbal (onderhands)

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - voordat er balcontact is reiken beide armen licht gebogen naar de komende bal - vingers wijzen naar voren, duimen naar boven - laatste passen voor balcontact zijn remmend en voorbereidend op balontvangst - schutter loopt recht op de korf af 	<ul style="list-style-type: none"> - voorkeursbeen zet af, waarna de bal in de lucht wordt gevangen met 2 handen - bal wordt van voor het lichaam naar dichtbij het lichaam gebracht (creëren langere contactbaan) - handen naast/onder de bal, vingers gespreid aan de zijkanten van de bal, duimen wijzen schuin omhoog - nadat de bal gevangen is, vindt er een 2 pas ritme plaats voordat de bal wordt losgelaten: balcontact – niet afzetbeen – afzetbeen – loslaten bal – landen op niet afzetbeen - bal wordt rechtlijnig omhoog gebracht richting de korf - knie van het afzetbeen wordt gestrekt en andere been maakt een actieve knie inzet - bal wordt zo laat mogelijk losgelaten, zo dicht mogelijk naar de korf gebracht - bal moet losgelaten zijn als niet afzetbeen de grond raakt 	<ul style="list-style-type: none"> - volledig gestrekte armen - vingers wijzen de bal na - schutter is op het niet afzetbeen geland/ op twee benen geland (voor of vlak naast de korf)

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - men loopt niet recht naar de korf maar via een boog - schutter buigt de armen niet bij het vangen - loopregel wordt overtreden: voor ontvangst van de bal wordt met het niet afzetbeen de laatste pas gemaakt, waardoor men niet uitkomt - bal wordt niet onderhands genomen 	<ul style="list-style-type: none"> - zet de loopbaan uit met gekleurde hoedjes/pionnen, en maak verschil waar ze moeten afzetten/loslaten/landen - knip de beweging in stukjes en zorg dat ze eerst de strafworp kunnen en dan pas met een aanloop - eerst een korte langzame aanloop, pas daarna een langere en snellere aanloop

<p>maar bovenhands (duimen en vingers staan verkeerd)</p> <ul style="list-style-type: none"> - bals wordt te vroeg losgelaten (armen niet volledig gestrekt) of te laat losgelaten (in beide gevallen geen hoera houding) - bal wordt niet rechtlijnig naar de korf gebracht, maar met een slingerbeweging opzij van het lichaam - geen actieve knie inzet van het niet afzet been die de beweging ondersteunt (geen hoogte) 	<p>* voor de techniek van de bovenhandse doorloopbal geldt hetzelfde, echter zal de hand plaatsing nu anders zijn.</p>
---	--

Uitwijkbal

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - schutter loopt recht naar de korf - voordat de schutter scherp naar rechts gaat wendend wordt de linkervoet in een hoek van 45 graden op de looprichting gezet (omzetten voorwaartse snelheid in zij-achterwaartse: het 'wegtrekken van de tegenstander') 	<ul style="list-style-type: none"> - rechtervoet wordt iets rechts-schuin-achterwaarts geplaatst - linkerbeen kruist over rechterbeen, rechterbeen maakt weer balans door bij te zetten of er wordt nogmaals een kruispas gemaakt - tijdens balontvangst 'springt' de schutter verder naar schuin-achter en draait hierbij richting de korf, door op rechts te landen en links bij te sluiten - zodra het rechterbeen geplaatst is, staat schutter stil en is met front naar de korf gedraaid - volgt een bovenhands afstandschoot, waarbij beide benen de afzet voor hun rekening nemen 	<ul style="list-style-type: none"> - de armen zijn gestrekt en de gespreide vingers wijzen de bal na - het lichaam is gestrekt - men heeft na het sprongetje weer contact met de grond

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - het scherp wegwendend is niet hoekig genoeg, linkervoet wordt niet heftig genoeg dwars op de looprichting geplaatst - het overstappen vindt niet plaats, men zet de voeten naast elkaar - men kruist achter- in plaats van voor langs 	<ul style="list-style-type: none"> - zet de looprichting uit met gekleurde pionnen, waarbij je aangeeft waar je moet afzetten - oefen het overstappen apart van de uitwijkbal - laat ze de uitwijkbal eerst in kleine stapjes uitvoeren, voordat ze in een geheel uitvoeren. Dus lopen, afzetten,

<ul style="list-style-type: none"> - de laatste stap voor het schot is te klein (snelheid wordt onvoldoende geremd) - men draait het front niet voldoende naar de korf (ontstaat verwrongen schot) - en natuurlijk: de meest voorkomende fouten bij een afstandschoot 	<p>overkruisen, indraaien en dan pas schieten. (netjes en rustig schieten)</p>
--	--

Verdedigen (individuele verdedigingstechniek)

Beginhouding	Bewegingsverloop	Eindhouding
<ul style="list-style-type: none"> - voeten staan in een lichte schredestand, bovenlichaam is naar de tegenstander gericht - knieën en heupen zijn iets gebogen - beide voeten maken contact met de grond - tenen van de voet die het dichtst bij de tegenstander staat wijzen naar die van de tegenstander - voet die het meest ver van de tegenstander staat, staat parallel aan de tegenstander - linkervoet voor, dan ook linkerhand schuin omhoog gestoken, rechterhand ondersteund de lichaamsbalans - lichaamszwaartepunt bevindt zich zoveel mogelijk tussen beide benen in 	<p>(houding als je tegenstander bewegingen maakt om in scoringspositie te komen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide voeten houden contact met de grond, verplaatsen zich schuivend - voeten blijven in een schredestand - het lichaamszwaartepunt blijft steeds tussen beide voeten - paslengtes zijn klein - verdediger houdt 1 arm (hoog) voor, andere achter en ondersteunen de lichaamsbalans - verdediger blijft naar aanvaller kijken - afstand aanvaller en verdediger is ongeveer armlengte 	<ul style="list-style-type: none"> - idem uitgangshouding, echter arm heeft nog meer intentie het schot tegen te houden en is volledig schuin omhoog gestrekt - knieën en heupen zijn heel licht gebogen - afstand aanvaller en verdediger is armlengte

Meest voorkomende fouten	Opties aanwijzingen en/of oefeningen
<ul style="list-style-type: none"> - 2 voeten naast elkaar - beweegt niet schuivend maar lopend - verdediger heeft zijn voorste arm niet in de verdedigingshouding - verdediger kijkt niet naar zijn tegenstander - verdediger is ver bij zijn tegenstander vandaan (grote afstand) - knieën en heupen zijn niet gebogen - verdediger staat niet tussen de korf en de aanvaller in - op moment van schot door tegenstander wordt een sprong gemaakt 	<ul style="list-style-type: none"> - corrigeren op de houding - leuke oefening: verdedigen op een lijn met de hele groep, trainer geeft richting van verdedigen aan en let hierbij op de houding van de kinderen. Trainer gaat steeds sneller wisselen van richtingen. - 1 op 1 verdedigen, waarbij je corrigeert en aandacht geeft aan de houding

4. Korfbalvaardigheidsvolgsysteem

Uitleg korfbalvaardigheidsvolgsysteem

Het korfbalvaardigheidsvolgsysteem is een systeem om de kinderen te kunnen volgen in hun korfbalvaardigheden. Op welk niveau spelen ze op dit moment en welk niveau halen ze een jaar later. Op deze manier weet je welk niveau de kinderen hebben en waar je met ze op moet gaan trainen en waar je minder aandacht aan kan schenken in je volgsysteem. Zo weet de nieuwe trainer ook meteen welk niveau het team heeft en waar hij/zij op moet gaan letten bij het trainen geven.

Hieronder staat een formulier voor het afnemen van het korfbalvaardigheidsvolgsysteem. De bedoeling is dat je de jeugd 3x per jaar specifiek volgt op de hieronder genoemde vaardigheden. Je geeft per kind een niveaucijfer per onderdeel. De niveauomschrijving kun je hieronder lezen. Let goed op, je kan niet niveau 3 halen als je de vaardigheden van niveau 2 niet bezit. Bewaar deze formulieren goed in je map, zodat je de ontwikkeling goed kunt zien binnen je team. Vanuit dit volgsysteem kan je je trainingsdoelen opzetten en bij stellen.

* Let op! Schrijf voor jezelf goed op hoe je het volgsysteem afneemt en op welke afstanden je de oefeningen afneemt, zodat je goed kunt vergelijken of ze daadwerkelijk vooruit zijn gegaan. Meten is weten, alleen indien je dezelfde uitgangswaarden neemt. Als je een afstandschot op 4 meter test, moet je dat de volgende keer ook doen. Als je het de volgende keer op 6 meter doet, kan er een hele andere techniek worden getoond, omdat de afstand gecorrigeerd moet worden.

In het vorige hoofdstuk zijn de technieken omschreven. Deze zijn verwerkt in de onderstaande niveaus, maar lees ze nog eens goed door, zodat je weet wat er bedoeld wordt.

Uitleg niveaus

Stilstaand schot (afstandschot)

Niveau 1: De bal met 2 handen bovenhands omhoog brengen richting de korf

Niveau 2: Niveau 1 + de handen op de goede wijze onder de bal plaatsen

Niveau 3: Niveau 2 + de ellebogen wijzen naar beneden

Niveau 4: Niveau 3 + het nawijzen van de bal

Niveau 5: Niveau 4 + het inveren vanuit de knieën, met het vlot strekken van de knieën waardoor je een hupje omhoog maakt

Niveau 6: Niveau 5 + vanaf hoofdhoogte schieten

Niveau 7: Niveau 6 + in balans op één been schieten

Uitwijkbal

Niveau 1: Een in uit beweging maken en daarna de bal met 2 handen bovenhands omhoog brengen richting de korf (let op! Stilstaand schot)

Niveau 2: Niveau 1 + de handen op de goede wijze onder de bal plaatsen

Niveau 3: Niveau 2 + de ellebogen wijzen naar beneden

Niveau 4: Niveau 3 + het nawijzen van de bal

Niveau 5: Niveau 4 + het fel afzetten bij de korf, het inveren vanuit de knieën, met het vlot strekken van de knieën waardoor je een hupje omhoog maakt

Niveau 6: Niveau 5 + de uitwijkbeweging maken met het indraaien van je gezicht naar de korf, vanaf hoofdhoogte schieten (let op! Wel schieten uit de beweging)

Niveau 7: Niveau 6 + in balans op één been schieten

Strafworp

Niveau 1: Stilstaand de bal onderhands omhoog brengen

Niveau 2: Niveau 1 + één been voor en één been achter

Niveau 3: Niveau 2 + doorstappen met het achterste been

Niveau 4: Niveau 3 + het helemaal uitstrekken richting de korf

Doorloopbal

Niveau 1: Stilstaand de bal onderhands omhoog brengen

Niveau 2: Niveau 1 + één been voor en één been achter

Niveau 3: Niveau 2 + doorstappen met het achterste been

Niveau 4: Niveau 3 + het helemaal uitstrekken richting de korf

Niveau 5: Niveau 4 + met een korte aanloop

Niveau 6: Niveau 5 + met een lange aanloop

Niveau 7: Niveau 6 + met volle snelheid richting de korf en dan afremmen

Werpen met 1 hand (links en rechts)

Niveau 1: Het goede been moet voorstaan (rechts gooien links voor, links gooien rechts voor)

Niveau 2: Niveau 1 + de stand van de hand, hand moet onder de bal ter hoogte van het oor

Niveau 3: Niveau 2 + de arm naar voren bewegen

Niveau 4: Niveau 3 + het nawijzen van de bal

Niveau 5: Niveau 4 + een strakke bal op borsthoogte

Niveau 6: Niveau 5 + over een afstand van 6 meter

Niveau 7: Niveau 6 + over een afstand van 8 á 10 meter

Werpen met 2 handen

Niveau 1: Je moet in schredestand staan

Niveau 2: Niveau 1 + de stand van de handen, hand moet achter de bal ter hoogte van de borst, waarbij de duimen goed achter de bal zijn

Niveau 3: Niveau 2 + de armen strak naar voren bewegen

Niveau 4: Niveau 3 + het nawijzen van de bal

Niveau 5: Niveau 4 + een strakke bal op borsthoogte

Niveau 6: Niveau 5 + over een afstand van 4 meter

Niveau 7: Niveau 6 + over een afstand van 6 meter

Vangen (2 handen)

Niveau 1: de handen staan klaar om te vangen, waarbij er oogcontact is met de naderende bal

Niveau 2: niveau 1 + de handen zijn open, de duimen wijzen naar elkaar, de handpalmen staan naar binnen en de vingers staan gespreid

Niveau 3: niveau 2 + bij balcontact wordt de bal geleidelijk, onder buiging van de armen, naar het lichaam gebracht

Niveau 4: niveau 3 + de bal bevindt zich in de eindhouding voor de borst, waarbij de duimen achter de bal zijn en de vingers gespreid over de zijkanten van de bal

Vangen (1 hand)

- Niveau 1: staat in juiste uitgangshouding klaar om de bal te ontvangen (schredestand, hand/arm houding)
Niveau 2: niveau 1 + vangt de bal waarbij de gespreide hand goed achter de bal staat
Niveau 3: niveau 2 + er wordt voldoende meegegaan bij het opvangen van de balsnelheid
Niveau 4: niveau 3 + de handhouding past zich aan bij de veranderende omstandigheden
Niveau 5: niveau 4 + er kan vanuit de eindhouding in een vloeiende beweging worden teruggegooid met 1 hand

Plaatsen

- Niveau 1: 2 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen
Niveau 2: 4 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen
Niveau 3: 5 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen
Niveau 4: 6 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen
Niveau 5: 8 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen
Niveau 6: 10 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen
Niveau 7: 10 van de 10 ballen op borsthoogte kunnen plaatsen vanuit zijwaartse beweging

Let op! Er moet wel volgens de juiste techniek gegooid worden. Zie bovenstaande niveauomschrijving.

Verdedigen

- Niveau 1: Met de handen omhoog staan
Niveau 2: Niveau 1 + het tussen de korf en je tegenstander blijven
Niveau 3: Niveau 2 + met 1 voet voor en 1 voet achter staan
Niveau 4: Niveau 3 + gewicht op het achterste been
Niveau 5: Niveau 4 + door de knieën zakken, zodat je wendbaarder bent
Niveau 6: Niveau 5 + het bewust zijn van de stand van de voeten ten opzichte van het bewegen van de tegenstander en het veranderen van de hand

Korfbalvaardigheidsvolgsysteem

Datum:..... Afgenomen door:.....

Oefening	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam	Naam
Stilstaand schot								
Uitwijkbal								
Strafworp								
Doorloopbal								
Werpen met 1 hand (links en rechts)								
Werpen met 2 handen								
Vangen								
Vangen 1 hand								
Plaatsen								
Verdedigen								

5. Stappenplan per leeftijdscategorie

In dit hoofdstuk staat een stappenplan opgesteld per leeftijdscategorie. Je kunt dit beschouwen als richtlijn wat je de kinderen van jouw team moet leren per jaar. Uiteraard kunnen de kinderen afwijken van het genoemde stappenplan in de leeftijdscategorie waarin ze zitten, pak dan een stappenplan van een andere leeftijdscategorie. Het is alleen een richtlijn, maar vanuit je korfbalvaardigheidsvolgsysteem weet je natuurlijk al heel veel over wat je aan moet leren bij de kinderen.

Stappenplan oudere welpen

De oudere welpen kun je wat korfbal gericht trainen geven.

