

TRAINING GEVEN: DE BASICS!

Veel verenigingen hebben behoefte om meer aandacht aan het technisch kader te besteden. Niet alleen aan voldoende kader, maar ook aan de kennis van het kader. Het is vaak een puzzel om voldoende trainers en coaches te vinden, laat staan om kennis over korfbaltraining mee te geven.

Er zijn diverse [trainersopleidingen](#) binnen het KNKV, maar niet iedereen heeft tijd om hier aan deel te nemen. Met de trainingsclinic 'Training geven: de basics' belicht het KNKV in één avond de belangrijkste facetten van korfbaltraining. De deelnemers krijgen tips en handvaten om in de praktijk mee aan de slag te gaan.

De avond is bedoeld voor een diverse doelgroep. Denk hierbij aan ouders, jeugdkorfballers die training geven of aan oudere trainers die zich willen laten inspireren. De clinic 'Training geven: de basics' is dan ook laagdrempelig en eenvoudig te begrijpen voor iedereen.



DE BASIS VAN EEN GOEDE TRAINING

Er zijn een aantal terugkerende elementen binnen het geven van een succesvolle korfbaltraining. In onderstaande opsomming lees je welke punten essentieel zijn voor het geven van een goede training.

- Plezier is het belangrijkste uitgangspunt;
- Succesbeleving bij de spelers en bij het team;
- Het creëren van een veilige omgeving;
- Contact maken en houden met de groep;
- Gebruik maken van veel materiaal, zoals iedere speler een bal;
- Een hoge intensiteit van de training. Dus veel doen, veel beurten en geen wachttijden;
- Spelers laten leren door te doen en te ervaren;
- Vragen coachen. Dus stel spelers vragen, waardoor ze zelf de oplossingen gaan bedenken;
- Differentiëren in oefeningen. Maak onderscheid in niveaus, zodat elke speler op zijn/haar manier kan trainen. Zo is er voor iedereen plezier, beleving en zijn er leer momenten;
- Geven van tips, aanwijzingen en complimenten;
- Gebruik maken van vijf keer L (loopt het, lukt het, leert het, leeft het en later);
- Zorgen dat er aandacht is tijdens de uitleg. Iedereen is stil en houdt de bal vast;
- Positief coachen en tips geven als het niet lukt. Vertel hoe het beter kan of stel vragen aan de speler zodat hij/zij zelf erover nadenkt. Geef complimenten als het goed gaat en benoem waarom het goed gaat. Dit zorgt voor een hoger leerrendement.



DE WARMING-UP

DOELEN VAN DE WARMING-UP

- Spieren rekken en opwarmen en dus fysiek warm worden. Dit is vooral belangrijk voor oudere jeugd en senioren;
- Aandacht krijgen en samen beginnen en dus mentaal warm worden. Dit is belangrijk om in de sfeer van de training en het team te komen.



OEFENINGEN

Vaak wordt de warming-up zonder bal gedaan, maar de bal moet juist centraal staan. Daarbij wordt balans en coördinatie vaak vergeten, ook dit kan met bal én is belangrijk voor korfbal. Hieronder staan verschillende balvaardigheidsoefeningen, die de coördinatie kunnen vergroten. Deze oefeningen zijn vooral goed voor de jongere jeugd. Voor de oudere jeugd zijn vormen met tweetallen bij een korf prima mogelijkheden. Je vindt een aantal voorbeelden hiervan bij het thema 'scoren'. Om onderstaande oefeningen spelser te maken lees je hieronder ook een aantal opmerkingen die je kunt benoemen.

- De spelers leggen de bal op hun hoofd, laten de bal tussendoor kort los en pakken de bal dan weer vast. 'Wie de bal nu laat vallen trakteert op een zak drop';
- De spelers balanceren de bal op de neus. 'Ik heb vroeger gewerkt bij zeehonden';
- De spelers draaien de bal om hun hoofd, daarna een etage naar beneden en dus om de heupen hetzelfde uitvoeren en de volgende etage is om de knieën. Kunnen kinderen het niet, laat ze de bal dan om hun voeten heen rollen. Daarna combineren: bovenbouw (hoofd), middenbouw (heupen), onderbouw (knieën/voeten);
- De spelers laten de bal door en om de benen rollen, van voor naar achter en andersom;
- De spelers gaan trommelen met bal tussen hun benen. 'Steeds harder, laat het horen';
- De spelers houden de bal als een kangoeroe tussen hun benen en/of enkels en gaan springen van voor, naar achter, naar links en naar rechts. Je kunt een liedje gebruiken;
- De spelers leggen de bal in hun nek en pakken de bal bij hun onderrug weer vast. Ze laten de bal dus naar beneden rollen. Laat ze naar beneden kijken en dan steeds verder naar boven kijken, zodat de bal gaat rollen;
- De spelers houden de bal achter hun rug en gooien naar voren, over zichzelf en andersom;
- De spelers leggen twee ballen op elkaar in tweetallen en gaan balanceren. De kinderen kunnen bij elkaar de bal erop leggen, dat is voor beide kinderen goed voor de concentratie. "'e bent voor het circus aan het oefenen';
- De spelers spelen een tikspel. Als je getikt bent ga je naar een korf en als je scoort heb je jezelf bevrijd. Als variatie kun je dit met een foambal doen, waarna je daarna twee tikkers hebt die met één foambal overspelen naar elkaar.



SCOREN

OEFENING 1

Laat de spelers een rondje om de korf maken. Ze hebben allemaal een bal en gaan schieten. Ze wachten niet op elkaar en keren niet terug naar een vaste plek. Het is een continue vorm.

