

Trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie

Welpen en F- jeugd

De nadruk bij deze doelgroep ligt op het spelenderwijs aanleren van de basisbeginselen van de korfbalsport. Het plezier in het (samen)spel is het belangrijkste element op een training en bij de wedstrijden.

Als trainer/coach stimuleer je op een positieve manier de ontwikkeling van de kinderen. Zorg dat je goed voorbereid op een training staat. Weet vooraf welke oefeningen je gaat doen en hoe je e.e.a vorm gaat geven.

Tip: verdeel de oefenstof van het hele seizoen in 4 hoofdthema's en neem elk blok (\pm 8 weken) 1 hoofdthema als rode draad voor je training.

Aan te leren vaardigheden:

Er zijn diverse manieren om de(basis) vaardigheden te trainen. Leg de oefening duidelijk uit en laat evt. voordoen door een aantal spelers.

Inspiratie voor een training kun je vinden op www.korfbaltrainer.nl en op Youtube. Hier zijn per leeftijdscategorie en leerdoel goede en leuke oefeningen te vinden. Herhaal een oefening regelmatig maar pas de uitvoering een beetje aan zodat het niet saai wordt.

- Gooien met 1 hand en met 2 handen over een korte afstand. Langzaam aan de afstand vergroten maar wel dusdanig dat de kwaliteit van de worp goed blijft.
- Vangen met 2 handen. Let op de duimen achter de bal. Vangen uit stilstand, uit beweging, uit sprong of een rollende bal oppakken.
- Schottechniek. Let op de stand van de handen. Duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkant. Sprong omhoog niet naar voren. Nawijzen van het schot (kun je na het schot nog een high five geven ?)
- Strafwerpen.
- Vrijlopen en de bal gooien/ontvangen. Dit kun je aanleren d.m.v. het "treintje". Spelers achter elkaar, achterste loopt naar voren en krijgt de bal. Meteen komt de volgende naar voren en krijgt de bal. Dit is ook een simpele methode om van de ene kant van het veld naar de andere kant te komen en zelfs tot een schotkans te komen.
- Herkennen van een doelkans.
- Hinderen/verdedigen. Bij de tegenstander blijven, goed tussen de paal en de tegenstander staan. Rug naar de korf, armen duidelijk omhoog hand gericht naar de bal.
- Samenspelen. Ieder kind heeft zijn eigen kwaliteiten. Het ene kind ontwikkelt zich sneller dan het andere. Belangrijk voor de teamgeest is dat benadrukt wordt dat het spel **samen** gespeeld wordt. Met elkaar plezier in het spel waarbij winnen of verliezen niet belangrijk is.

Trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie

E- Jeugd

De nadruk bij deze doelgroep ligt op het spelenderwijs aanleren van de basisbeginselen van de korfbalsport. Het plezier in het (samen)spel is het belangrijkste element op een training en bij de wedstrijden.

Als trainer/coach stimuleer je op een positieve manier de ontwikkeling van de kinderen. Zorg dat je goed voorbereid op een training staat. Weet vooraf welke oefeningen je gaat doen en hoe je e.e.a vorm gaat geven.

Tip: verdeel de oefenstof van het hele seizoen in 4 hoofdthema's en neem elk blok (\pm 8 weken) 1 hoofdthema als rode draad voor je training.

Aan te leren vaardigheden:

Er zijn diverse manieren om de (basis) vaardigheden te trainen. Leg de oefening duidelijk uit en laat evt. voordoen door een aantal spelers.

Inspiratie voor een training kun je vinden op www.korfbaltrainer.nl en op Youtube. Hier zijn per leeftijdscategorie en leerdoel goede en leuke oefeningen te vinden. Herhaal een oefening regelmatig maar pas de uitvoering een beetje aan zodat het niet saai wordt.

- Gooien met 1 hand en met 2 handen over een afstand die langzaam aan vergroot wordt, waarbij de kwaliteit van de worp goed blijft.
- Vangen met 2 handen duimen goed achter de bal. Vangen vanuit verschillende posities uit stilstand uit beweging uit sprong. Denk in de zaal aan het stuiten van de bal.
- Schottechniek. Let op de stand van de handen, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, sprong omhoog niet naar voren, bal nawijzen (high five). Achter schot aanrennen voor afvang of doorloper.
- Doorloopbal bovenhands en onderhands.
- Vrijlopen en de bal gooien/ontvangen. Dit kun je aanleren d.m.v. het "treintje". Spelers achter elkaar, achterste loopt naar voren en krijgt de bal. Meteen komt de volgende naar voren en krijgt de bal. Dit is ook een simpele methode om van de ene kant van het veld naar de andere kant te komen en zelfs tot een schotkans te komen. Vrijlopen naar de bal toe of van de bal af (als de ruimte te klein wordt)
- Spelen rondom de paal, zo min mogelijk op een kluitje (basis van 4-0)
- Proberen de bal zo snel mogelijk te gooien (3-5 seconden)
- Actief kijken naar een vrije speelster
- Opzetten van een aanval met aangever onder de paal (basis van 3-1 of pizzapunt)
- Herkennen van een doelkans.
- Strafwerpen.
- Uitbreiden van spelregelkennis
- Hinderen/verdedigen. Bij de tegenstander blijven, goed tussen de paal en de tegenstander staan. Rug naar de korf, armen duidelijk omhoog hand gericht naar de bal.