Schieten

1. aanleren van een (stilstaand) bovenhands schot

Vangen

1. aanleren van tweehandig vangen
2. aanleren van het verwerken van een rollende bal

Plaatsen

1. aanleren van een strekworp tweehandig (stilstaand)
2. aanleren van een strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
3. aanleren van een éénhandige stuitpass (goede hand)

Stappenplan F – Jeugd

Schieten

1. aanleren stilstaand bovenhands schot
2. aanleren uitwijkbal met stilstaand bovenhands schot

Vangen

1. aanleren van tweehandig vangen
2. aanleren verwerken van een rollende bal

Plaatsen

1. aanleren van een strekworp tweehandig (stilstaand)
2. aanleren strekworp tweehandig (beweging)
3. aanleren strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
4. aanleren strekworp 1 hand (beweging, goede hand)
5. aanleren éénhandige stuitpass (goede hand)

Stappenplan E – Jeugd

Schieten

1. inslijpen stilstaand bovenhands schot
2. aanleren uitwijkbal met stilstaand bovenhands schot
3. aanleren doorloopbal onderhands
4. aanleren strafworp onderhands

Vangen

1. inslijpen tweehandig vangen (stilstaand)
2. aanleren eenhandig vangen (stilstaand, goede hand)
3. inslijpen van verwerken van een rollende bal

Plaatsen

1. inslijpen strekworp tweehandig (stilstaand)
2. inslijpen strekworp tweehandig (beweging)
3. inslijpen strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
4. aanleren strekworp 1 hand (beweging, goede hand)
5. inslijpen éénhandige stuitpass (goede hand)

Aanval

1. aanleren van de afvang
2. aanleren van het voorkomen
3. aanleren van het rondspelen

Stappenplan D – Jeugd

Schieten

1. inslijpen stilstaand bovenhands schot
2. inslijpen uitwijkbal met stilstaand bovenhands schot
3. aanleren schot uit beweging, uitwijkbal
4. inslijpen doorloopbal onderhands
5. aanleren doorloopbal bovenhands
6. inslijpen strafworp onderhands

Vangen

1. inslijpen tweehandig vangen (stilstaand en beweging)
2. aanleren éénhandig vangen (stilstaand, goede hand)
3. aanleren éénhandig vangen (beweging, goede hand)
4. aanleren éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand)
5. aanleren éénhandig vangen (beweging, zwakke hand)

Plaatsen

1. inslijpen strekworp tweehandig (stilstaand)
2. inslijpen strekworp tweehandig (beweging)
3. inslijpen strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
4. inslijpen strekworp 1 hand (beweging, goede hand)
5. aanleren strekworp 1 hand (stilstaan, zwakke hand)
6. aanleren strekworp 1 hand (beweging, zwakke hand)
7. inslijpen éénhandige stuitpass (goede hand)
8. aanleren éénhandige stuitpass (zwakke hand)
9. aanleren van een beetje balvaardigheid

Aanval

1. inslijpen van de afvang
2. inslijpen van het voorkomen
3. inslijpen van het rondspelen
4. aanleren van het 1-1 aanvallen
5. aanleren van de vrijeballen

Verdediging

1. aanleren van het voorverdedigen
2. aanleren 1-1 verdedigen

Stappenplan C – Jeugd

Schieten

1. inslijpen stilstaand bovenhands schot
2. inslijpen uitwijkbal met stilstaand bovenhands schot
3. inslijpen schot uit beweging, uitwijkbal
4. inslijpen doorloopbal onderhands
5. inslijpen doorloopbal bovenhands
6. inslijpen strafworp onderhands

Vangen

1. inslijpen tweehandig vangen (stilstaand en beweging)
2. inslijpen éénhandig vangen (stilstaand, goede hand)
3. inslijpen éénhandig vangen (beweging, goede hand)
4. aanleren éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand)
5. aanleren éénhandig vangen (beweging, zwakke hand)

Plaatsen

1. inslijpen strekworp tweehandig (stilstaand)
2. inslijpen strekworp tweehandig (beweging)
3. inslijpen strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
4. inslijpen strekworp 1 hand (beweging, goede hand)
5. aanleren strekworp 1 hand (stilstaan, zwakke hand)
6. aanleren strekworp 1 hand (beweging, zwakke hand)
7. inslijpen éénhandige stuitpass (goede hand)
8. aanleren éénhandige stuitpass (zwakke hand)
9. aanleren van een beetje balvaardigheid

Aanval

1. inslijpen van de afvang
2. aanleren van de afvang uit beweging
3. inslijpen van het voorkomen
4. inslijpen van het rondspelen
5. aanleren van het 1-1 aanvallen
6. aanleren van de vrijeballen

Verdediging

1. aanleren van het voorverdedigen
2. aanleren 1-1 verdedigen
3. aanleren van het achterverdedigen

Stappenplan B – Jeugd

Schieten

1. inslijpen stilstaand bovenhands schot
2. inslijpen uitwijkbal met stilstaand bovenhands schot
3. inslijpen schot uit beweging, uitwijkbal
4. inslijpen doorloopbal onderhands
5. inslijpen doorloopbal bovenhands
6. inslijpen strafworp onderhands
7. aanleren doorloopbal met een zweefmoment

Vangen

1. inslijpen tweehandig vangen (stilstaand en beweging)
2. inslijpen éénhandig vangen (stilstaand, goede hand)
3. inslijpen éénhandig vangen (beweging, goede hand)
4. inslijpen éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand)
5. inslijpen éénhandig vangen (beweging, zwakke hand)

Plaatsen

1. inslijpen strekworp tweehandig (stilstaand)
2. inslijpen strekworp tweehandig (beweging)
3. inslijpen strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
4. inslijpen strekworp 1 hand (beweging, goede hand)
5. inslijpen strekworp 1 hand (stilstaan, zwakke hand)
6. inslijpen strekworp 1 hand (beweging, zwakke hand)
7. inslijpen éénhandige stuitpass (goede hand)
8. inslijpen éénhandige stuitpass (zwakke hand)
9. aanleren van een beetje balvaardigheid

Aanval

1. automatiseren van de afvang
2. inslijpen van de afvang uit beweging
3. automatiseren van het voorkomen
4. automatiseren van het rondspelen
5. inslijpen van het 1-1 aanvallen
6. inslijpen van de vrijeballen

Verdediging

1. automatiseren van het voorverdedigen
2. inslijpen 1-1 verdedigen
3. aanleren/inslijpen van het achterverdedigen

Stappenplan A – Jeugd

Schieten

1. automatiseren stilstaand bovenhands schot
2. automatiseren uitwijkbal met stilstaand bovenhands schot
3. automatiseren schot uit beweging, uitwijkbal
4. automatiseren doorloopbal onderhands
5. automatiseren doorloopbal bovenhands
6. automatiseren strafworp onderhands
7. inslijpen doorloopbal met een zweefmoment
8. aanleren intippen van de bal na een schot

Vangen

1. automatiseren tweehandig vangen (stilstaand en beweging)
2. automatiseren éénhandig vangen (stilstaand, goede hand)
3. automatiseren éénhandig vangen (beweging, goede hand)
4. automatiseren éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand)
5. automatiseren éénhandig vangen (beweging, zwakke hand)

Plaatsen

1. automatiseren strekworp tweehandig (stilstaand)
2. automatiseren strekworp tweehandig (beweging)
3. automatiseren strekworp 1 hand (stilstaand, goede hand)
4. automatiseren strekworp 1 hand (beweging, goede hand)
5. automatiseren strekworp 1 hand (stilstaan, zwakke hand)
6. automatiseren strekworp 1 hand (beweging, zwakke hand)
7. automatiseren éénhandige stuitpass (goede hand)
8. automatiseren éénhandige stuitpass (zwakke hand)
9. inslijpen van een beetje balvaardigheid

Aanval

1. automatiseren van de afvang
2. automatiseren van de afvang uit beweging
3. automatiseren van het voorkomen
4. automatiseren van het rondspelen
5. automatiseren van het 1-1 aanvallen
6. automatiseren van de vrijeballen

Verdediging

1. automatiseren van het voorverdedigen
2. automatiseren 1-1 verdedigen
3. inslijpen/automatiseren van het achterverdedigen

6. Voorbereiding training

De voorbereiding is de belangrijkste fase voor een goede training. Zeker wanneer je weinig ervaring hebt in het geven van een training is het belangrijk om het goed op papier te hebben gezet. En vaak als je het eenmaal op papier hebt gezet, weet je het vaak al uit je hoofd en heb je het op papier niet meer nodig.

Natuurlijk is het lastig om zomaar wat op papier te zetten. Waar begin je mee, waar eindig je mee, welke oefeningen wil je in je training doen en wat is je uiteindelijke doel.

Een training bestaat over het algemeen altijd uit 4 fasen:

1. Inleiding/warming-up
2. Kern 1
3. Kern 2
4. Afsluiting
- (5. Cooling down)

Inleiding

In de inleiding/warming-up geef je de kinderen de gelegenheid om even warm te worden, maar ook om even in de sfeer van de training te komen. Ze hebben even de tijd nodig om even met iedereen te kletsen, om zo nodig even de regels weer te herhalen en om op lichaamstemperatuur te komen. Een warming-up is ook voor kinderen van belang om lekker warm te worden. Ze komen steeds vaker achter de computer of tv vandaan en daarom is het goed om even lekker te rennen. Ook is de inleiding heel geschikt om een oefening te geven, waarin ze verplicht zijn om even weer naar jou als trainer te luisteren. Bijvoorbeeld: je laat ze lekker rennen in een afgebakend gebied, maar als je het woord appel roept, dan moeten ze een keer springen. Als je banaan roept dan moeten ze de korf aan tikken. Etc. Je verplicht ze om zich te concentreren op jou als trainer. Ze moeten luisteren naar wat jij roept! Je kunt hiervoor ook een fluit gebruiken, echter is het nadeel van fluit dat als je bij 1x fluiten een opdracht hebt en ook bij 2x fluiten een opdracht hebt, dat kinderen bij 2x fluiten al beginnen met de eerste opdracht, want de 1x fluit is al gehoord, voordat jij de 2^e keer kan fluiten. Daarom gebruik ik zelf vaak woorden. Echter voor je stembehoud is een fluit niet verkeerd! In ieder geval gaat het in de inleiding er om dat de kinderen warm worden en in de sfeer van de training komen.

Kern 1

In kern 1 ga je oefeningen doen die nodig zijn om jouw trainingsdoel te bereiken. Voor je training stel je een doel wat je wil dat de kinderen aan het einde van de training kunnen. Dat betekent dat je niet het doel kunt stellen bij de f-jes: ik wil dat alle kinderen aan het eind van de training 1 op 1 kunnen verdedigen. Je weet dat dit niet reëel is en je dit als trainer niet gaat halen. Weliswaar zou je wel met dit doel bezig kunnen en zou je voor je training als doel kunnen hebben: ik wil dat aan het eind van de training 2/3 van de kinderen kunnen verdedigen waarbij ze met 1 hand omhoog staan en de korf in de rug houden. Dit zou wel haalbaar kunnen zijn. In kern 1 ga je hier een oefening voor bedenken en dit uitvoeren. Let wel: de concentratieboog van kinderen is ongeveer maximaal 5 minuten. Let dus op dat je veel verschillende oefeningen hebt, die allemaal hetzelfde doel kunnen hebben, maar dat de kinderen veel verschillende prikkels krijgen.

Kern 2

In kern 2 ga je jouw oefeningen die je in kern 1 integreren in het spel. Als je de kinderen hebt leren verdedigen in kern 1, zou je nu een spel kunnen spelen, waarbij ze moeten verdedigen. Je laat dus de oefeningen integreren in het korfbalspel. Hierbij geef je veel feedback op wat ze geleerd hebben in kern 1. Dat houdt in dat als jouw doel was om de kinderen te leren verdedigen, je in kern 2 dus ook feedback geeft op het verdedigen. Je laat het schieten een beetje achterwege. Er mag wel eens een kleine feedback hierop gegeven worden, maar in principe laat je dat nu achterwege. Je doel was het verdedigen en dit zit ook in de koppies van de kinderen. Ze kunnen maar met 1 ding tegelijkertijd bezig! Wanneer je ook nog feedback geeft op hoe ze moeten schieten en hoe ze moeten aanvallen en dat ze een been voor moeten bij het gooien, dan raken ze de weg kwijt. Je hebt 1 trainingsdoel en daar geef je feedback op. De volgende keer ga je met anders bezig. Bedenk goed dat je kern 2 echt gebruikt om het spel te spelen. Oefeningen heb je in kern 1 al gedaan!

Afsluiting

In de afsluiting doe je een spel wat ze leuk vinden. Je kunt het korfbalspel gaan spelen, maar dit moet een variatie zijn op kern 2. Dat betekent dat als je al 4-4 hebt gespeeld in kern 2 en je continue feedback hebt gegeven op wat ze moesten leren, dat je nu 4-4 speelt, maar ze laat spelen. Je geeft niet feedback meer, maar laat ze even lekker gaan! Ze moeten met een goed gevoel de training verlaten. Het is ook helemaal niet verkeerd om een leuk trefbal spel te spelen of een tikspel. Maar laat ze nog even lekker vliegen, waarbij ze zich niet meer heel erg hoeven te concentreren, maar nog wel even gek mogen doen.

Cooling-down

De cooling-down is eigenlijk fase 5. Dit kan al in de afsluiting zijn, maar eigenlijk is het beter om dit als aparte fase te zien. In de cooling-down moet je ervoor zorgen dat het lichaam weer wat afkoelt. Het heeft goed gezweet, maar nu moet de hartslag weer om laag. Klaar om te gaan douchen. Met volwassenen kun je gaan uitlopen, maar dat krijg je met kleine kinderen niet voor elkaar. Echter is de cooling-down bij kinderen een heel geschikt moment om ze even weer te laten luisteren. Ze mochten in de afsluiting laten gaan, maar nu wordt het serieus. Je kunt een spel laten spelen waarbij ze nog even moeten schieten of iets dergelijks. De bedoeling is dat ze niet meer rennen en vliegen. Bij de aller kleinste kinderen kun je ook nog een spel doen als: tik-tik wie ben ik, beer waar is je honing pot, annemaria koekoek. Dit zijn spelletjes waarbij de kinderen even weer moeten luisteren en langzamerhand tot rust komen, omdat dit stilte-spelletjes zijn.

Kortom:

1 trainingsdoel per keer

concentratieboog maximaal 5 minuten (per onderdeel)

Inleiding → in de sfeer van de training komen + warm worden

Kern 1 → oefeningen met betrekking tot je trainingsdoel

Kern 2 → spel, waarbij feedback op het geleerde van kern 1

Afsluiting → lekker spelen, vliegen, draven, gek doen

Cooling-down → stilte-spelletjes bij hele kleine kinderen, rustig spel voor oudere kinderen

Let erop: bij het aanleren van oefeningen, kun je het beste 'praatje – plaatje – daadje' hanteren. Dat houdt in: je vertelt hoe het moet (kort en krachtig), je laat het zien of laat het voordoen, en vervolgens gaan de kinderen het doen.

Als je deze 4 fasen aanhoudt dan kom je al een heel eind met je trainingsvoorbereiding. Echter is het nog steeds lastig om dit op papier te zetten. Daarom hieronder een trainingsvoorbereidingsformulier. Dit is een invul formulier om zo niet te vergeten aan welke dingen je allemaal moet denken bij het geven van een training.

Uitleg bij het trainingsvoorbereidingsformulier:

Stap 1:

Datum invullen

Thema → verdedigen, aanvallen, systeem aanleren, techniek aanleren etc

Activiteit → 1 op 1 verdedigen, in- uit leren aanvallen, 4-0 aanleren, afstandschoot aanleren

Team invullen

Trainer: je naam

Stap 2:

Trainingsdoelstelling: vul hier je in wat je graag wil bereiken deze training. Denk erom dat je doel haalbaar is. Wanneer je doelen stelt die niet haalbaar is, dan wordt het voor je zelf ook vervelend. Denk eraan dat je in je doel ook kan zeggen dat een paar van je kinderen dit doel halen, maar nog niet iedereen. Daarnaast kun je een systeem vaak niet in 1 training aanleren, maar een gedeelte van een systeem wel en dit gedeelte kan je als doel instellen. Een doel is belangrijk, omdat je zo kan kijken of je kinderen daadwerkelijk wat leren en zo niet, waar het dan aan ligt. Ook is het makkelijker voor de jeugdcoördinatoren om jou te helpen als het niet lukt. Ze kunnen dan kijken waar het fout gaat.

Stap 3:

Trainingsindeling → er staat al een indeling aangegeven wat wij als jeugdcoördinatoren handig vinden om te hanteren. Echter sta je natuurlijk vrij om dit niet aan te houden. In de eerste kolom kun je erbij zetten hoeveel minuten je aan elk onderdeel wil besteden. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je bij de eerste training na een vakantie wat meer tijd besteed aan je inleiding, terwijl je midden in het seizoen er nog geen 5 minuten aan besteed. Maar zet er duidelijk in hoe lang je erover mag doen en controleer je zelf hier ook op.