OEFENING 2

Je doet hetzelfde als bij oefening één, maar nu gaan de spelers zichzelf met hun groepje proberen te verbeteren in aantal keer scoren. Je kunt als trainer hierbij:

- De tijd verlengen zonder dat de kinderen het weten. Dit stimuleert want ze scoren meer;
- Om de samenwerking te verbeteren het spelement toevoegen dat ze de strijd aan moeten gaan in het verbeteren van het record. Hierbij is veel concentratie nodig;
- Blijven aanmoedigen;
- Aanwijzingen geven:
 - Vragen stellen waarop kinderen zelf antwoord kunnen geven (succesbeleving);
 - Richting geven aan het schot: tussen de treinrails doorschieten (je houdt je armen achter het kind en het kind moet ertussendoor schieten).

OEFENING 3

De kinderen gaan weer scoren van alle afstanden, zoals bij oefening één en twee, maar wanneer ze nu scoren, rennen ze naar het midden en geven ze de persoon die in het midden staat een high five (de persoon in het midden telt hoeveel hij/zij er krijgt).



OEFENING 4

Als groepje moet je vijftien doelpunten maken als je die hebt gemaakt, ga je zitten. Differentiatie door:

- Het groepje dat gewonnen heeft, hoeft er de volgende keer maar veertien te maken (één minder). De groepjes die verloren hebben, hoeven er maar dertien te maken (twee minder);
- Niemand zegt 'het is niet eerlijk', wanneer dit zo is kun je zeggen: 'jullie zijn kampioen, jullie kunnen dit'. Er blijft competitie tussen de groepjes.

OEFENING 5

Er staan twee personen in het midden, één persoon heeft hoedjes/lintjes vast. Als een kind gescoord heeft rent diegene naar de persoon met de hoedjes/lintjes. Deze persoon gooit een hoedje/lintje naar het kind dat gescoord heeft. Het kind zet of hangt het vervolgens om de andere persoon heen die in het midden staat.

OEFENING 6

Er staat een korf en op verschillende afstanden staan hoedjes/pionnen. Je maakt twee teams (bij een gemengde klas bijvoorbeeld jongens tegen de meisjes) en elk kind mag zelf kiezen waar hij/zij gaat staan. Des te verder, des te meer punten wanneer je scoort. Differentiatie door:

- Ook diegene met minder motoriek kan scoren;
- De spelers moeten keuzes maken, gaan ze ver staan voor meer punten, of dichterbij voor minder punten, maar sneller raak schieten;
- Trainer als joker: als hij/zij vanaf de verste scoort krijgt het verliezende team één punt erbij. Dit kan eventueel ook voor beide teams.



GOOIEN EN VANGEN

Overgooien is soms saai omdat trainers vaak een statische oefening gebruiken, die niet korfbalgerelateerd zijn. Hieronder staat een oefening die je kunt gebruiken om gooien en vangen te trainen.

- De spelers gaan staan als een tijger en zorgen dat er geen een bal op de grond komt. Ze gaan schieten en anderen vangen;
- Spelelement: als je de bal afvangt krijg je één punt, wanneer je scoort krijg je twee punten en wanneer je scoort én de bal afvangt krijg je drie punten;
- Veiligheid: goed aangeven dat ze opletten voor de paal, want wanneer ze heel fanatiek zijn, kunnen hier wel eens botsingen ontstaan.



WEDSTRIJDVARIANTEN

Je kunt in verschillende wedstrijdvarianten spelen, namelijk 4 tegen 4, 3 tegen 3 en/of 2 tegen 2. Maar waarom geen 4-3, 3-2, 3-1, 2-1? Deze overtalvormen zijn bedoeld om inzicht in een vrijstaande of vrijlopende speler te krijgen en tevens een makkelijkere scoringskans te creëren. 4-1 is de eenvoudigste vorm. En zo kun je dit uitbouwen naar 4-2, 4-3, 4-4. Dit geldt ook voor 3-1 enzovoorts.

OEFENING 1

Je hebt een wachtpaal, die kun je aangeven met een lintje. Steeds één kind van een team (om en om) wacht hierbij wanneer zijn/haar vak in de verdediging staat. Hierdoor ga je 4-3 spelen en blijf je bezig.

OEFENING 2

Je hebt een kameleon en deze kameleon hoort bij beide teams. Minder motorische kinderen of kinderen die worden overgeslagen, worden daardoor meer zichtbaar. Je speelt met het recht van aanval: wanneer je de bal hebt onderschept moet je eerst de kameleon aanspelen om het recht van aanval te krijgen. Dit kan in elke combinatie, maar bijvoorbeeld ook in vijf tegen vijf of met twee groepen op de bank die tips en tops geven en tussendoor doorwisselen.

OEFENING 3

Eén korf in het midden: bovenstaande oefeningen kunnen ook met een korf in het midden. Bij oefening drie heb je vier hoeken en dus één korf in het midden. Wanneer je de bal onderschept hebt, moet je eerst met je vak naar een hoek spelen, om het recht van aanval te krijgen. Kinderen worden daardoor gedwongen om te kijken. Deze oefening kun je ook doen met een kameleon.

- Begin een partijtje altijd met een kameleon. Als je de ruimte achter de korf meer wilt gebruiken, geef je aan dat ze twee punten kunnen verdienen als ze van achter de korf scoren;
- De bovenstaande vormen worden dan snel omgezet naar de vormen met korf. 4-1, 4-2 enzovoorts. Zo leren de spelers dat ze altijd moeten schieten als ze vrijstaan.

