

TRAININGSDOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE



F-JEUGD

- In een training van F moet een trainer veel oefenstof in spelvorm aanbieden, waarbij verschillende bewegingsvormen aan de orde komen.
- De trainer zal de oefenstof moeten kiezen, die voor de welpen van belang is om ervaringen op te doen met de basiselementen van korfbal.
- Met betrekking tot het prestatieniveau kan dan ook gesteld worden dat belangrijk is dat de welpen leren omgaan met de bal en leren ervaren dat er een gezamenlijk spel gespeeld wordt.
- De trainer zal hierbij een stimulerende rol moeten spelen en het spelend leren van de welp begeleiden.
- De trainer zal een begin moeten maken met het aanleren van spelregelkennis.

Basisvaardigheden

- Afstandsschot, afstand vergroten en met passieve verdediger.
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Onderhands schot
- Strafwerp
- Doorloopbal: Aanleren om lopend met de bal richting de korf een doorloper te nemen, wanneer dit goed gaat met aangever.
- Aangeven doorloopbal: Op goede hoogte de bal aangeven voor de doorloper.
- Gooien met één hand (links en rechts) en met twee handen uit stand over korte afstanden (5m).
- Vangen met twee handen uit stand, uit beweging en uit sprong. En een rollende bal.
- Beginnen met aandacht voor bewegingstechniek stoppen, keren en lopen en daarnaast proberen om spelenderwijs de lenigheid te oefenen.
- Beginnen met spelregelkennis.
- Verdedigen: Bij de tegenstander blijven, tussen paal en tegenstander(een op een duel) en de hand(en) opsteken. Behoud van verdedigende positie.

Samenspeelvaardigheden

- Samenspelen in de aanval zonder een bepaald patroon leren van de functies en het aanleren om de ruimtes binnen een vak te benutten (vrijlopen)
- Leren wanneer vrij (in de aanval) geschoten kan en moet worden
- Vrije bal
- Balonderschepping

Mentaliteit

- Samen een team
- Afzeggen bij afwezigheid

TRAININGSDOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE



E-JEUGD

- Afstandsschot: Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Onderhandsschot
- Strafwerp
- Doorloopbal onderhands, bovenhands en aangeven.
- Afstandsschot uit beweging, links en rechts.
- Uitwijkbal, links en rechts. Lichaam te draaien richting de korf en bijsluiten van benen bij uitwijkbal
- Gooien met één (rechts en links) en twee handen over langere afstand, stuiterbal en gooien op bewegende speler.
- Vangen met twee handen in stand en beweging. Timing met hoge bal (af)vangen
- Vangen met één hand in stand, links en rechts en stuiterbal.
- Bewegingstechnieken lopen, stoppen, van richting veranderen, achteruit lopen, draaien, sprinten
- Uitbreiden spelregelkennis.
- Verdedigen, 1-1
Door de knieën, een been voor, schuiven (geen grote stappen), hand omhoog en tussen de paal en de dame.

Samenspeelvaardigheden

- Vanuit 4-0 samenspelen en beginnen met een aanvalsopzet. Betere benutting van de vrije ruimtes in het vak (langere vallen, diagonalen, leren wanneer er geschoten kan/moet worden, doorbreken zonder en met bal.
- Aangeef verkrijgen
- Afvang verkrijgen
schatten waar de bal komt.
- Vrije ballen
- Uitbrengen van de bal.
- Uitverdedigen.
- Bal onderscheppen.

Mentaliteit

- Samen een team
- Afzeggen bij afwezigheid

TRAININGSDOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE



D-JEUGD

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger. Hands stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp
- Doorloopbal onderhands en bovenhands met actieve verdediger
- Schijnbeweging maken
- Afstandsschot uit beweging, links en rechts.
- Uitwijkbal, links en rechts.
- Gooien met één (rechts en links) en twee handen over langere afstand
- Vangen met twee handen in stand en beweging.
- Vangen met één hand in stand
- Timing met hoge bal (af)vangen
- Verdedigen, storen bij aanval tegenstander en ballijn verdedigen (kruispas verdedigen en laag verdedigen = voeten achter elkaar en door de knieën schuiven)
- Bewegingstechnieken lopen, stoppen, van richting veranderen, achteruitlopen, draaien, sprinten
- Uitbreiden spelregelkennis.

Samenspeelvaardigheden en tactiek

- Vanuit 4-0 samenspelen en beginnen met een aanvalsopzet. Betere benutting van de vrije ruimtes in het vak en doorbreken zonder en met bal.
- Korfgericht samenspelen.
- Rebound innemen
- Aangeef verkrijgen
- Afvang verkrijgen: Inschatten waar de bal terecht komt en positie kiezen in de lijn van het schot.
- 1 op 1 verdedigen + voorverdedigen
- Vrije ballen
- Uitbrengen van de bal.
- Uitverdedigen.