Inhoud → bij de inhoud zet je neer waar je aan wil werken. Bijvoorbeeld bij kern 1 zet je neer dat je bezig gaat met het afstandschoot. Afstandschoot = inhoud

Oefeningen → pas bij oefeningen zet je neer welke oefeningen je gaat doen om dat afstandschoot te gaan verbeteren.

Didactische aanwijzingen → in deze kolom schrijf je aanwijzingen die je kan geven aan de kinderen. Bijvoorbeeld bij het afstandschoot zet je neer: - handen onder de bal houden – ellebogen laag – voeten op heupbreedte etc. Je zet kort neer wat jij voor aanwijzingen kan geven om te zorgen dat ze de oefening goed kunnen uitvoeren.

Organisatie → in deze kolom schrijf je of teken je hoe je het organiseert. Waar staat het materiaal, waar staan de kinderen, waar liggen de ballen en waar sta jij als trainer. Immers je moet alles in de gaten houden. Vergeet niet neer te zetten waar je materiaal neer zet dat je niet gebruikt. Dit is belangrijk voor de veiligheid tijdens je training. Als er nog ballen rond slingeren die je niet gebruikt, kunnen er kinderen over struikelen.

Makkelijker/moeilijker → soms geef je een oefening die veel te makkelijk voor de kinderen is. Om niet meteen een andere oefening te gaan doen, schrijf je in deze kolom 3 punten op hoe je een oefening makkelijker kan maken of moeilijker kan maken. Zo kan je ook beter inspringen op verschillende niveaus bij kinderen. Je hoeft dit niet meer terplekke te verzinnen, je bent er op voorbereid! Dit is een van de belangrijkste kolommen om in te vullen! Het scheelt je een hoop organisatie werk tijdens je training! Bovendien pas je het niveau van je training aan per kind!

Datum:

Thema:
 Activiteit:
 Team:
 Trainer:

Trainingsdoelstelling(en):

Trainingsindeling (.....min)	Inhoud	Oefeningen	Didactische aanwijzingen	Organisatie	Makkelijker/ moeilijker
Inleiding					
Kern 1					
Kern 2					
Afsluiting					
Cooling down					

7. Wedstrijd voorbereiding en begeleiding

De wedstrijd voorbereiding en begeleiding kun je indelen in 3 fasen:

- voor de wedstrijd
- tijdens de wedstrijd
- na de wedstrijd

We hebben een kleine checklist gemaakt waar je om moet denken tijdens deze fasen.

Voor de wedstrijd

- zelf op tijd zijn (ongeveer 5 minuten voor de algemene aanvangstijd, zo kun je de vroege kinderen opvangen!)
- map meenemen, waarin de wedstrijdformulieren zitten, wedstrijdkaarten en de telefoonnummers van de kinderen. Daarnaast heb je een papier bij je waarop staat welke ouders er moeten rijden, zodat je weet op welke ouders je kan rekenen.
- In de zaal zorg je voor geschikte schoenen waarmee je de zaal in mag. (een coach op sokken of op gewone schoenen staat onvoorbereid)
- checken of je alle kinderen hebt (tel beter een keer te veel, dan een keer te weinig)
- checken of je shirts bij je hebt
- noem nog gauw even voor de kinderen: **HEB JE BIJ JE**
 - schoenen
 - broek/rok
 - warme kleding (indien nodig)

Tijdens de wedstrijd

- zorgen dat kinderen netjes in de kleding zijn (op het veld ook warme kleding aan hebben)
- zorgen dat de kinderen een warming-up krijgen en niet zomaar in het veld springen
- zorgen dat je de kaarten hebt geregeld en wedstrijdformulier hebt ingevuld
- geef positieve feedback op de kinderen (uiteraard mag je best wel eens zeggen wat ze niet goed doen, maar wat ze wel goed doen onthouden ze het best en gaan ze dan vaker laten zien)

Na de wedstrijd

- kinderen laten douchen
- kleedkamers controleren (ook in de zaal checken of de kinderen niets vergeten zijn!) (zorg dat je de kleedkamers netjes achterlaat)
- wedstrijdformulier laten ondertekenen
- shirts meenemen en zorgen dat iemand het wast
- kinderen tellen!
- Wachten totdat alle kinderen weg zijn, voordat jij naar huis gaat!

Let op: lees goed in de reglementen door wat je wel en niet mag als trainer/coach en wat je rechten zijn tijdens een wedstrijd. (wat als een club te laat is, er geen scheidsrechter is etc!)

Scoreverloop

Wedstrijd: _____ - _____ Datum: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Scheidsrechter: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Vakken:	Verdediging	Opmerkingen:	Scores:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Aanval																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Minuut	Score	Speler	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 20%;"></th> <th colspan="5" style="text-align: left; border-bottom: none;">Soort kans</th> </tr> <tr> <td style="border-top: none;"><i>Tegen</i></td> <td style="border-top: none; width: 10%;">Afst</td> <td style="border-top: none; width: 10%;">KOK</td> <td style="border-top: none; width: 10%;">Drl</td> <td style="border-top: none; width: 10%;">Vrije bal</td> <td style="border-top: none; width: 10%;">Strfw</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Soort kans					<i>Tegen</i>	Afst	KOK	Drl	Vrije bal	Strfw																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Soort kans																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<i>Tegen</i>	Afst	KOK	Drl	Vrije bal	Strfw																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2° helft																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

8. Blessures

Tijdens sport gebeuren er toch nog regelmatig ongelukken. Daarom in dit hoofdstuk hoe je blessures kan voorkomen door middel van een goede warming-up. Hier een uitgebreid stuk over hoe een goede warming-up eruit ziet en waar het dan aan voldoet. Uiteraard geldt dat je voor kinderen het belangrijk is om in de sfeer van de wedstrijd te komen. Ze zijn veel sneller warm en een goed tikspel en een concentratiespel is voor kinderen genoeg om warm te zijn voor de wedstrijd. Zodra ze wat ouder zijn kun je langzamerhand beginnen met wat hieronder staat. Immers jong geleerd is oud gedaan en zal de jeugd van nu een goede warming-up doen voor een wedstrijd bij de senioren.

Daarnaast wat je aan eerste hulp kan doen bij sport ongelukken. Bedenk goed dat wanneer er deskundige hulp aanwezig is, je hier gebruik van moet maken. Als je zelf niet deskundig ben, vraag dan ook altijd of er deskundige hulp in de buurt is. (denk aan: ehbo'ers, sportverzorgers, artsen etc) Bij twijfel: raadpleeg altijd een arts!

“Beter voorkomen dan genezen”

Bij preventie van sportblessures kunnen we drie belangrijke aspecten onderscheiden :

- zorgen voor een goede opwarming
- een degelijke trainingsopbouw uitwerken
- een correcte cooling down als afwerking

De opwarming

Een goede opwarming zorgt voor een optimale psychologische en fysische voorbereiding waarbij men zowel de concentratie als de energie-leverende systemen op inspanningsniveau brengt. Daardoor zal het prestatieniveau stijgen en de kans op blessures verminderen.

De effecten van een opwarming zijn :

- Het verhogen van de bloedcirculatie en de spiertemperatuur.
- Het verhogen van het zuurstofaanbod in de spieren waardoor het melkzuur (=afvalstof) daalt.
- Het verhogen van de geleidingssnelheid zodanig dat de contracties (= spier aanspanning) in de spieren verhogen en de coördinatie verbetert.

De intensiteit van een opwarming bedraagt best 50 à 60% van het maximale prestatieniveau, dit is het niveau waarop het risico op kwetsuren het meest afneemt. Het spreekt voor zich dat de opwarming afhangt van de leeftijd van de sporter, de trainingstoestand, het tijdstip van de dag, de buitentemperatuur en het soort sport dat men uitoefent.

Soorten opwarming

Passieve opwarming

Hieronder verstaan we de massages die zowel mentaal bevorderlijk zijn als voor een ontspanning van de spieren zorgen. Ook het toedienen van warmte en het aanbrengen van zalven horen hierbij.

LET WEL : hun invloed is beperkt, ze zijn enkel een hulpmiddel.

Actieve opwarming

Fysieke activiteiten :

- 1) Algemene bewegingen : hierbij geven we specifieke algemene oefeningen die nooit een maximale intensiteit halen, maar alleen de lichaamsfuncties op een hoger niveau brengen. (warm lopen etc)
- 2) Specifieke bewegingen : Dit gedeelte volgt na de algemene oefeningen met als doel de spieren die tijdens de inspanning zullen gebruikt worden extra aandacht te schenken. (kort aanvallen/verdedigen)

Intensiteiten en verschillende fasen van de opwarming

De intensiteit ligt steeds lager dan de intensiteit van de volgende training of wedstrijd, schommelend tussen 120-170 hartslagen per minuut.

Er kunnen 3 fasen worden onderscheiden :

1. Van rust naar algemene bewegingsvormen : 140-150 hartslagen/min gedurende 5 à 10 min
2. De bewegingsmogelijkheid van spieren en gewrichten verhogen + lenigheidsoefeningen : dit gebeurt langzaam 100 hartslagen per minuut ongeveer 5 à 10 min
3. Sportspecifieke oefeningen waarbij gedurende korte perioden de hartslag tot 170 hartslagen/min kan stijgen gedurende 5 à 10 min.

Richtlijnen voor een goede opwarming

De duur van een opwarming overheerst altijd de intensiteit en er dient goed getimed te worden : dit wil zeggen dat er slechts max 5 à 10 min rust tussen de opwarming en de eigenlijke training of wedstrijd mag liggen.

De cooling down

De cooling down heeft als doel de bloedsomloop en de ademhaling te herstellen. Ze bestaat uit lichte inspanningen om de melkzuurconcentratie in het bloed en in de spieren af te breken. De intensiteit bedraagt 30-50 % van de maximale zuurstofopname, dit is de beste intensiteit waarbij de snelheid van de lactaatverwijdering het grootst is. Ze duurt ongeveer 10 à 15 min. Hierin worden ook rekkingsoefeningen gegeven om de verkorte spieren terug op normale lengte te brengen. Na de cooling down kan er eventueel als aanvulling nog een massage gegeven worden.

De stretching

De stretching gebeurt zowel tijdens de opwarming als tijdens de cooling down. Als de spieren verkort zijn, stijgt de kans op kwetsuren, is een perfecte techniek moeilijk en wordt de ontwikkeling van uithouding, kracht en snelheid belet.

De lenigheid wordt bepaald door :

- de bouw en de vorm van de gewrichten, wat niet beïnvloedbaar is
- de lengte van spieren en pezen, wat we wel kunnen trainen
- enkele andere factoren zoals de leeftijd, het geslacht, de temperatuur, de vermoeidheid...

Het zal misschien vreemd klinken, maar de optimale leeftijd om de lenigheid te oefenen zit tussen 9 en 14 jaar. Het is dus zeer belangrijk voor de jeugdtrainers dat ze hieraan veel aandacht besteden ! Het wil natuurlijk niet zeggen dat je er op latere leeftijd niet meer aan kan beginnen.

Een geoefende spier kan tot 20 à 50% van de rustlengte gerekt worden. Het spreekt voor zich dat deze oefeningen moeten onderhouden worden gedurende een lange periode.

Methoden van stretchen

- Men kan een spier langzaam tot maximaal rekken en 15 à 20" houden tot het spanningsgevoel vermindert en eventueel nog verder rekken.
- Men kan eveneens met een partner rekken tot aan de pijngrens en niet verder ! Wederzijds vertrouwen is hier heel belangrijk. Stretchen is individueel en nooit competitief ! Men mag nooit vergelijken met een andere atleet.
- Men kan eerst de tegenovergestelde spier (met een tegengestelde werking) opspannen gedurende enkele seconden, eventjes ontspannen en daarna de te rekken spier op rek brengen. Men zal zien dat men steeds verder kan rekken.

Voordelen van rekkingstechnieken en algemene richtlijnen

Voordelen

- Door de bewegingsuitslag te vergroten zal ook de techniek verbeteren.
- De kans op kwetsuren daalt.
- Na het stretchen verbetert de doorbloeding in de spieren en dus ook het verwijderen van het melkzuurgehalte.

Algemene richtlijnen

- Bij dagelijks trainen wordt de lenigheid het makkelijkst ontwikkeld.
- Alle spieren en gewrichten moeten blijven getraind worden.
- Eerst goed opwarmen en steeds een correcte uitgangshouding aannemen.
- Nooit boven de pijngrens gaan.
- Nooit veren !!!
- Spieren nadien ontspannen, blijven doorademen tijdens het stretchen.
- Per oefening minimum 2 à 3 x 15 à 20" de spanning aanhouden.

Wat te doen bij een ongeval ?

Als er tijdens een training of wedstrijd dan toch een ongeval of kwetsuur optreedt, kan je best de volgende richtlijnen in acht nemen :

- Blijf kalm
- Blijf er af als je twijfelt of als je niet bekwaam bent
- Bij een ongeval : neem de oorzaak weg
- Observeer, stel vragen, gebruik je zintuigen
- Besluit wat je kan of mag doen, wat niet mag en wat je moet doen (Hulp zoeken of RICE - zie verder)
- Als je dit overlopen hebt, handel dan om eventueel hulp te roepen, het slachtoffer in de juiste houding te leggen, blijven observeren, geen voedsel of drank toedienen...

E.H.B.S.O. (= Eerste Hulp Bij Sport Ongelukken)

Bij huidletsels

De huid beschermt onze inwendige organen, zorgt dat er weinig lichaamsvochten verloren gaan en beschermt ons lichaam tegen infecties en giftige factoren. Tevens regelt ze de warmtehuishouding en geeft ons informatie via de tastzin. Als de huid beschadigd is, bestaat er geen registratie meer van pijn, warmte, contact, ...

Het voordeel is dat onze huid zich constant vernieuwt zodanig dat huidwonden snel genezen. Het spreekt voor zich dat de ernst van een huidletsel afhangt van de omvang, diepte, plaats, bevuilding en de bijkomende letsels.

De verzorging van een wond is van zeer groot belang vanwege het infectiegevaar. De verzorging bestaat uit 4 verschillende onderdelen :

- wondreining met water (belangrijk!!! Zeker bij kunstgras)
- ontsmetting met bv. Hac, hibitane op de open wonde (indien aanwezig, gelieve door een ervaren iemand uit laten voeren)
- ruime omgeving desinfecteren met isobetadine (indien aanwezig, gelieve door een ervaren iemand uit laten voeren)
- **verband aanleggen om verdere vervuiling te vermijden. Niet volledig afsluiten van lucht !**

Bij bloedingen

Als er zich een ernstige bloeding voordoet is het een van belang de sporter vlug te transporteren. Maar men moet er eerst voor zorgen dat het bloedverlies zich stabiliseert door rechtstreekse druk uit te oefenen op de wonde zodanig dat ze stelpt. Indien nodig moet men een slagader afbinden.

Bij een bloeding plus een breuk moet men eerst een knelverband aanleggen en pas nadien het steunverband.

Als er een inwendige bloeding optreedt is het belangrijk de sporter te blijven observeren vermits er vaak een symptoomvrij interval is tussen het ongeval en het tijdstip dat de symptomen zoals shock, flauwvallen, snelle zwakke polsslag zich manifesteren (vb. bij miltruptuur, bloeding in de schedelholte ...)

→ Schakel hier EHBO'ers/ sportverzorgers in en raadpleeg altijd zo snel mogelijk een arts

Bij spier-, pees- of ligamentaire (= band) letsels

Aangezien je er vanuit kan gaan dat je geen deskundige bent op dit gebied, zal je niet zien of het om een spier, pees of band letsel gaat. Echter kan je wel onderstaande opvolgen en zo snel mogelijk een arts raadplegen. Indien hij heeft vastgesteld wat het letsel is kan er zo mogelijk verder gegaan worden met onderstaande behandeling, indien het om een spier-, pees- of ligamentair letsel gaat. Als er een sportverzorger binnen de vereniging aanwezig is, kan hier hulp aan worden gevraagd!

