

# Training geven: de basics!

Er blijkt bij veel verenigingen behoefte te zijn om meer aandacht aan het technisch kader te besteden. Niet alleen aan voldoende kader, maar ook de kennis van deze mensen. Het is vaak een puzzel om voldoende trainers en coaches voor de teams te krijgen, laat staan om een stukje kennis over korfbaltrainingen mee te geven!

Er zijn diverse trainersopleidingen binnen het KNKV, echter heeft niet iedereen tijd om hier aan deel te nemen. Met de trainersavond/clinic 'Training geven: de basics' willen wij proberen in één avond de belangrijkste facetten van korfbal te belichten, zodat de deelnemers een aantal tips en handvaten krijgen om in de praktijk mee aan de slag te kunnen gaan.

De avond is bedoeld voor een diverse doelgroep. Denk hierbij aan ouders, jeugdkorfbalers 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 accenten binnen het geven van een succesvolle korfbaltraining. Hieronder staat een opsomming van alle belangrijke uitgangspunten op een rijtje!

- Plezier in het korfbal is essentieel
- Succesbeleving bij de spelers en bij het team: "Yes I can!"
- Het creëren van een veilige omgeving
- Contact maken en houden met de groep
- Maak gebruik van veel materiaal, zoals iedere speler een bal!
- Hoge intensiteit training: Veel doen, veel beurten en geen wachttijden
- Laat spelers leren door te doen en te ervaren
- Stel je spelers vragen, waardoor ze zelf de oplossingen gaan bedenken op deze manier ben je vragend aan het coachen
- Differentieer in oefeningen.
- Geef voldoende tips, aanwijzingen en complimenten
- Maak gebruik van 5 x L (Loopt t, Lukt t, Leert t, Leeft t, Later)
- Positief coachen (geef tips als het niet lukt -> hoe het beter kan, of stel vragen aan de speler zodat hij zelf erover nadenkt. Geef complimenten als het goed gaat en benoem waarom het goed gaat -> hoger leerrendement.
- Zorg dat je de aandacht hebt als je uitlegt. Iedereen is stil en houdt de bal vast!



## De warming-up



### Doelen van je warming-up

- Spieren rekken en opwarmen: fysiek warm worden
- Aandacht krijgen en samen beginnen: mentaal warm worden
- Energie kwijt zijn

### 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!

- We leggen de bal op ons hoofd, laten hem tussendoor kort even los en pakken hem dan weer vast.  
"Wie de bal nu laat vallen trakteert op een zak drop!"
- Laat iedereen de bal balanceren op de neus.  
"Ik heb vroeger gewerkt bij de zeehonden."
- Bal om je hoofd heen draaien, daarna een 'etage' naar beneden: om de heupen hetzelfde uitvoeren. 'Volgende etage': om de knieën.  
Kunnen kinderen het **niet**: om de voeten heen rollen.
  - Daarna **combineren**: bovenbouw (hoofd), middenbouw (heupen), onderbouw (knieën/voeten)



- De bal door en om de benen rollen: van voor naar achter en van achter naar voor.
- Lekker jambeyen met bal tussen de benen.  
"Steeds harder!! Iedereen moet dit horen!"
- Je houdt de bal als een kangoeroe tussen je benen en/of enkels en gaat springen van voor, naar achter, naar links en naar rechts. → Liedje gebruiken.
- Je legt de bal in je nek en je pakt de bal bij je onderrug weer vast. Je laat hem dus naar beneden rollen.  
**Techniek:** Naar beneden kijk en dan steeds verder naar boven kijken, zodat de bal gaat rollen.
- De bal achter je rug houden en naar voren gooien, over jezelf heen en andersom.
- Twee ballen op elkaar leggen in tweetallen en balanceren. De kinderen kunnen bij elkaar de bal erop leggen, dat is voor beide kinderen goed voor de concentratie. →  
"Voor het circus aan het oefenen".
- Tikkertje. Als je getikt bent naar een korf gaan, als je scoort heb je jezelf bevrijd.
- Tikkertje kan je ook doen met een tikvak en een scoorvak. Als je nadat je getikt bent gescoord hebt doe je weer mee in het tikvak. Als het tikvak leeg is dan heeft de tikker gewonnen!





## Scoren

### Oefening 1

Verdeel de kinderen in groepjes. Iedereen heeft een bal en ze gaan schieten op de korf van alle afstanden. Ze tellen hoeveel de groepjes samen maken: **iedereen is bezig!**

### Oefening 2

Je doet hetzelfde als bij oefening één, maar nu ga je jezelf met je groepje proberen te verbeteren in aantal. Je kunt als trainer hierbij:

- Tijd verlengen zonder dat de kinderen het weten → **stimulans** (Ze scoren meer)
- Blijven aanmoedigen!
- **Samenwerking** verbeteren: spelelement dat ze de strijd aan moeten gaan in het verbeteren van het record. Hierbij is veel concentratie nodig.
- **Aanwijzingen geven:**
  - Vragen stellen waarop kinderen zelf antwoord kunnen geven (succesbeleving).
  - Richting 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 1 en 2, 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 15 doelpunten maken als je die hebt gemaakt, ga je heel snel zitten. **Differentiatie** door:

- Het groepje dat gewonnen heeft, hoeft er de volgende keer maar 14 te maken (1 minder). De groepjes die verloren hebben, hoeven er maar 13 te maken (2 minder).
- Niemand zegt "het is niet eerlijk", wanneer dit zo is: "jullie zijn kampioen, jullie kunnen dit". Er blijft **competitie** tussen de groepjes.

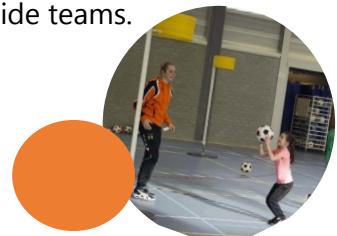
### Oefening 5

Er staan twee personen in het midden, één heeft hoedjes/lintjes vast. Wanneer 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

**Spelletje:** Er staat een korf en op verschillende afstanden staan hoedjes/pionnen. Je maakt twee teams (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.
- Leerlingen moeten nadenken en keuzes maken, gaan ze ver staan voor meer punten, of dichterbij voor minder punten, maar sneller raak schieten.
- **Trainer als joker:** Wanneer hij/zij vanaf de verste scoort krijgt het verliezende team 1 punt erbij. Kan eventueel ook voor beide teams.



## Gooien en vangen



*Overgooien is saai!*". Dit komt omdat trainers vaak een statische oefening gebruiken, die niet korfbal-gerelateerd is! Hieronder staat een oefening die je kunt gebruiken om gooien en vangen te trainen.

"Je gaat staan als een tijger en je zorgt dat er geen bal op de grond komt." Je gaat schieten en anderen vangen.

**Spelelement:** Wanneer 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 3 punten.

- **Veiligheid:** Even 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 of 2 tegen 2. Maar waarom geen 4-3, 3-2, 3-1, 2-1?!

### 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 gaat het om **balbezig**.



### Oefening 2

Je hebt een **kameleon**: de 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 5 tegen 5 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 3 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 (**spliteye**). Deze oefening kun je ook nog toepassen met een kameleon.

- Begin een partijtje altijd met een kameleon. Wanneer je de ruimte achter de korf meer wilt gaan gebruiken, geef je aan dat ze twee punten kunnen verdienen wanneer ze van achter de korf scoren.