- Weet waar de bal is en proberen te onderscheppen.
- Samenspelen. Ieder kind heeft zijn eigen kwaliteiten. Het ene kind ontwikkelt zich sneller dan het andere. Belangrijk voor de teamgeest is dat benadrukt wordt dat het spel **samen** gespeeld wordt. Met elkaar plezier in het spel waarbij winnen of verliezen niet belangrijk is.

Trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie

D- jeugd

In de D zijn de basistechnieken al behoorlijk onder de knie en de balbehandeling gaat steeds vlotter. Bekende vaardigheden worden verder verbeterd en nieuwe vaardigheden worden toegevoegd.

Als trainer/coach stimuleer je op een positieve manier de ontwikkeling van de kinderen. Zorg dat je goed voorbereid op een training staat. Weet vooraf welke oefeningen je gaat doen en hoe je e.e.a vorm gaat geven.

Tip: verdeel de oefenstof van het hele seizoen in 4 hoofdthema's en neem elk blok (\pm 8 weken) 1 hoofdthema als rode draad voor je training.

Aan te leren vaardigheden:

Er zijn diverse manieren om de diverse vaardigheden te trainen. Leg de oefening duidelijk uit en laat evt. voordoen door een aantal spelers.

Inspiratie voor een training kun je vinden op www.korfbaltrainer.nl en op Youtube. Hier zijn per leeftijdscategorie en leerdoel goede en leuke oefeningen te vinden. Herhaal een oefening regelmatig maar pas de uitvoering een beetje aan zodat het niet saai wordt.

- Gooien en vangen. Vangen met 1 hand. Goed uitstappen. Strak en op de juiste hoogte aangooien. Gooien over een grotere afstand.
- Gooien met andere hand dan gebruikelijk.
- Vrijlopen. Goed gebruik maken van de vrije ruimte in het vak of ruimte voor een ander ruimte creëren.
- Snelle balbehandeling. Binnen 3 seconden naar een ander gooien.
- Afstandsschot uit beweging naar links en rechts. Schieten op 1 been aanleren. Kijk goed naar de balans van het lichaam.
- Doorloopbal onderhands. Let op de techniek. Goed na strekken van de armen.
- Snel schieten. Goede aangeef is belangrijk. Te lang wachten met schot is vaak verdedigd.
- Uitwijkbal met goede stopbeweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- 1-1 duels om vrijlopen te stimuleren. Schijnbewegingen, tegenstander opzoeken en snelle stop- of uitwijkbeweging maken. Tempowisselingen
- 4-0 uitbreiden. Goed in en uit bewegen en plaatsen aan buitenkant. Doorbraak vanuit de ruimte en schot vanuit de ruimte afvangen. Hou het speelveld groot.
- 3-1 of pizzapunt uitbreiden. Werk met snelle wisselingen onder de paal. Hou het spel dynamisch. 1x aanspelen naar de steun, dan steun weg.
- Uitbreiden spelregelkennis.
- Verdedigen: werk aan de verdedigende houding. Niet rechtop maar goed door de knieën, gewicht verdelen over de voeten (in balans) , kleine passen, schuiven niet inspringen. Armen goed omhoog en hand boven de bal.
- Uitverdedigen. Weet waar de bal is, gezicht naar de bal, in de ballijn lopen.
- Afvang neerzetten. Leren inschatten waar de bal gaat komen. Timing.
- Samenspelen. Ieder kind heeft zijn eigen kwaliteit. Het ene kind ontwikkelt zich sneller dan het andere. Het ene kind is (sport)motorisch beter dan het andere.

Belangrijk voor de teamgeest is dat benadrukt wordt dat het spel **samen** gespeeld wordt. Met elkaar plezier in het spel. Leren omgaan met verliezen. Inzet, motivatie en samenwerking is belangrijker dan het uiteindelijke resultaat.

Trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie

C- jeugd

In de C zijn de basistechnieken al behoorlijk onder de knie en de balbehandeling gaat steeds vlotter. Bekende vaardigheden worden verder verbeterd en nieuwe vaardigheden worden toegevoegd. Nadruk komt te liggen op het “slim” spelen en uitbreiding van de spelpatronen. Als trainer/coach stimuleer je op een positieve manier de ontwikkeling van de kinderen. Zorg dat je goed voorbereid op een training staat. Weet vooraf welke oefeningen je gaat doen en hoe je e.e.a vorm gaat geven.