Hier geldt maar één principe dat steeds moet gevolgd worden, RICE :

Rust

Ijs

Compressie

Elevatie

Bij een weefselbeschadiging ontstaat er een ontstekingsreactie waarop koude een gunstig effect geeft. Door de koude gaat de vochtuitstorting verminderen alsook de pijn. De eerste maal legt men 20 tot 25 min ijs, daarna 15 min, minimum 3 tot 5 maal per dag.

Hier moet men wel opletten dat er nooit rechtstreeks contact is met de huid. Let op dat de sporter geen koorts mag hebben. Bij ernstige verkleuringen door het koelen van ijs of door het ernstig verergeren van de pijn door het koelen, raadpleeg dan een arts!

In het algemeen:

In het algemeen geldt dat als er een sporter van jou op de grond komt, je rustig moet blijven handelen. Wanneer de sporter huult, schreeuwt of hard lawaai maakt, weet je dat er met ademhaling niets aan de hand is. Kijk vervolgens naar standsafwijkingen van de gewrichten en/of botten en kijk naar bloed. Als je het niet vertrouwd laat je de sporter liggen! Dan een wedstrijd maar aflassen, maar als je het niet vertrouwd laat je iemand liggen in de stand waarin die gevallen is. Zorg dat je sporter niet afkoelt! Indien geen standsafwijkingen, dan haal je de sporter van het veld af en ga je beginnen met koelen. Indien er een drukverband aanwezig is en je die kan aanleggen, zorg dan dat die wordt aangelegd. (of zorg dat iemand dit kan aanleggen bij jou sporter) Bij twijfel: raadpleeg altijd een arts!!

Wil je oefeningen of meer weten over blessures, kijk eens op www.sportzorg.nl. Hier staat van alles over blessures en oefeningen om te herstellen. Echter weet goed wat je hebt en wat je mag doen!

9. Oefenstof

Aandachtspunten oefenstof

Bovenhands schieten

- In **balans** staan tijdens het schot (vooral bij de uitwijkbal)
 - o Aan te leren door balansoefeningen te doen met de kinderen
 - Op 1 been staan en dan overgooien etc...
- Nawijzen van het schot
- De aangeef is heel belangrijk
 - o Bal strak op kinhoogte
- Op het moment van schieten moet er omhoog gesprongen worden en niet naar achteren vallen (heel veel kinderen vallen achterover als ze in beweging gaan schieten)
- De stand van de handen en ellebogen
 - o Ellebogen wijzen naar beneden
 - o Handen staan schuin onder de bal
 - o Duimen achter de bal

Doorloopbal

- Nawijzen van de bal richting de korf
 - o Op het hoogste punt de bal loslaten
- Nadat de actie om de tegenstander is gemaakt, voor de tegenstander gaan lopen zodat die er niet meer tussen kan komen
- Neem de doorloopbal heel rustig, niet gehaast gaan schieten

Strafworp

- Nawijzen van de bal
 - o Op het hoogste punt de bal loslaten
- Bal moet weg zijn voordat het afzetbeen weer neerkomt

Tikken en 'volleyen'

- Timing van de bal is heel belangrijk (spring je te vroeg dan ga je onder de bal door)

Werpen

- Goede been voor (dit gaat heel vaak fout bij de jeugd!!)
 - o Links werpen is rechter been voor
 - o Rechts werpen is linker been voor
- Nawijzen van de bal
- Bal strak op borsthoogte werpen

Vangen

- Je moet de bal als het ware binnenhalen, armen eerst gestrekt en met de bal meebewegen richting de borst
- Bewegelijk op je voeten staan, want niet elke bal komt precies in je handen, je moet dus wendbaar zijn, zodat je richting een bal kan stappen
- Duimen moeten achter de bal zijn

Verdedigen

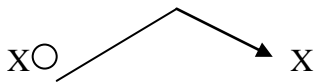
- Het gewicht moet op het achterste been zijn
 - o Heb je dit op het voorste been namelijk dan kun je niet snel terug
- In een driehoekje staan met de korf in de rug

Oefenstof

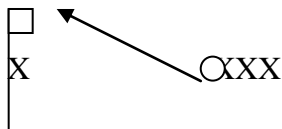
Schieten

Bovenhands schieten

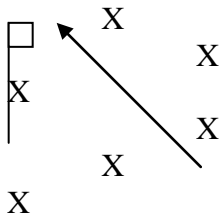
1. Schotbeweging naar elkaar toe. Alleen voor de techniek.



2. Recht voor de korf gaan staan. Schieten en achter aansluiten.

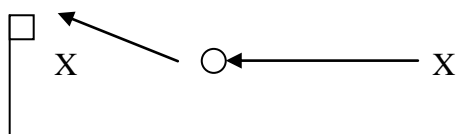


3. Rond de korf (niet erachter). Van plaats verwisselen na het schot. (Na het schot word je afvang).



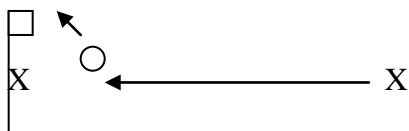
4. Van achter de korf schieten (hogerop)
5. Trainer/ster gooit niet steeds van dezelfde plek aan, maar steeds vanaf verschillende posities.
6. Korte aanloop. Bal vangen en stoppen, dan schieten.

Ook bij deze oefening niet alleen vanuit de korf aangooien maar ook vanaf andere posities.



Doorloopbal (Bovenhands en onderhands)

1. Doorloopbal nemen, geen grote aanloop. (Bij bovenhands: De aangever moet de bal laat aangeven en op ongeveer neushoogte).



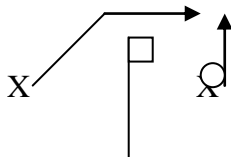
2. Aanloop vergroten en snelheid verhogen.
3. Vanuit verschillende richtingen aanlopen.
4. Vanuit verschillende richtingen aangeven.

Strafworp

Bij voorkeur de strafworp zo snel mogelijk onderhands gaan oefenen.

Tikken en 'volleyen'

1. Aangever werpt de bal met een boog over de korf en de schutter springt om in de sprong de bal naar de korf te tikken.



2. Met een korte aanloop.
3. Nu de bal steeds meer vanuit het tikken iets langer in de handen houden (zoals een liftbal met volleybal)
4. Vanuit alle richtingen aanlopen. Langere aanloop en hogere snelheid (ook zijwaarts achter de korf langs)

Maak deze oefeningen ook aantrekkelijk oor kleine wedstrijdjes te houden, zoals:

- Welke groep heeft het eerst 5 of 10 doelpunten
- Tienen
- Op een aantal afstanden te scoren

Let bij deze oefeningen steeds op het aangeven. Bij afstand schieten strak op borsthoogte/kinhoogte aangeven. Bij de doorloopballen de bal niet te hard aangeven, maar wel strak geplaatst aangeven en het liefst met 1 hand van de schouder.

Werpen en vangen

Werpen

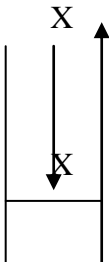
Denk eraan dat je bij het oefenen van de strekwoorp met **beide handen oefent**, en ook met 2 handen!!

Bij de oefenstof komt altijd het vangen ter sprake. Let daar dus steeds op, vooral bij pupillen en jonge aspiranten. Bij de keuze van de oefenstof moet je met heel simpele dingen beginnen en dit geleidelijk aan (nooit te snel) uitbouwen naar moeilijk.

1. In tweetallen tegenover elkaar staan. Ongeveer 5 meter van elkaar. Bal heen en weer werpen



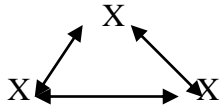
2. Afstand geleidelijk aan iets vergroten.
3. Als speler 1 de bal werpt naar speler 2, rent hij achter zijn bal aan en om speler 2 heen en weer terug naar zijn plek. Vervolgens doet speler 2 hetzelfde.



4. Maak er een wedstrijdje van. Hoe vaak kan het tweetal in 1 minuut overgooien zonder dat de bal op de grond valt, of wie laat zo min mogelijk de bal op de grond vallen in 1 minuut.
5. In 3 tallen overgooien, steeds achter je eigen bal aanlopen en weer achter aansluiten.



6. Afstand geleidelijk aan iets vergroten.
7. Maak er een wedstrijdje van. Hoe vaak kan het tweetal in 1 minuut overgooien zonder dat de bal op de grond valt, of wie laat zo min mogelijk de bal op de grond vallen in 1 minuut.
8. Met je 3-tal in een driehoeksvorm gaan staan. Na het vangen je front iets draaien, want je krijgt de bal weer van de andere kant aangegooid. Linksom en rechtsom gooien.



9. In viertallen. Speler 1 werpt naar speler 2 en loopt achter zijn eigen bal aan naar de plaats van speler 2. Speler 2 werpt vervolgens naar speler 3 en loopt achter zijn eigen bal aan naar de plaats van speler 3, etc.

Vangen

Met het vangen moet je veel variëren doormiddel van steeds verschillend aan te gooien. Denk erom dat steeds 1 persoon aan het oefenen is om te vangen en de andere persoon gooit alleen aan, na een ongeveer 2 minuten van taak wisselen.

Denk ook hierbij om het vangen met zowel 2 handen als met 1 hand, en als er met 1 hand vangen geoefend word moet er zowel met links als met rechts gevangen worden.

Het vangen kun je het beste oefenen in tweetallen, tegenover elkaar gaan staan en eerst overgooien. Denk erom bij het vangen dat je de bal als het waren binnenhaalt, dus armen eerst gestrekt en met de bal meebewegen richting de borst.



Als het werpen goed gaat:

- Op hoofdhoogte werpen
- Op kniehoogte werpen
- Boven het hoofd werpen (dus springend vangen)

Hierin kun je veel variëren.

Stuiten en rollen

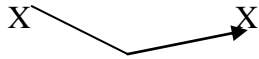
Stuiten

Stuiten gebruik je alleen:

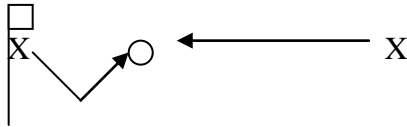
- Als je de zijwaartse arm van je tegenstander wilt ontwijken
- Als je wilt doorlopen. Je stuit de bal met een snelle korte (onverwachtse) beweging onder de arm van je tegenstander door en passeert aan de andere kant
- Bij het aangeven van de doorloopbal, als je verdedigd word.

Vooral in de zaal of op het kunstgras is het stuiten een handig en effectief middel.

1. Het stuiten oefenen. Niet te hoog stuiten, de bal moet op buik- of borsthoogte gevangen worden.



2. Afstand geleidelijk aan iets vergroten.
3. Oefenen met een verdediger erbij.
4. Aangeven met een stuit en vervolgens een doorloopbal nemen.



5. Aangever wordt verdedigd.
6. Aangeven vanaf de zijkant, ook dit met verdediger oefenen.

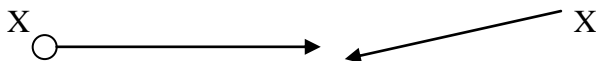
Rollen

Twee vormen:

- een toerollende bal
- een wegrollende bal

Toerollende bal

1. Speler 1 rolt de bal naar speler 2, oppakken en terug plaatsen met een strekwoorp. Na ongeveer 2 minuten wisselen van taak.
2. Afstand geleidelijk aan iets vergroten.
3. Speler 1 rolt de bal naar speler 2, speler 2 loopt richting de bal toe om hen snel op te kunnen pakken en terug te plaatsen (stilstaand) met een strekwoorp. Na ongeveer 2 minuten wisselen van taak.



Hierin ook variëren op de manier van rollen, je kan ook naast de andere speler rollen, zodat die van richting moet veranderen in het naar de bal toe rennen.

4. Als oefening 3, maar nu in de loop een strekwoorp terug plaatsen.

Wegrollende bal

1. Speler 1 rolt de bal en speler 2 rent er snel achter aan en pakt de bal. Omdraaien en terug plaatsen. Snel wil zeggen: niet eerst voor de bal gaan lopen, maar snel je hand op de bal leggen.
Na ongeveer 2 minuten wisselen van taak.
2. Als de bal dreigt uit te gaan. In volle ren de bal stilleggen. Door je snelheid schiet je voorbij de bal en lijn. Snel terugkeren, oppikken en daarna terug plaatsen.
Na ongeveer 2 minuten wisselen van taak.

De roloefeningen kun je ook aantrekkelijker maken door er wedstrijdjes van te maken. Je gaat met 3-tallen, speler 1 rolt de bal weg of toe en speler 2 en 3 maken er een wedstrijdje van wie als eerste de bal heeft (de spelers kunnen hiermee ook eerst de bal hun goede richting optikken en dan de bal oppakken).

Sport specifiek trainen

Voor trainen geldt dat trainen alleen helpt als je het juiste traint. Dat klinkt heel logisch, maar is zeker nog niet zo simpel. Zo moet je er rekening mee houden hoeveel de arbeid-rust verhouding is tijdens een training. Daarnaast is het belangrijk sport-specifiek te trainen. Want wat moet een korfballen met een prima duursport uithoudingsvermogen, maar een slechte interval uithoudingsvermogen, terwijl korfbal een interval sport is. Ook is het belangrijk de kracht te trainen, coördinatie en enige mate van lenigheid. Het is moeilijk om als trainer echt een goede sportspecifieke training op te zetten, wat goed is voor ieder lid van je team. Echter zijn er wel belangrijke dingen waar je aan kunt denken bij het opzetten van een sportspecifieke training. Belangrijk om te trainen (voor iedere sport) zijn de grond motorische eigenschappen. Dit houdt in: coördinatie, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en snelheid. Voor een turner houdt het in dat je veel meer met lenigheid bezig bent dan voor een korfballer. Voor korfbal kunnen we over het algemeen de volgende mate van volgorde van belangrijkheid onderscheiden: coördinatie, snelheid, uithoudingsvermogen, kracht (en lenigheid). Echter wil het niet zeggen dat je zonder snelheid een hele slechte korfballer bent, want enige mate van tactisch inzicht is bij het korfbal erg belangrijk. Je kunt dit onder andere onder het kopje coördinatie zetten.

Om toch zoveel mogelijk sport specifiek te trainen, zal ik een voorbeeld geven voor een junioren training. Uiteraard is dit ook te gebruiken voor een senioren training.