Conditie

Spelenderwijs, spelmatig.

TRAININGSDOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE



C-JEUGD

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp
- Doorloopbal onderhands en bovenhands, ook na uitwijkbeweging (uit de ruimte)
- Omdraibal
- Gooien met één en twee handen uit stand en beweging over langere afstanden (diagonaal)
- Overpakken van de bal, links en rechts gooien
- Schijnworpen
- Vangen met een en twee handen in stand en beweging, links en rechts en uit sprong.
- Schijnbewegingen

Samenspeelvaardigheden

- Opvoeren van snelheid en handelen, baltempo
- Aanvalspatronen, systemen : 4-0 spelen
- 2 – 2 systeem (2 aanvallers, 1 vang en 1 aangeef)
- Leren wanneer er geschoten kan/moet worden.
- Doorbreken met en zonder bal.
- Nadruk op aanvallen zonder bal.
- Variaties achter de korf, wegtrekken
- Aangeven doorloopbal en afstandsschot met actieve verdediger
- Rebounden: opstellen, timing en uitblokken.
- Vrije bal
- Overname situaties en voorverdedigen
- 1 op 1 verdedigen
- Uitbrengen van de bal
- Conditietraining

Mentaliteit

- Willen winnen
- Samenspelen
- Meehelpen met opzetten en opruimen

Conditie

- Interval
- Spelmatig
- Intensiteit en duur

TRAININGSDOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE



B-JEUGD

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging op snelheid op een been, met verdediger. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp.
- Doorloopbal onderhands en bovenhands
- Looplijn verdediger afsnijden
- Omdraibal en wegtrekbal
- Snelheid van het schieten opvoeren.
- Gooien met een hand uit stand en beweging, links en rechts (over langere afstanden) Gooien met twee handen uit stand en beweging(over langere afstanden) Stuitbal, met een hand links en rechts, twee handen. Bal in de sprong gooien, links en rechts.
- Overpakken van de bal, links en rechts.
- Schijnwerpen
- Vangen met één hand in stand en beweging, links en rechts.
- Vangen in sprong met een en twee handen.
- Schijnbewegingen.
- Uitbreiden spelregelkennis.

Samenspeelvaardigheden

- Opvoeren snelheid van handelen.
- Variaties achter de korf en overnamesituaties. Doorbreken met en zonder bal.
- Reageren op de verdedigers.
- Aangeven doorloopbal en afstandsschot.
- Afvangen: opstellen, timing en uitblokken.
- Vrije bal uitbreiden
- Dode spelsituaties (beginbal, uitbal).
- Uitbrengen bal
- Verdedigen: (1-1), blokken van schot en doorloopbal.
- Overnamesituaties
- Samen verdedigen, overnemen
- Achterverdedigen, ballijn verdedigen, voorverdedigen, looplijn verdedigen
- Uitverdedigen

Motivatie

- Leren verliezen
- Samenwerken
- Extra verenigingstaken

Conditie

- Intensiteit en duur
- Interval

TRAININGSDOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE



A-JEUGD

- Afstandsschot, uit beweging (links rechts) met actieve verdediger
Handen stand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten. Sprong omhoog, niet naar voren.
- Uitwijk bal links en rechts uit een vloeiende beweging op snelheid op een been, met verdediger. Lichaam indraaien naar de korf.
- Strafworp.
- Doorloopbal onderhands en bovenhands
Looplijn verdediger afsnijden
- Omdraibal
- Snelheid van het schieten opvoeren.
- Gooien met een hand uit stand en beweging, links en rechts (over langere afstanden) Gooien met twee handen uit stand en beweging(over langere afstanden) Stuitbal, met een hand links en rechts, twee handen. Bal in de sprong gooien, links en rechts.
- Overpakken van de bal, links en rechts.
- Schijnwerpen
- Vangen met één hand in stand en beweging, links en rechts.
- Vangen in sprong met een en twee handen.
- Schijnbewegingen.
- Uitbreiden spelregelkennis.

Samenspeelvaardigheden

- Opvoeren snelheid van handelen.
- Variaties achter de korf en overnamesituaties. Doorbreken met en zonder bal.
Reageren op de verdedigers.
- Aangeven doorloopbal en afstandsschot.
- Afvangen: opstellen, timing en uitblokken.
- Vrije bal uitbreiden
- Dode spelsituaties (beginbal, uitbal).
- Uitbrengen bal
- Verdedigen: (1-1), blokken van schot en doorloopbal.
- Overnamesituaties
- Samen verdedigen, overnemen
- Achterverdedigen, ballijn verdedigen, voorverdedigen, looplijn verdedigen
- Uitverdedigen
- Conditietraining (verschillende kracht en conditie)

Motivatie

- Leren verliezen
- Samenwerken
- Extra verenigingstaken