Tip: verdeel de oefenstof van het hele seizoen in 4 hoofdthema's en neem elk blok (\pm 8 weken) 1 hoofdthema als rode draad voor je training.

Aan te leren vaardigheden:

Er zijn diverse manieren om de diverse vaardigheden te trainen. Leg de oefening duidelijk uit en laat evt. voordoen door een aantal spelers.

Inspiratie voor een training kun je vinden op www.korfbaltrainer.nl en op Youtube. Hier zijn per leeftijdscategorie en leerdoel goede en leuke oefeningen te vinden. Herhaal een oefening regelmatig maar pas de uitvoering een beetje aan zodat het niet saai wordt.

- Gooien en vangen. Vangen met 1 hand. Goed uitstappen. Strak en op de juiste hoogte aangooien. Gooien over een grotere afstand.
- Gooien met andere hand dan gebruikelijk. Overpakken van de bal.
- Vrijlopen. Goed gebruik maken van de vrije ruimte in het vak of ruimte voor een ander ruimte creëren.
- Snelle balbehandeling. Binnen 3 seconden naar een ander gooien.
- Afstandsschot uit beweging naar links en rechts. Schieten op 1 been aanleren en verbeteren. Kijk goed naar de balans van het lichaam.
- Doorloopbal onderhands. Let op de techniek. Goed na strekken van de armen.
- Snel schieten. Goede aangeef is belangrijk. Te lang wachten met schot is vaak verdedigd.
- Uitwijkbal met goede stopbeweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- 1-1 duels om vrijlopen te stimuleren. Schijnbewegingen, tegenstander opzoeken en snelle stop- of uitwijkbeweging maken.
- Tempowisselingen in de aanvallende positie. Vanuit breed lopen met een snelle actie scherp insnijden naar de korf voor een doorloopbal. Doorloopbal op (hoog) tempo nemen.
- Wegtrekken achter de korf. Korte kansjes creëren vanuit afvang of overname situatie. Timing en snel schieten zijn belangrijk. Bal hooghouden.
- Spelpatronen uitbreiden. Van een 4-0 situatie naar een 2-2 situatie waarbij afvang goed neergezet moet worden. Juiste positie kiezen. Aangeef mag maar 1x aangeven dan wegtrekken. Als afvang goed staat blijft deze nog even staan, anders ook wegtrekken. Hou het spel dynamisch door veel positie wisselingen.
- Vrije ballen. Er zijn diverse variaties mogelijk. Begin met de basis en zorg daarna pas de variatie.

- Verdedigen: werk aan de verdedigende houding. Niet rechtop maar goed door de knieën, gewicht verdelen over de voeten (in balans) , kleine passen, schuiven niet inspringen. Armen goed omhoog en hand boven de bal.
- Voorverdedigen. Proberen er zo vroeg mogelijk de steun uit te halen door voor de steun te komen.
- Communicatie in het (verdedigings)vak. Laat je medespelers horen wat er in de paalzone gebeurt. Is er een aangeef ? kunnen de medeverdedigers sluiten om het schot te voorkomen ? Kan er overgenomen worden bij een doorbraak ?
- Uitverdedigen. Weet waar de bal is, gezicht naar de bal, in de ballijn lopen.
- Afvang neerzetten. Leren inschatten waar de bal gaat komen. Timing.
- Belang van een training. Aanwezigheid is belangrijk voor de ontwikkeling van de spelers en het team. Boots in de training zoveel mogelijk spelsituaties na maar ook qua inzet. Trainen op wedstrijdniveau geeft het beste resultaat.
- Samenspelen. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteit. De ene jongere ontwikkelt zich sneller dan de andere. De ene jongere is (sport)motorisch beter dan de andere. Belangrijk voor de teamgeest is dat benadrukt wordt dat het spel **samen** gespeeld wordt. Met elkaar plezier in het spel. Leren omgaan met verliezen of teleurstelling. Inzet, motivatie en samenwerking is belangrijker dan het uiteindelijke resultaat. Bespreek de wedstrijd na. Laat spelers de wedstrijd met een positief gevoel afsluiten.

Trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie

B- jeugd

In de B zijn de basistechnieken al behoorlijk onder de knie en de balbehandeling gaat steeds vlotter. Bekende vaardigheden worden verder verbeterd en nieuwe vaardigheden worden toegevoegd. Nadruk komt te liggen op het “slim” spelen en uitbreiding van de spelpatronen. Als trainer/coach stimuleer je op een positieve manier de ontwikkeling van de jongeren. Zorg dat je goed voorbereid op een training staat. Weet vooraf welke oefeningen je gaat doen en hoe je e.e.a vorm gaat geven.