Tijd	Materiaal	Sport specifiek	Oefening
8 x 1 minuut	2 korven op 10 m afstand van elkaar 2 ballen 4 spelers	Uithoudingsvermogen (doel: warming up, grote inspanning, met duur uithoudingsvermogen)	4 x 1 minuut, zoveel mogelijk doorloopballen per groep maken op de overliggende korf. Je loopt van korf naar korf 4 x 1 minuut, zoveel mogelijk kansjes achter de korf maken, je loopt wederom naar overliggende korf.
In totaal 4 min	1 korf 1 bal 2 spelers	Coördinatie (doel: schottechniek verbeteren, korte rustpauze)	Neem kansjes op 3 meter voor de korf en achter de korf. Tel je aantal doelpunten, maar corrigeer continue op je techniek. Neem voor elke speler 2 minuten. Let als trainer ook op de juiste schot techniek.
3 x wie het eerste 10 scoort	1 korf 1 bal 2 spelers	Coördinatie (doel: schottechniek op snelheid, grote inspanning gericht op interval)	Neem als speler korte kans op 2 meter, vervolgens een afstandschot op 6 meter en daarna met een een doorloopbal. Na de doorloopbal wissel je onder de korf en doet de andere speler dat. Scoor je alle 3 de kansen, krijg je 1 bonuspunt. Je kunt dus 4 doelpunten halen per schotbeurt.
4 keer een serie van 2	1 korf 1 bal 2 spelers	Coördinatie (doel: schottechniek, korte pauze)	Je schiet vanaf 4 meter van de korf. Als je 2 gescoord hebt, wissel je van schutter en rebounder. Na 4 keer een serie van 2 ben je klaar.
4 keer een minuut	Alle spelers 1 fluit	Snelheid en uithoudingsvermogen (doel: snelheid opbouwen in aanval en verdediging, uithoudingsvermogen trainen op interval, grote inspanning)	Neem de ruimte op je veld. Laat de spelers zich opstellen in een lange rij naast elkaar met goed wat ruimte tussen zich. Eventueel kun je 2 rijen maken. Spreek 4 tekens af en ga met afstand voor je spelers staan: - fluit en hand naar achter = spelers moeten zo hard mogelijk naar voren

			<p>sprinten</p> <ul style="list-style-type: none"> - fluit en handen wijzen naar voren = spelers moeten zo snel mogelijk naar achteren verdedigen - fluit en handen wijzen naar links = spelers moeten opzij verdedigen naar links - fluit en handen wijzen naar rechts = spelers moeten opzij verdedigen naar rechts <p>Wissel alle tekens in snel tempo af. Houd tussen elke minuut een 20 seconden rust voordat je het nog een keer een minuut doet.</p>
25 doelpunten	1 korf 1 bal 2 spelers	Coördinatie (doel: korte pauze)	Laat de spelers op 5 m afstand uit lichte beweging voor de korf schieten. Wissel om de 3 doelpunten.
4x 30 seconden	Per tweetal 2 pionnen	Kracht (doel: beenspieren trainen en licht coördinatie trainen van de beenspieren, grote inspanning)	<p>Zet de pionnen op een afstand van 10 m van elkaar. Maak tussen deze pionnen een grote schaatspas. Let op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - maak een grote sprong schuin naar voren en land op 1 been - ga iets door de knieën bij het opvangen op 1 been - je knie moet recht boven je tenen blijven wijzen - het moet niet snel, maar sta even stil voordat je een nieuwe sprong maakt. <p>Neem per 30 seconden activiteit 15 seconden rust!</p>
2 minuten	1 korf 1 bal 2 spelers	Coördinatie (doel: korte pauze)	Laat per tweetal vrije ballen nemen op een afstand van 2,5 meter voor de korf. Neem allebei 1 minuut vrije ballen.
Spel 20 min	1 korf 8 spelers	Coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid (doel: grote inspanning, afgewisseld met korte pauzes rust)	Ga fanatiek een eindspel korfbal spelen. Ga hierin de tactische punten die je wilt trainen toepassen. Hierdoor krijg je rust pauzes binnen de grote inspanning, waarin je kan uitleggen wat je wilt. Hierdoor heb je een goede arbeids-rust verhouding in combinatie met sportspecifiek trainen, omdat je werkt aan het eindspel.

Dit is een voorbeeld training wat ongeveer een uur duurt. Je doel is per training om veel aan interval te gaan doen, omdat korfbal een interval sport is. Interval training is: training met snelle afwisseling van grote inspanning en korte pauzes. Wanneer je bij oefeningen vraagt om 40 of 50 doelpunten haal je de snelheid van de oefening er uit en dus ook de grote inspanning. Een score of tijd geeft dus een gevolg aan je doel van de oefening. Daarom kies ik hier bewust voor wie het snelste 10 scoort, omdat er dan harder gelopen wordt, want spelers weten dat 10 doelpunten snel worden gescoord. Wanneer je om een stuk Of 20 doelpunten vraagt, dan gaan spelers met meer rust schieten. Houd dus goed in de gaten bij de doelpunten- of tijdslimiet dat het om een grote inspanning moet gaan afgewisseld moet korte pauzes, waarin je zeker kan trainen, maar met een andere trainingsintensiteit. Uiteraard train je ook een beetje duuruithoudingsvermogen, dit heb je

Jeugdplan K.V. OWK: Bianca Egges en Gert Schuitema, 2007

nodig als basisconditie. Let ook op dat je niet meteen van grote afstand gaat schieten. Je spieren zijn nog niet warm en daarom is het onder andere beter om eerst van een kleine afstand te gaan schieten.

Uiteraard kan je iedere oefening doen die je graag wilt doen, dit is slechts een voorbeeld met oefeningen die we allemaal wel kennen. Echter wil ik hier duidelijk aangeven wat het gevolg is van deze oefeningen, ten aanzien van de arbeids-rust verhouding en uiteraard wat het effect is voor sportspecifiek trainen. Alles staat in het belang van de korfballer en alles zal daarom zoveel mogelijk met de bal en de korf zijn. Belangrijk is ook om veel spel aan te bieden, sportspecifieker als het uitvoeren van het eindspel kan namelijk niet!

‘Al doende leert men’

Aspiranten zitten ongeveer in de leeftijd tussen 12 en 15 jaar. Druk aan het puberen en zich overal tegen afzetten. Een vaak gehoorde opmerking van deze pubers is: ‘ah alweer een oefening’, ‘kunnen we niet gewoon spelen’, ‘een wedstrijd is veel leuker’. Een opmerking die eigenlijk heel terecht is, want je zit toch op korfbal om lekker te korfballen en niet om twintig keer doorloopballen te maken. Het spel dat is waar je het voor doet. Af en toe weet je dat je toch even iets specifiek moet gaan oefenen, maar deze training is gericht om alles in spelvormen te gaan oefenen. Spelend leren spelen. Immers al doende leert men!

Tijd	Materiaal	Oefening	Aandachtspunten
8-10 minuten	2 korven 2 ballen 2 vakken (4 spelers)	Warming-up: Met je vak om al vast in de stemming te komen, werk je de volgende warming-up oefeningen af. Als je de oefening als eerste af hebt, dan heb je een punt. Al deze punten neem je mee naar de volgende rondes. Zet voor de korf op een meter of 10 een pion. Je start vanaf de pion en dan loop je om de beurt <ul style="list-style-type: none"> - maak zo snel mogelijk 15 doorloopballen - maak zo snel mogelijk 15 kansjes achter de korf - maak zo snel mogelijk 8 uitwijkballen naar rechts - maak zo snel mogelijk 7 uitwijkballen naar links 	Doel: Warm maken van je spieren In de training komen - schottechniek! Geef aanwijzingen op de techniek van de kinderen. Ze moeten een goede techniek aanleren om te kunnen blijven scoren!
4 min	4 korven 2 ballen Van elk vak 2 spelers	De vakken worden opgesplitst in twee tweetallen. Het ene tweetal van het vak speelt tegen een tweetal van het andere vak. Je speelt 2 en een halve minuut. Na de twee en halve minuut, neemt elk tweetal nog 10 strafworpen (ieder 5). Het aantal van die doelpunten worden opgeteld bij de stand. De winnaar verdient weer een punt voor het totaal aantal vakkenpunten.	Doel: Intensief spel spelen en leren snel en vlot met zijn tweeën over te spelen en spel te maken. - coach op looplijnen in de ruimte!
Ongeveer 8 min	2 korven 2 ballen 1 vak bij elke korf	Er wordt 3 tegen 1 gespeeld. Er is 1 verdediger en er zijn 3 aanvallers, echter mag 1 aanvaller niet schieten! Vervolgens krijgt de verdediger een punt als er niet gescoord wordt uit een aanval of als hij de bal onderschept. Daarna wissel je van rol. Elke speler moet iedere rol gehad hebben.	Doel: Het leren spelen op de juiste kleine kans. Aangezien er altijd iemand kan scoren door een overtal situatie, moet je ze er op coachen dat ze zo blijven spelen dat dit ook gebeurt. Snel spelen, tactisch spelen en op het juiste moment schieten!
			Doel:

4 min	4 korven 2 ballen Van elk vak 2 spelers	De vakken worden opgesplitst in twee tweetallen. Het ene tweetal van het vak speelt tegen een tweetal van het andere vak, die je nog niet gehad hebt. Je speelt 2 en een halve minuut. Na de twee en halve minuut, neemt elk tweetal nog 10 strafworpen (ieder 5). Het aantal van die doelpunten worden opgeteld bij de stand. De winnaar verdient weer een punt voor het totaal aantal vakkenpunten.	Intensief spel spelen en leren snel en vlot met zijn tweeën over te spelen en spel te maken. - coach op looplijnen in de ruimte!
Ongeveer 8 min	2 korven 2 ballen 1 vak bij elke korf	Nu wordt er wederom 3 tegen 1 gespeeld. Er is weer maar 1 verdediger, maar nu mag er maar 1 speler scoren en de andere 2 mogen niet scoren. Voor de score geldt, dat de verdediger alleen een punt krijgt bij het onderscheppen van de bal en de aanvaller alleen een punt krijgt bij het scoren van het schot.	Hierbij geldt hetzelfde doel als bij de vorige oefening van 3-1, echter wordt het nu moeilijker gemaakt, omdat er maar 1 aanvaller is. Er moet nu veel gelopen worden in de ruimte. De andere aanvallers moeten leren zo te lopen, dat de hoofdaanvaller ruimte krijgt om vrij te lopen van zijn tegenstander en de mogelijkheid krijgt om te schieten.
6 min	1 bal beide vakken	Tienbal: als vak moet je 10 keer de bal hebben overgegooid, zonder dat de bal op de grond komt of wordt onderschept door het andere vak. Pas als je 10 keer hebt overgegooid, dan heb je een punt. Welk vak haalt de meeste punten?	Doel: Overzichtelijk en tactisch vrij lopen, de verdediging leert om op de ballijn te verdedigen.
20 min	1 korf 1 bal	Speel nu nog het eindspel 4 tegen 4. Kies de eerste 10 minuten uit om het spel steeds even stil te leggen en tactische of technische aanwijzingen te geven. De laatste 10 minuten mag er vrij gespeeld en is het gewoon 4-4.	Doel: Als coach richten op een tactisch doel. Wat wil je de kinderen specifiek leren of waar wil je specifiek mee bezig. Dit kan aanvallend en verdedigend zijn.

Dit is een training van ongeveer een uur. Echter is dit erg intensief. De kinderen zijn continue bezig in loopvorm. Wanneer je ziet dat ze te moe worden, dan kun je er een schotoefening tussen door doen, om de arbeids-rust verhouding te verbeteren. Door goed de puntentelling bij te houden is het leuk om dit een paar keer per jaar te doen en te zien of de vakken aan elkaar gewaagd zijn en om te zien of beide vakken blijven groeien in aantal punten.

Doordat de kinderen continue bezig zijn in loopvormen en in spelvormen, vraagt het van jou als trainer een belangrijke coachende rol. Wat is belangrijk om aan te geven in de training? Daarom in de laatste kolom de belangrijkste aandachtspunten aangegeven en het doel van de oefening aangegeven, zodat je de kinderen daar op kunt coachen. Immers het blijft wel trainen en van het spelen leer je alleen als je bewust wordt gemaakt van je fouten en van je goede acties. Hierop moet dus goed gecoacht worden!

Samen spelen, samen delen

Korfbal speel je nooit alleen. Immers je mag niet lopen met de bal en door deze regel ben je verplicht afhankelijk van een andere speler. Dit zorgt ervoor dat een doelpunt eigenlijk nooit door een speler gemaakt wordt. Je hebt een aangeef nodig, iemand die je bal afvangt, iemand die een actie maakt etc. Op deze manier wordt er gescoord. Jammer is soms dat alleen de topscorer genoemd wordt, maar diegene die de beste aangeef had of een super rebound had in de wedstrijd, die wordt niet genoemd of als bijzaak genoemd! Misschien moeten we overgaan, evenals bij voetbal, naar het noemen van de assist of naar het noemen van diegene die de meeste rebounds had tijdens de wedstrijd, want ook deze personen zorgen voor de doelpunten!

Hoewel we niet zonder de personen kunnen die de ballen zo mooi aangeven, kunnen we natuurlijk niet zonder de personen die ook daadwerkelijk die bal in het mandje gooien. Daarom hier onder een training die gericht is op samen spelen en samen tot scoren komen. Zo wordt er getraind op het goed aangeven, goed rebounden, maar daarnaast ook stimuleren van het afmaken van de kansen.

TRAINING

Doel: samen spelend tot scoren komen

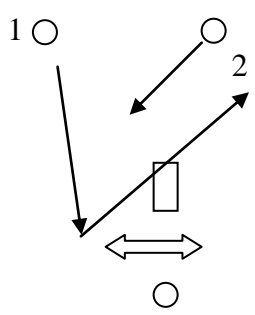
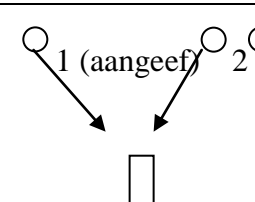
Doelgroep: junioren/senioren

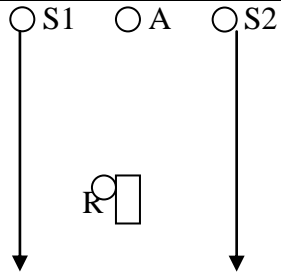
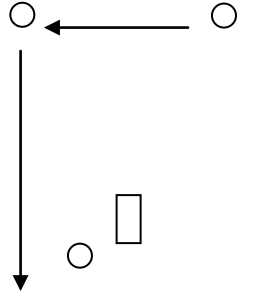
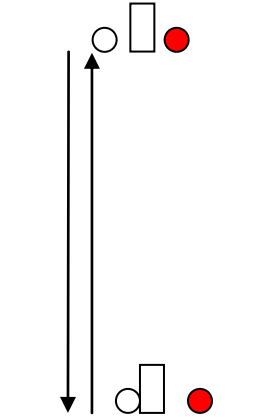
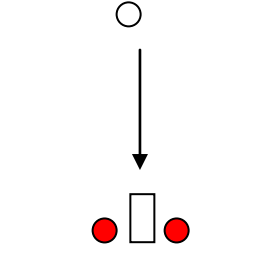
Aantal spelers: minimaal 3, uitgebreid naar zoveel mogelijk

Materiaal: per drietal 1 bal en 1 korf en 2/3 pionnen

Tijd: 1 – 1,5 uur

→ Tel overall het aantal doelpunten per groep! Variatie hierin is door de groep series te laten maken!

(sub)Doel	Oefening	Uitleg	Organisatie
Aangeven	1. onder de korf uitdelen	3 spelers. Twee in het voorveld, 1 in het achter veld. Speler 1 gooit de bal achter in het veld, links of rechts. In het achterveld gooit de bal naar speler 2 in het voorveld, en komt vervolgens voor, waarbij de speler wordt gehinderd door speler 1. Uiteindelijk wel voor laten komen, speler 2 speelt de bal naar binnen en maakt een doorloopbal, waarbij de speler correct aangeeft, maar het moeilijk wordt gemaakt door speler 1.	
	2. vanuit de ruimte aanspelen	3 spelers. Twee rechts voor de korf, 1 links voor de korf. Speler 1 heeft de bal, speler 2 loopt diep naar binnen en maakt een doorloopbal. Speler 2 vangt de bal en speelt naar 3, waarna die hetzelfde doet. Wissel na 10 keer aangoeien, van aangeef!	

<p>Rebouden (aangeven) → keuze uit prioriteit door trainer</p>	<p>1. Snelheid rebouden en goed aangeven!</p>	<p>4 spelers. 1 aangever (a), 1 rebounder (R), 2 schutters (S1, S2). De schutters lopen om en om diep en krijgen de bal vanuit het voorveld van de aangever. Schutter schiet en rebounder vangt en gooit onmiddellijk naar de aangever, want vervolgens loopt schutter 2 al en krijgt de bal weer diep en schiet. (→ 2 ballen nodig)</p>	
	<p>2. Uitblokken</p>	<p>3 spelers. 1 schutter, 1 aangever/verdediger rebounder, 1 rebounder. De schutter (met bal) staat voorin het veld, de verdediger staat ook voorin het veld, maar loopt diep en krijgt de bal van de schutter. De schutter loopt lange lijn op zij en krijgt de bal terug van de verdediger. De schutter kan schieten en de verdediger gaat het de rebounder moeilijk maken! Rebounder moet goed uitblokken!</p>	
<p>Schieten</p>	<p>1. Schieten en lopen</p>	<p>4 spelers, 2 korven en 2 ballen. Er zijn 2 spelers die elk onder de korf staan. (rood) 2 spelers lopen telkens naar de overkant om een doorloopbal te maken. Daarna een kansje achter de korf. Heb je kansje achter de korf gescoord, dan roep je YES en dan moeten beide lopers weer naar de overkant. Scoor je het kansje niet, ga je net zo lang door, totdat iemand roept. Doorloopbal missen is niet erg, maar scheelt je punten. Doe welke speler het eerst 20 doelpunten heeft!</p>	
	<p>2 snel schieten</p>	<p>2 rebounders en 2 ballen, 1 korf. Er staat een schutter voorin, die loopt heen en weer voor de korf. (afstand te bepalen door coach). Twee rebounders staan onder de korf. Bij het starten heeft de schutter een bal en 1 rebounder. Zodra de schutter begint met schieten, gooit de rebounder meteen de volgende bal. Vang snel af en gooi correct in de handen. Welke schutter kan er het snelst 10 doelpunten maken?</p>	

<p>Spel</p>	<p>Alle facetten, maar gericht op samenspelen.</p>	<p>8 spelers, 2 korven, 1 bal. Er staan onder elke korf 2 verdedigers. Er is 1 team van drie die mogen beginnen met aanvallen op een van die tweetallen. 1 persoon staat buiten het veld als wissel. De aanvallers moeten scoren. Valt de bal op de grond of wordt er niet gescoord na 1 doelpoging dan worden de verdedigers aanvallers en die mogen aanvallen op de andere verdedigers en nemen de wissel mee. Het aanvallende team wordt nu verdedigers en moeten een uit het team halen en die wordt de nieuwe wissel. Wordt er wel gescoord, dan mag het aanvallende team meteen door aanvallen op het andere verdedigende tweetal. Wie kan zoveel mogelijk punten binnenhalen?</p>	
-------------	--	--	--

Kracht + Conditie blijft korfballen!

Inmiddels al weer aan het einde van het jaar 2006. Altijd een drukke tijd met alle feestdagen. Het eind van een jaar, betekent het begin van het zaalseizoen voor de korfballers. Het begin van het zaalseizoen betekent veel loopwerk doen. Wanneer aan de zaal, conditie opbouwen en weer voluit trainen na een weekje rust. Oefenwedstrijden regelen en spelen, om dan weer vol te kunnen beginnen aan de wedstrijd competitie in de zaal. Zo goed mogelijk getraind zijn, om de blessures te kunnen voorkomen. Maar wat is nou geschikt loopwerk? Rondjes lopen door de zaal? Het beroemde lijnen aantikken? Als speler zelf heb ik er een bloed hekel aan, als ik had willen sprinten of lang had willen lopen, was ik wel op atletiek gegaan! Toch is een basisconditie, door het lopen van rondjes, niet verkeerd. Lijnen tikken? Misschien word ik er toch door getraind om sneller te zijn. Wel vind ik dat het leuker kan zijn als het in het verlengde van het korfballen blijft. Misschien is onderstaande kracht- en conditietraining a la korfbal een idee, immers elke wedstrijd draait om de doelpunten!

Het circuit van 8

Oefening	Uitleg	Wat wordt er getraind?	Materiaal
1. schot op klok	- 2 rebounders onder de korf, beide met een bal in de hand. 1 schutter voor de korf. De schutter krijgt continue een bal van 1 van de rebounders, zo snel als mogelijk en blijft schieten, terwijl die loopt van links naar rechts! - tel het aantal doelpunten per groep!	- het snel schieten, terwijl schutter heen en weer loopt - het scoren onder druk (immers je wilt zoveel mogelijk scoren in 1.30 min) - het snel behandelen van de bal - het rebounden onder druk - conditie opbouwen in loopvorm	- 1 korf - 2 ballen
2. vangen in sprong	- 1 rebounder, 1 schutter, 1 aangever. Aangever en schutter staan op ongeveer 8-10 meter voor de korf. Tussen de schutter en aangever zit 3 meter. De aangever passt de schutter de bal hoog, zodat schutter de bal in sprong terug moet passen. Dat doen ze 3 keer. Na de 3 ^e keer, sprint de schutter naar de korf en passt de aangever een lange bal op de schutter die vervolgens een doorloopbal neemt. De rebounder vangt de bal, passt die op de aangever, en doet hetzelfde. Schutter wordt rebounder, de aangever blijft aangever. - tel het aantal doorloopballen per groep	- springen is een krachttraining - sprinten naar de korf is een loopvorm in conditie - goed passen is korfbal technisch en sluit aan bij het wedstrijdspel - door uitvoering per speler 1.30 min lopen en schieten en springen, is een conditievorm die past bij het korfbalspel.	- 1 korf - 1 bal - 1 pion
3. springen en scoren	- 1 rebounder, 1 schutter, 1 aangever voor de korf op ongeveer 8 meter. De schutter springt onder de korf, waarbij de paal wordt aangeraakt zo hoog mogelijk. Dit springen doet de schutter 3 x en daarna sprint hij weg naar de zijkant, krijgt de bal van de aangever en	- sprongkracht onder de korf - kort sprint werk, waarna snelle balbehandeling noodzakelijk is om te schieten	- 1 korf - 1 bal

	<p>schiet. Rebounder vangt de bal en speelt die zo snel mogelijk weer naar de aangever. Schutter springt weer onder de korf (maximaal!) en sprint vervolgens weer weg.</p> <p>- tel het aantal doelpunten.</p>	<p>- schot onder tijdsdruk</p>	
4. doorloopballen	<p>- 1 aangever voor de korf, 10 meter, 1 schutter op 10 meter van de korf en 1 rebounder onder de korf. Schutter loopt naar de korf, krijgt de bal en maakt een doorloopbal, loopt meteen door achter de korf, krijgt zo snel mogelijk de bal van de rebounder en scoort achter de korf. Hoe eerder de bal krijgt, hoe kleiner de afstand van de korf voor het schieten. Na het schot loopt de schutter weer naar voren en vangt de rebounder de bal en passt naar de aangever, waarna de schutter weer naar de korf mag lopen.</p> <p>- tel het aantal doelpunten</p>	<p>- lopen in continue vorm, dus conditie trainen</p> <p>- passen van lange ballen</p> <p>- snel rebounden en uitpassen van een goede bal</p> <p>- scoren onder druk</p>	<p>- 1 korf</p> <p>- 1 bal</p>
5. lopen om kansen te creëren	<p>- 1 aangever, 1 looper en 1 schutter. Aangever en looper staan op 8 meter afstand van elkaar. De aangever blijft daar staan. De looper passt de bal naar de aangever, loopt om de aangever heen, terug naar de plek van de pion, krijgt de bal weer terug van de aangever en passt de bal weer naar de aangever en loopt er achteraan. De aangever telt hardop het aantal keren dat die de bal vangt. Voor elke keer dat de bal gevangen is, daarvoor mag een strafworp worden genomen door de schutter. Dit mag al tijdens het lopen.</p> <p>- tel het aantal doelpunten.</p>	<p>- lopen is conditie trainen</p> <p>- passen over lange afstand</p> <p>- nemen van strafworpen onder druk</p> <p>- score afhankelijk van het aantal kansen dat je creëert.</p>	<p>- 1 korf</p> <p>- 3 pionnen (1 voor strafworp, 1 voor looper, 1 voor aangever)</p> <p>- 1 bal</p>
6. strafworpen	<p>- 1 schutter, 2 rebounders. Schutter staat op 2,5 meter. Neem zoveel mogelijk strafworpen in serie.</p> <p>- De hoogste serie van elke speler tel je bij elkaar op.</p>	<p>- concentratie training</p> <p>- schot training</p>	
7. kansjes	<p>- 1 schutter onder de korf, 2 aangevers voor de korf op 7 meter. Schutter loopt onder de korf weg en krijgt de bal snel onder de korf, aangever vangt de bal en de andere aangever passt alweer uit naar de schutter die de volgende kans neemt onder de korf.</p> <p>- tel het aantal doelpunten per groep</p>	<p>- lopen en passen is conditie training</p> <p>- schot training</p>	
8. Uitwijken	<p>- 1 schutter, 1 aangever, 1 rebounder. De aangever passt de bal naar de schutter, die staat op 9 meter passt naar</p>	<p>- lopen is conditie training</p> <p>- passen</p>	

	binnen en maakt een uitwijkbal. Wissel rechts en links af. - tel alle doelpunten, let op: scoor je 3 achterelkaar, krijg je een bonusdoelpunt	- scoren	
--	--	----------	--

Organisatie:

- zorg dat de spelers vooraf een korte warming-up hebben gedaan van 10 minuten, voordat ze bezig gaan met het circuit van 8
- loop het circuit van 8 per drietal af, doe de oefening 1.30 minuut per speler. Houd de score bij per groep!
- Trainer houdt tijd bij en geeft een algemeen wisselsignaal en startsignaal

Trainingsidee:

Bij deze circuit training, wordt er continue gebruik gemaakt van de rollen: schutter, angever en rebounder. Daarnaast wordt er altijd gepast en gelopen en geschoten. Deze facetten binnen een training blijven belangrijk. Dit past namelijk bij het wedstrijdspel en daarvoor train je! Rondjes lopen of een 12-minuten loop is goed voor een basisconditie, maar past niet binnen het korfbalspel. Het wedstrijdspel, bestaat continue uit passen, lopen en kansen creëren en afmaken. Zorg dat dit binnen je training ook je hoofddoel blijft! Daarnaast is conditie- en kracht ook belangrijk om te trainen, maar moet wel korfbalgericht blijven. Het scoren laat ik bij iedere oefening terug komen, om de spelers te belonen voor de gedane arbeid. Immers elke keer dat je loopt, kan zorgen voor een punt en winnen willen we toch allemaal?

Kabouterkorfbal



In 125 jaar verandert er een heleboel. Dat komt mede door een veranderende maatschappij. Het moet tegenwoordig allemaal snel. Snel naar school, dus met een auto, snel wat eten, dus een magnetron maaltijd. Gevolg: tijd moeten vinden om nog te kunnen sporten, want we moeten wel met de gezondheid bezig blijven.

Misschien ook een gevolg van deze maatschappij (hoewel dit niet wetenschappelijk bewezen is): kabouterkorfbal. Immers kleine kinderen moeten zo snel mogelijk sporten om niet op latere leeftijd aan overgewicht te gaan leiden of vinden kleine kinderen eigenlijk korfbal gewoon heel leuk? Het maakt niet uit, het feit blijft dat kabouterkorfbal in opmars is!

Steeds meer verenigingen zijn aan kabouterkorfbal begonnen. Dit zijn kinderen die nog jonger zijn dan de welbekende welpen of f-jes en beter bekend als kleuters. Deze kaboutertjes mogen ook nog niet aan wedstrijden mee doen. Zijn deze kaboutertjes al geschikt om korfbal te leren? Zeker wel, alleen wat moeten zij al kunnen en kennen van het korfbal? Ze hebben wel de geschikte leeftijd om op spelenderwijs een heleboel te kunnen leren! Op spelenderwijs kunnen ze dan ook zeker al kennis maken met korfbal.

Aangezien er steeds meer kabouterkorfbal komt, wilde ik een voorbeeld ‘training’ geven, hoe je kleuters op een spelenderwijs kan laten kennis maken met korfbal.

De training is opgedeeld in 3 belangrijke aspecten van korfbal. Gooien en vangen, schieten en spel. (spel = het heen en weer lopen, samenspelen, niet met de bal lopen etc.) Voor elk aspect heb ik een aantal oefeningen die zeer geschikt zijn voor kleuters en in het belang staan om later elk aspect uit te kunnen voeren. Het is op spelenderwijs de beginselen van het korfbal aanleren!

Gooien en vangen

Oefening 1: Ballon vangen

Materiaal: Ballonnen (in verschillende maten opgeblazen)

Uitleg: Eerst laat je het kind alleen werken. Ballon omhoog slaan en weer opvangen. Vervolgens: laat kinderen in tweetallen werken. Het ene kind slaat de ballon omhoog, het andere kind gaat de ballon vangen. Dit kunnen ze om en om doen. Maak het steeds moeilijker met kleinere ballonnen en uiteindelijk door naar een bal.

Korfbaldoel: Kleine kinderen vinden ballen nog wel eens eng om te vangen, een ballon is vaak minder eng. Bijkomend voordeel van ballonnen is dat het kind meer tijd krijgt om klaar te staan voor het vangen. Blaas daarom de ballonnen in verschillende maten op. Hoe groter de ballon, hoe meer tijd om de ballon te vangen.

Oefening 2: Jongleren met zakdoeken

Materiaal: Per kind 2 zakdoeken, of andere soorten doeken

Uitleg: De kinderen gaan met 2 zakdoeken gooien en vangen. Ze gooien de zakdoek omhoog en vangen de zakdoek weer op. Dit lukt al heel snel erg goed, daarom doe je er een tweede zakdoek bij. Je gooit de ene zakdoek op en de andere er achteraan en vangt de zakdoeken weer op. Al gauw zijn de kinderen aan het jongleren met twee zakdoeken.

Korfbaldoel: Kinderen moeten op een speelse manier leren gooien en vangen. Op deze manier leren ze ook weer in te schatten hoe ze moeten vangen en door de zakdoeken is het heel veilig, want ze kunnen zich niet bezeeren. Deze oefening bereidt ze voor, op

het leren gooien en vangen van een bal. Later kun je de zakdoeken vervangen voor ballonnen, daarna door zachte ballen (bijvoorbeeld een strandbal), tennisballen etc.

Oefening 3: Mikken door de hoepels

Materiaal: 2 korfbalpalen, een toverkoord, 3 hoepels, 3 touwtjes van verschillende lengte, ballen (korfbalballen en tennisballen)

Maak een koord tussen de twee korfbalpalen. Hang aan dit koord, met de touwtjes de hoepels op verschillende hoogtes.

Uitleg: Gooi met ballen vanaf verschillende afstanden de ballen door de hoepels. Doe dit met verschillende ballen. Zorg dat elke hoepel verschillende punten oplevert. Laat de kinderen om en om door de hoepels heen gooien en daarna met zijn allen de ballen weer ophalen.

Korfbaldoel: De kinderen leren precies te gooien. Onder tussen kun je ze de juiste techniek leren van het gooien en mikken. Deze oefening valt zo wel onder het leren gooien, als het leren mikken/schieten op een korf. Bovendien kun je ze, wanneer de kinderen steeds beter kunnen gooien, de ballen laten vangen die er door heen worden gegooid.

Schieten en scoren

Oefening 1: Mikmak

Materiaal: 3 losse korven, tennisballen (leg de korven op de grond neer)

Uitleg: Laat de kinderen vanaf verschillende afstanden in de korven mikken. Doe dit met kleine ballen. Daar passen er meer van in 1 korf.

Korfbaldoel: Kinderen leren om gericht te mikken en door de korven, hebben ze al heel erg het idee dat ze met korfbal bezig zijn.

Oefening 2: Ballen kaatsen

Materiaal: 6 korfbalballen, 2 lijnen

Uitleg: Maak 2 lijnen, ongeveer een meter of 10 uit elkaar. Verdeel de groep in twee groepen en zet elke groep achter een lijn. Leg twee ballen in het midden neer en verdeel de andere ballen over de kinderen. De kinderen moeten nu door middel van mikken, de ballen in het midden wegkaatsen over de lijn van de andere groep heen. Is de bal over de lijn, dan heb je gewonnen! Zorg dat de ballen steeds onder de groepen worden verdeeld en dat ze kunnen blijven mikken.

Korfbaldoel: De kinderen leren gericht mikken op een doel. Bovendien zit er al spelelement in en moeten ze goed leren kijken naar wat de bal doet en wat de bal doet als jij er tegen aan gooit. Ze leren omgaan met de bal en leren de reactie van de bal in te schatten.

Oefening 3: Korfbalend mikken

Materiaal: 3 korven, 3 ballen, 5 gekleurde pionnen

Uitleg: Maak 3 werkplaatsen met overal een lage korf, met het liefst een vergrote korf. Zorg dat de leerlingen op elke werkplaats een andere opdracht krijgen. Onderhands schieten, bovenhands schieten en met een hand schieten. Zorg ook dat je bij elke werkplaats, door middel van pionnen, van verschillende afstanden kan schieten. Dit zorgt ervoor dat kinderen op eigen niveau kunnen werken, en hierdoor allemaal hun eigen succesbeleving hebben. Zo moet het mogelijk zijn voor ieder kind op het hoogst haalbare niveau te werken en toch te scoren en dus succes te hebben.

Korfbaldoel: Hier is het korfbaldoel heel duidelijk. De kinderen leren gewoon op verschillende manier te schieten op de korf en te scoren. Differentiatie door middel van

verschillende afstanden en verschillende opdrachten, zorgt ervoor dat ieder kind een succesbeleving heeft tijdens trainen. Immers het draait om scoren!

Spel

Oefening 1: Chaoskorfbalspel

Materiaal: 6 losse korven, 4 ballen, 2 achterlijnen, 1 middenlijn (8 kinderen)

Uitleg: Zorg dat je een vak maakt, met achterlijnen en een middenlijn. Dit kan heel prima met pionnen. Bij de achterlijn leg je in elk vak 3 losse korven neer. Je verdeelt de groep in 2 groepen. Elke groep krijgt 2 ballen. De kinderen moeten overgooien en moeten vanaf de middenlijn proberen de bal in de korf te gooien. (zorg dat de afstanden te overbruggen zijn) Ondertussen doet het andere team dit ook. Ze zijn dus minder met verdedigen bezig, maar met aanvallen! Elke keer als de bal in de korf zit, is het een punt.

Korfbaldoel: Korfbaldoel is leren al samenspelend te scoren. Dit door middel van gooien en mikken.

Oefening 2: Passeerspel

Materiaal: een afgebakend klein veldje van 4 bij 1,5 meter. Per groep 3 ballen (eerst grote ballen, later kan dit ook met tennisballen)

Uitleg: In het vakje staat 1 kind, aan weerskanten van het veldje staat ook een kind. Een van de kinderen is gooier, de ander is vanger. Het kindje wat in het veldje staat is 'lummel'. De gooier krijgt drie ballen, die hij naar de overkant moet krijgen. Dit mag gooierend, rollend of stuitend. De lummeel moet de bal proberen te onderscheppen. De vanger, vangt de bal en legt hem naast zich neer. Zo krijgt de gooier 3 kansen en dan ga je wisselen.

Korfbaldoel: Het is leren gooien met weerstand, maar ook leren onderscheppen. Omdat het in kleine groepjes is, krijgen de kinderen veel beurten in verschillende rollen. Hierdoor leren ze snel en veel.

Oefening 3: Duotik

Materiaal: 2 hoepels, 2 zijlijnen, 2 losse korven, tennisballen

Uitleg: Maak een klein vak. Leg 2 hoepels in het midden, aan weerszijden van de hoepels 1 meter loopruimte en daarnaast meteen de zijlijn. Aan het einde van het vak staat een lege korf, aan het begin van het vak een korf met tennisballen. De kinderen pakken een tennisbal moeten langs de tikkers, in de hoepels, lopen (kleine poortjes van 1 meter). Ben je niet getikt? Dan leg je de tennisbal in de korf en loop je buiten de zijlijn weer terug naar het begin en pak je een nieuwe tennisbal. De tikkers mogen niet buiten de hoepel komen en krijgen de tennisbal als ze iemand getikt hebben.

Korfbaldoel: De kinderen leren heen en weer te lopen met weerstand. Aangezien de kinderen van 4 jaar het moeilijk vinden om tikkertje te spelen, ze gaan rondjes achter elkaar aan lopen, geef je de looprichting nu aan, maar heeft zowel de tikker kans om te tikken en de looper het moeilijk om naar de overkant te komen. Je kunt het makkelijk aanpassen om het moeilijker te maken, door een extra hoepel en tikker of heen en terug te kunnen lopen, in twee teams te werken etc. Dit is een gestructureerde manier van het leren ontwijken en looprichtingen te bepalen.

(bron: basisdocument bewegingsonderwijs)

‘Tikkie jij bent hem!’

Tikspelen zijn voor kinderen heel goede spelen waar ze erg veel van leren. Behalve dat ze het ook erg leuk vinden, leren ze al vele facetten van het korfbalspel. Ze leren om achterna gezeten te worden of het ontwijken daarvan. Ze leren snel te wenden, keren, remmen, ontwijken en het maken van schijnbewegingen. Daarnaast kun je het tikspel zo inrichten dat ze leren om samen te werken. Ze ontwikkelen de ruimtelijke oriëntatie, je brengt begripsvorming aan, ze leren rekening met elkaar te houden, ze leren zich te concentreren en ze ontwikkelen spelinzicht. Al met al veel facetten waar we gebruik van maken tijdens het korfbal. Een tikspel spelen is dan ook belangrijk om veel te doen en het is nog leuk ook! Ook zijn er vaak bekende problemen die je tegen komt bij het geven van een tikspel. Bijvoorbeeld dat de kinderen zich laten tikken. Daarom beschrijf ik een paar van deze bekende problemen en wat je er aan kan doen. Vervolgens nog een paar nieuwe/bekende tikspelen die je kan uitvoeren bij de kinderen.

Problemen bij tikspelen

Kenmerk	(mogelijke) Oorzaak	Mogelijke remedie
De tikker loopt met de groep mee zonder te tikken	Het tikken van een mede teamgenoot heeft geen betekenis.	Fantasie inschakelen (poes/muis)
De tikker holt achter een kind aan, daarbij de anderen passerend zonder te tikken	De tikker heeft geen overzicht in de ruimte	Situatie vereenvoudigen door bijvoorbeeld naar een overloopspel of kringopstelling terug te gaan
De tikker verplaatst zich niet	Het tikken heeft nog geen betekenis	Je kunt als trainer gaan helpen en mee gaan tikken
De kinderen lopen rond zonder op de tikker te letten	Er is onvoldoende overzicht	Terug naar een eenvoudiger tikspel met een vaste looprichting
Bij een overloopspel lopen de kinderen in een rechte lijn naar de overkant, zonder op de tikker te letten	Er is waarschijnlijk sprake van onvoldoende spelinzicht of van een gebrekkige ruimtelijke oriëntatie	De lesgever fungeert zelf als tikker of neemt het kind bij de hand. Ook is het kiezen van een eenvoudiger spel een mogelijkheid.
De kinderen laten zich tikken	<ol style="list-style-type: none"> 1. de getikte kinderen mogen bij de trainer staan (=leuk) 2. als het kind dat getikt is, tikker mag worden (=leuk) 3. het nog niet begrijpen van de bedoeling van het spel 	<p>Getikt worden niet gaan belonen.</p> <p>Eenvoudiger maken of overzichtelijker spel kiezen.</p>
Steeds dezelfde kinderen worden als eerste getikt	Een minder goed motorisch vermogen, partiële defecten, gebrekkig spelinzicht of onvoldoende ruimtelijke oriëntatie	Veel ervaring laten opdoen en ervoor zorgen dat juist deze kinderen blijven meespelen. Schakel deze kinderen niet te snel in als tikker. Probeer tijdens het spel het makkelijker te maken voor deze kinderen of

		moeilijker voor de kinderen die nog nooit getikt zijn.
Het lukt de tikker bijna niet om kinderen te tikken	Er is geen evenwicht tussen aanval (tikker) en verdediging (andere kinderen) want: <ol style="list-style-type: none"> 1. de tikker is te langzaam 2. de spelregels zijn te moeilijk voor de tikker 3. het veld is te groot 	Het speelveld te verkleinen. Een extra tikker inzetten. Spelregels vereenvoudigen voor de tikker of, spelregels verzwaren voor de lopers.

Kenmerken tikspelen per leeftijdscategorie

4-6 jaar:

- rondloopspelen
- heen en weerspielen
- een taak
- (meestal) een tikker
- (meestal) in een richting

6-8 jaar:

- rondloopspelen
- heen en weer spelen
- kris-krasspielen

8-10 jaar:

- meer tikkers
- in meerdere richtingen
- meer samenwerking
- meerdere taken
- ingewikkelder regels

10 jaar en ouder:

- partijspielen

* uiteraard zijn deze kenmerken gemiddelden, het kan best zijn dat jouw kinderen al verder zijn.

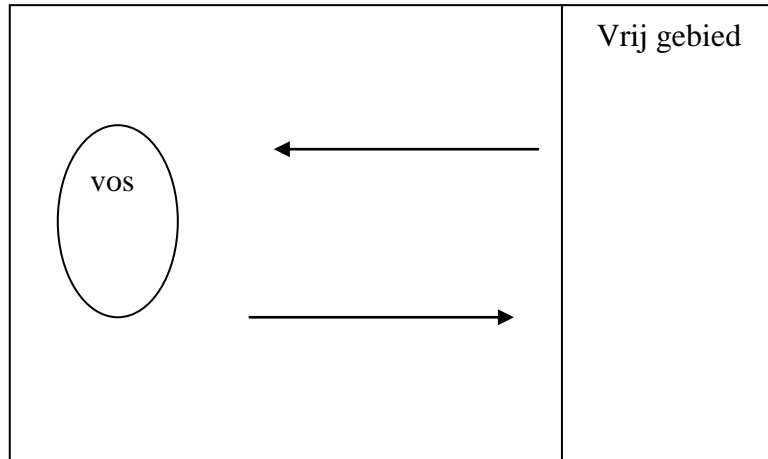
Voorbeelden tikspelen

Deze keer veel voorbeelden voor de kleinste kinderen, aangezien de kangoeroe club in opkomst is!

Vos kom uit je hol

- 4-6 jaar
- Heen en weerspielen

Vos (=tikker) ligt op vaste plek te slapen. De andere kinderen lopen zo ver mogelijk naar de vos toe, als kinderen roepen: vos kom uit hol! Dan mag de tikker gaan tikken, pas als de kinderen in vrijgebied zijn, zijn ze veilig. De pijlen geven de looprichting aan.



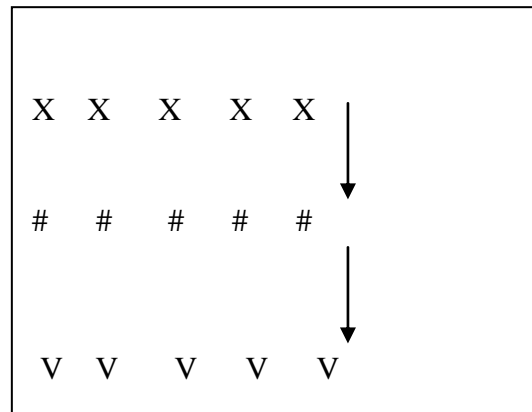
de
je
hun

Jat de schat

- 4-6 jaar
- Heen en weerlopen

De tikker staat met zijn hand aan de muur (vaste plek) en bewaakt de schat (lintje/pion). De looper jat de schat en probeert thuis te komen zonder getikt te worden. De tikker mag achtervolgen en proberen te tikken zodra de looper de schat vast heeft. Na een aantal pogingen wisselen van taak.

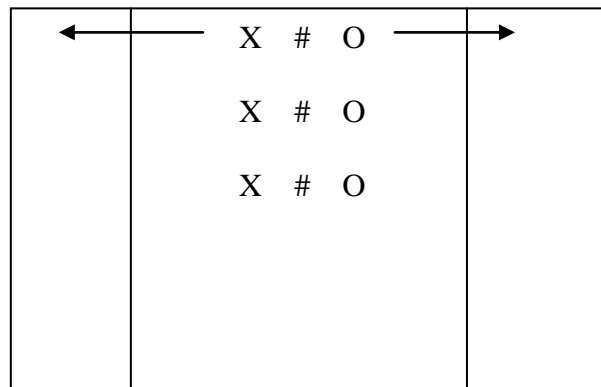
= schat
= vrijgebied
X = looper



V

- 6- 8 jaar
- Heen en weerlopen

Een rij kinderen krijgt het initiatief om de schat te jatten. Daarna zo snel mogelijk wegrennen tot achter de lijn. De andere rij mag tikken, achtervolgen, zodra de schat gepakt wordt.

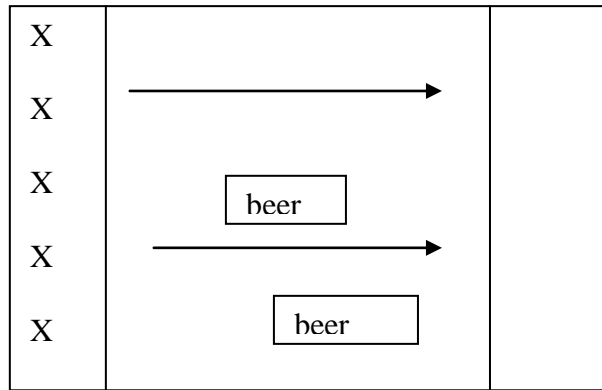


Berenspel

- 4 – 6 jaar

- heen en weer spelen

Op commando door het bedreigde gebied lopen van de ene vrijplaats naar de andere. De tikker probeert vanuit de kooi of vanaf de muur een of meerdere leerlingen te tikken. Het bedreigde gebied is klein en de tikker hebben beperkte bewegingsvrijheid waardoor de lopers nog veel kans hebben. Op commando betekent een duidelijke startteken voor lopers en tikkers.

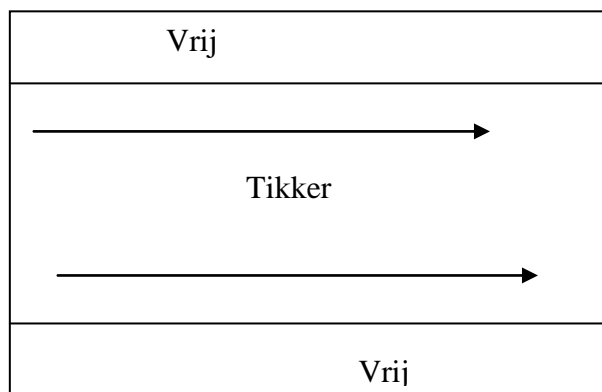


Douane smokkel

- 4-6 jaar

- Heen en weer spelen

De loper pakt uit de mand of bak een lintje en probeert de buit langs de tikker te smokkelen. Lukt het ongetikt de overkant te halen, dan de kaart in de lege mand leggen en buitenom terug lopen. Als je getikt bent lever je het lintje in bij de tikker, die het in zijn man stopt. Je pakt dan als loper weer een nieuw lintje. Wie heeft er nu het meeste gesmokkeld?

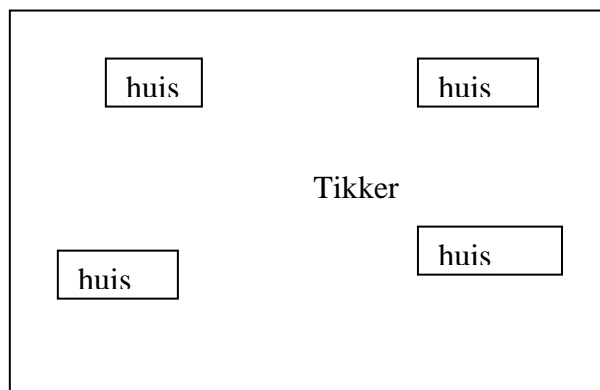


Huizentikspel met bal

- 4-6 jaar

- Heen en weer spelen

De lopers rennen naar een ander huis. Onderweg kan de tikker ze met een bal tikken. De tikker probeert de lopers met de bal in zijn handen te tikken. Als de tikker een getikt heeft, mag hij een pion neer zetten. Staan er 3 pionnen, dan wordt er gewisseld van tikker. Ben je getikt, mag je gewoon blijven meespelen.

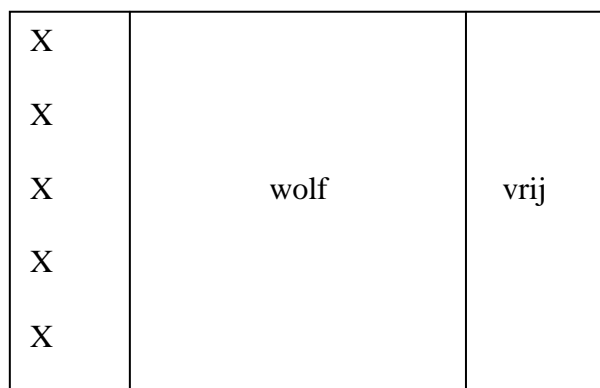


Herder laat je schapjes gaan

- 4 jaar

- Heen en weer spelen

Er zijn twee herders. Herder 1 (alle kinderen) roept: Herder, herder, herder laat schapjes gaan! Herder 2 (trainer) antwoordt: Ik durf niet, om de boze wolf niet. Herder 1 (alle kinderen) zegt: 'Maar de boze wolf is gevangen tussen ijzeren stangen, hij ziet geen zon, hij ziet geen maan, herder, herder laat je schapjes gaan!' Dan mogen de schapjes naar de overkant gaan, maar er is 1 wolf en die mag de

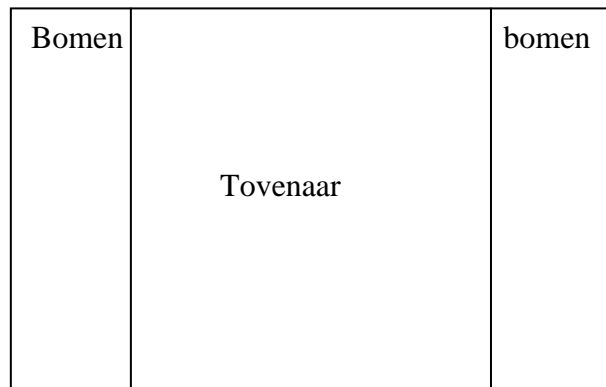


je

schaapjes gaan tikken! Als de wolf 3 schapjes heeft getikt, dan komt er een nieuwe wolf. (het duurt een paar keer voor de kinderen het versje kennen, maar dan vinden ze het ook geweldig!)

Toverbal

De kabouters wonen in bomen (hoepels/vast plek) en willen graag op bezoek bij de kabouters aan de andere kant van het bos. Maar dan moeten ze door het land van de tovenaar. De tovenaar heeft een toverbal (zachte foambal), waarmee hij de kabouters probeert te toveren. Wie geraakt wordt door de toverbal, verandert in een zittend standbeeld en kan zich niet meer bewegen. In een boom kan de tovenaar de kabouters niet toveren. Als de tovenaar 3 betoverd heeft, dan is het over en moet er een nieuwe tovenaar komen.

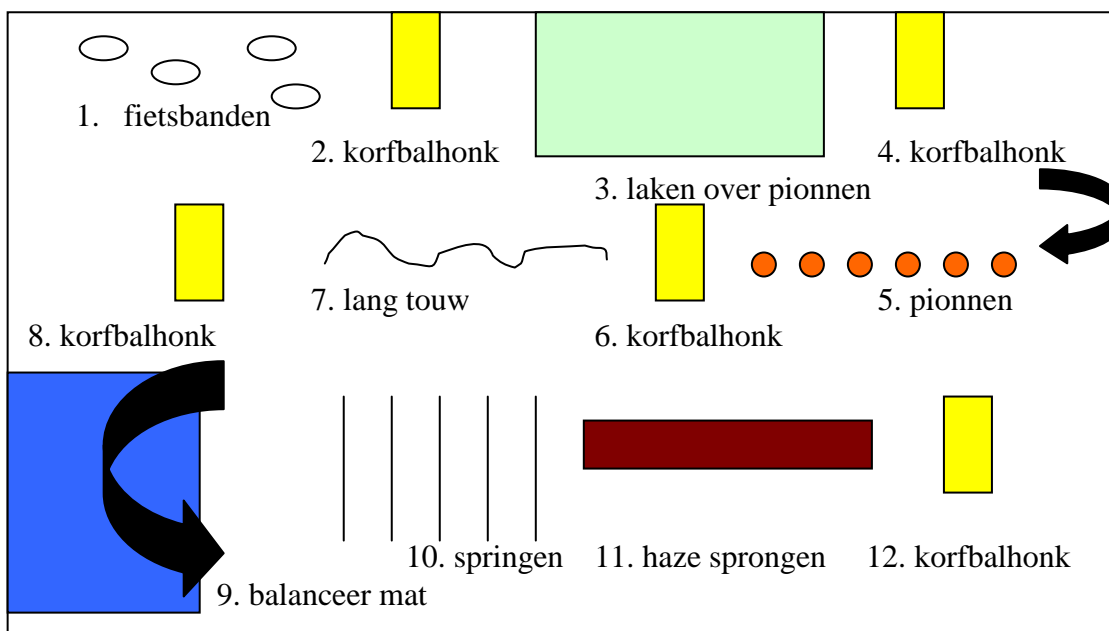


Help, een korfbalwelp

“Je staat in de zaal als welpen trainer. De kinderen druppelen na langzaam aankleden allemaal binnen. Het materiaal staat inmiddels klaar. De kinderen rennen achter elkaar aan, de veters moeten nog vast gedaan worden, de ballen vliegen om je oren, er worden nog wat kinderen te laat gebracht en geërgerd pluk je de een na de ander bij elkaar. Je haalt een uit de korfbal paal, een paar uit de berging, roept nog eens dat ze op de bank moeten gaan zitten, Pietje moet nog even plassen en na lange tijd heb je ze toch bij elkaar.”

Herkenbaar? Elke welpentrainer heeft vast een keer zo'n begin mee gemaakt. Een chaos van een begin en dan moet er nog getraind worden, terwijl de drukte zich continue bij elke uitleg door speelt, probeer jij de kinderen toch wat te leren. De welpen moeten ook getraind worden en dat is als trainer niet altijd gemakkelijk. De concentratieboog van de kinderen is nog erg kort. Kinderen zijn speels en snel afgeleid. Je wilt ze korfbal technisch heel veel bij brengen, terwijl de kinderen er alleen nog maar zijn voor hun plezier. Is het doel van de trainer (de kinderen wat leren) en het doel van de kinderen (plezier hebben met vriendjes) te combineren? Ja, ik vind van wel! Daarom hieronder een korfbal survival baan. Plezier staat voorop, maar ondertussen langzaam aan het korfballen leren!

Korfbal survival baan



Uitleg:

1. fietsbanden → heen en weer springen in de fietsbanden (let op: geen hoepels dit glijd teveel, eventueel kun je wel kleine matjes gebruiken)
2. korfbalhonk → schieten op een afstand van 3 meter
3. laken → leg een groot laken over een aantal pionnen heen, laat de kinderen onder het laken door kruipen
4. korfbalhonk → maken van doorloopballen
5. pionnen → laat ze zo snel mogelijk tussen de pionnen door slingeren (let op: zet de pionnen op de kop om het moeilijker te maken)
6. korfbalhonk → het maken van strafworpen

7. lang touw → laat de kinderen balanceren over een lang touw (let op: maak het moeilijker door de kinderen materialen mee te laten nemen onderweg)
8. korfbalhonk → schieten achter de korf op 3 meter
9. balanceer mat → leg zoveel mogelijk ballen onder een dikke mat, hierdoor gaat de mat heen en weer wiebelen (let op: zet maar 1 of 2 kinderen op de dikke mat, anders is het te gevaarlijk)
10. springen → leg een stok op een pion en laat de kinderen er over heen springen
11. haza sprongen → laat de kinderen haza sprongen maken heen en weer over de bank
12. korfbal honk → uitwijkbal bij de korf

Organisatie:

- laat de kinderen als ze de zaal binnen komen alle oefeningen verkennen. Laat ze spelen en houd goed in de gaten dat het veilig blijft.
- Ga vervolgens de kinderen gericht de oefeningen laten doen. Bij het verkennen zullen de kinderen de minder leuke dingen of de moeilijke over slaan. Dit geeft niet, want je laat ze nu in groepjes van 2 of 3 elke oefening doen. Geef een korte uitleg bij elke ronde dat je wisselt. De uitleg kan steeds korter, omdat de kinderen de vorige ronde al hebben gezien wat de andere groepjes deden. (immers ronde 1 moet je bij 4 groepjes, 4 oefeningen uitleggen, maar bij ronde 2 schuift iedereen 1 plek verder, waardoor er maar 1 onbekende oefening bij komt, de andere hebben ze bij de eerste uitleg al gezien) Laat de kinderen niet te lang de oefeningen doen. 3 minuten per plek is meer dan genoeg om zich daar op te concentreren.
- Nadat de kinderen alle oefeningen een keer hebben gedaan, verdeel je ze in 3 groepjes. Elk groepje zet je bij een baan neer. (Baan 1 = oefening 1-4, baan 2 = oefening 5-8, baan 3 = 10-12, let op haal oefening 9 eruit i.v.m veiligheid) Laat ze elke baan 3 tot 4 keer doen, waarbij ze de oefeningen achter elkaar doen. Dus voorbeeld baan 1: springen in de fietsbanden, schieten op 3 meter, (bal vangen en aangeven aan de volgende), onder het laken door kruipen en een doorloopbal maken, (bal vangen en aangeven aan de volgende).
- Tenslotte als de kinderen elke baan hebben gedaan kun je er een totale omgangsbaan van maken. Maak weer 1 groep en laat ze beginnen bij baan 1 en vervolgens lopen ze de hele baan achter elkaar door. Je kunt dit op tijd of op doelpunten doen, per individu of per jongens/meisjes of per team. Laat de balanceer oefening op de dikke mat in deze omgangsbaan eruit, zeker wanneer je het op snelheid doet. Dit is te gevaarlijk en de balanceer oefening zit er met name in voor het plezier.

Trainings idee:

De kinderen bewegen zo heel erg veel in een training. Het is belangrijk om de kinderen veel te laten bewegen, hierdoor zijn ze niet snel afgeleid. Daarnaast zit er plezier en korfbal in. Zeker voor beginnende welpen in de zaal is dit heel geschikt. Er wordt gekorfbald, maar er zitten ook plezier oefeningen in. Bij de korfbalhonken kan je extra aandacht geven aan de techniek. Uiteraard kan je deze korfbal survival helemaal op eigen maat maken. Hoe ouder en hoe verder de kinderen met korfbal zijn, kunnen er meer korfbalhonken in. Maak zoveel mogelijk gebruik van materiaal dat je hebt. Kasten, banken, verschillende soorten ballen, oude dozen, al het materiaal kan je gebruiken. Dit is een voorbeeld baan, die jezelf op eigen maat naar eigen materiaal en zaalmogelijkheden kunt maken. Bij jonge kinderen is het nog belangrijk ook aandacht te besteden aan de grondvormen van bewegen, zoals klimmen-klauteren-rollen-balanceren etc. In combinatie met de korfbalhonken zorgt dat ervoor dat de kinderen daadwerkelijk getraind worden in hun gehele motoriek en specifiek op korfbalgebied!

Bijlage 1. korfbal reglement

In deze bijlage vind je de korfbal reglementen. Je kunt ze ook nalezen op www.knkv.nl. Weet goed wat je wel en niet mag volgens de regels! Het is handig om dit eens goed doorgenomen te hebben.

Bijlage 2. Leeftijden per jeugdteam

Categorie	Max. gem. leeftijd team	Max. leeftijd speler	8-tallen	4-tallen
A-jeugd	18 jaar	19 jaar*	Ja	Nee
B-jeugd	15 jaar	16 jaar	Ja	Nee
C-jeugd	13 jaar	14 jaar	Ja	Nee
D-jeugd	11 jaar	12 jaar	Ja	Nee
E-jeugd	9 jaar	10 jaar	Ja	Ja
F-jeugd	7 jaar	8 jaar	Nee	Ja

* Alleen in het breedtekorfbal is meespelen van 19-jarigen toegestaan

Bijlage 3. Organisatieoverzicht KV OWK

In deze bijlage vind je een overzicht van de organisatie geldend voor het seizoenjaar (jaartal genoemd in het organisatieoverzicht).

Teamindeling 2007-2008:

	Tel. Nr:	Geb. Datum:
B1:		
Anne Sixma	050-5515604	29-03-1992
Gemma Bos	050-5515506	15-09-1994
Joeri Wiersma	0594-515611	05-08-1992
Marten Jan Veening	050-5515518	10-05-1992
Marijke Brand	0594-517612	21-08-1994
Marije Vijfschaft	050-5515285	14-02-1993
Marloes Siebers	050-5515451	02-02-1994
Sanne van der Lei	050-5515100	18-06-1994
C1:		
Niels Lap	050-5515444	20-12-1994
Sander Lap	050-5515444	22-07-1996
Tomas Boven	050-5515105	23-03-1994
Nick van der Kooy	050-5515686	12-05-1995
Annemiek Schuitema	050-5515543	04-12-1994
Samantha Noordhof	050-5515824	11-12-1994
Lieke Boven	050-5515105	20-08-1996
Geertje Veening	050-5515518	30-10-1994
D1:		
Joris Wolters	050-5515878	20-10-1995
Deborah Kuiper	050-5029495	18-12-1995
Sietske Riemersma	0594-5515650	05-11-1996
Marianne van Bavel	050-5515100	08-08-1997
Astrid Hoetjer	050-5515370	24-05-1996
Tamara Kolk	06-51957156	21-05-1996
Hester van Zuijlekom	0594-506378	29-11-1994
Sterre Wiersma	0594-515611	18-08-1998
Rosalie van Zuijlekom	0594-506378	03-01-1996

E1 :

Bart Wolters	050-5515878	27-03-1998
Maaïke Kootstra	050-3189716	12-09-1999
Iris de Mol	0594-505429	05-04-1999
Chantal de Jong	06-19682227	02-06-1999
Suzanne Hoetjer	050-5515370	08-05-1999

F1:

Julie Zuidberg	050-5515808	08-12-1999
Tessa Lap	050-5515444	17-03-2001
Jitse Kootstra	050-3189716	18-05-2001
Manon de Vries	050-5515459	11-05-2001
Talitha Hoolsema	050-5515842	25-01-2001
Denise Rozema	050-5515414	01-10-2000
Thirza Woudstra	06-26984004	23-03-1999
Ilse Boven	050-5515105	20-08-2000

Clubgegevens 2007-2008:

Het bestuur:

Voorzitter:	Erik Boonstra	06-11345003
Penningmeester:	Ruurd van der Wijk	050-3189716
Wedstrijdsecretariaat:	Peter van Wijk	06-25228001
Bestuursleden:	Petra Brantsma	050-5257416
	Jan Batteram	050-5257416

Trainers en Coaches:

Trainster 1^e en 2^e:	Frea Schuitema	050-5515743
Coach/organisatie 1^e:	Frea Schuitema	050-5515743
Coach/organisatie 2^e:	Jan Batteram	050-5257416
	Anja de Vries	050-8501950
Trainer/coach 3^e:	Henk Schuitema	050-5515743
Trainer/coach B1:	Jan Batteram	050-5257416
	Mirjam Vijfschaft	050-5515285
Trainer/coach C1:	Gert Schuitema	050-5515743
	Sjoerd Lap	050-5515444
Trainer/coach D1:	Nienke Schuitema	050-5515743
	Anja de Vries	050-8501950
Trainer/coach E1:	Petra Brantsma	050-5257416
	Tom Sixma	06-33744438
Trainer/coach F1:	Pauli Traa	0594-517457
	Laura van Wijk	0594-517541
Kabouters:	Jolanda Lap	050-5515444
	Anne Sixma	050-5515604

Technische Commissie:

Willy Feenstra:	050-5515318
Jilling Wekema	0594-513536
Hilda Bosma & Jelle Postma	050-5515084

Jeugdcoördinatoren:

Gert Schuitema	050-5515743
Bianca Egges	06-48352567

Jeugdcommissie:

Voorzitter:	Nienke Schuitema	nienke_smile@hotmail.com
Penningmeester:	Annelies Schuitema	annelies_schuitema@hotmail.com
Secretariaat:	Theresie Molema	t.molema78@home.nl

Top trainingen

Dit hoofdstuk is speciaal bedoeld voor jou als trainer! Achter dit tabblad moeten jouw toptrainingen komen. Het kan zijn dat je een heel leuk spel hebt gedaan of een super goede oefening had, trainingen die op een of andere manier bewaard gebleven moeten worden! Tevens willen we graag dat je jouw toptraining gaat delen met de andere trainers. Stop dus jouw toptraining achter tabblad 10 in de centrale map die in de kantine komt te liggen. Zo kunnen andere trainers leren van jou en jij kan leren van de andere trainers. Ook leuke spelletjes mag je achter dit tabblad stoppen. Maak hier gebruik van, want het is in ieders voordeel! Check dus regelmatig de centrale map in de kantine voor nieuwe leuke ideeën!