Tip: verdeel de oefenstof van het hele seizoen in 4 hoofdthema's en neem elk blok (\pm 8 weken) 1 hoofdthema als rode draad voor je training.

Aan te leren vaardigheden:

Er zijn diverse manieren om de diverse vaardigheden te trainen. Leg de oefening duidelijk uit en laat evt. voordoen door een aantal spelers.

Inspiratie voor een training kun je vinden op www.korfbaltrainer.nl en op Youtube. Hier zijn per leeftijdscategorie en leerdoel goede en leuke oefeningen te vinden. Herhaal een oefening regelmatig maar pas de uitvoering een beetje aan zodat het niet saai wordt.

- Gooien en vangen. Vangen met 1 hand of 2 handen. Goed uitstappen. Strak en op de juiste hoogte aangooien. Gooien over een grotere afstand.
- Gooien met zowel rechts als links. Overpakken van de bal.
- Vrijlopen. Goed gebruik maken van de vrije ruimte in het vak of ruimte voor een ander ruimte creëren.
- Snelle balbehandeling. Binnen 3 seconden naar een ander gooien.
- Afstandsschot uit beweging naar links en rechts. Schieten op 1 been. Kijk goed naar de balans van het lichaam. Train ook eens met de (oranje) schotkorven. Deze zijn in doorsnede kleiner dan de gele manden maar stimuleren de zuiverheid van het schot.
- Doorloopbal onderhands, bovenhands en met 1 hand.
- Snel schieten. Goede aangeef is belangrijk. Te lang wachten met schot is vaak verdedigd.
- Uitwijkbal met goede stopbeweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- 1-1 duels om vrijlopen te stimuleren. Schijnbewegingen, tegenstander opzoeken en snelle stop- of uitwijkbeweging maken.
- Tempowisselingen in de aanvallende positie. Vanuit breed lopen met een snelle actie scherp insnijden naar de korf voor een doorloopbal. Doorloopbal op (hoog) tempo nemen.
- Wegtrekken achter de korf. Korte kansjes creëren vanuit afvang of overname situatie. Timing en snel schieten zijn belangrijk. Bal hooghouden.
- Spelpatronen uitbreiden. Van een 4-0 situatie naar een 2-2 situatie waarbij afvang goed neergezet moet worden. Juiste positie kiezen. Aangeef mag maar 1x aangeven dan wegtrekken. Als afvang goed staat blijft deze nog even staan, anders ook wegtrekken. Hou het spel dynamisch door veel positie wisselingen.
- Basis van 3-1 herhalen en uitbreiden. Werken met dieptelijnen en op tijd uitstappen onder de paal voor de aangeef en de eventuele vervolgekansen die daaruit komen.

- Vrije ballen. Er zijn diverse variaties mogelijk. Begin met de basis en zorg daarna pas de variatie.
- Verdedigen: werk aan de verdedigende houding. Niet rechtop maar goed door de knieën, gewicht verdelen over de voeten (in balans) , kleine passen, schuiven niet inspringen. Armen goed omhoog en hand boven de bal.
- Verdedigen in de driehoek (paal-bal-eigen tegenstander)
- Duel om de bal. Ga vol overtuiging het duel aan, de bal willen hebben.
- Voorverdedigen. Proberen er zo vroeg mogelijk de steun uit te halen door voor de steun te komen.
- Ballijnen verdedigen. Maak het de aanvallers moeilijk om de bal rond te spelen.
- Communicatie in het (verdedigings)vak. Laat je medespelers horen wat er in de paalzone gebeurt. Is er een aangeef ? kunnen de medeverdedigers sluiten om het schot te voorkomen ? Kan er overgenomen worden bij een doorbraak ?
- Uitverdedigen. Weet waar de bal is, gezicht naar de bal, in de ballijn lopen.
- Afvang neerzetten. Leren inschatten waar de bal gaat komen goede positie innemen en proberen te behouden. Timing, springen.
- Begin maken met het achter-verdedigen. Verdedigers “zakken” op de steun zodat de aanvaller gedwongen wordt om te schieten. Verdedigers kijken mee en elk schot moet door de verdediging afgevangen worden.
- Leer omgaan met fysieke tegenstanders.
- Uitbreiding van spelregelkennis. Deze leeftijdscategorie wordt geacht in de loop van het seizoen de kleinste jeugd te gaan fluiten. Daarvoor is goede spelregelkennis een vereiste. Hiervoor worden spelregelavonden geregeld.
- Samenspelen. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteit. De ene jongere ontwikkelt zich sneller dan de andere. De ene jongere is (sport)motorisch beter dan de andere. Belangrijk voor de teamgeest is dat benadrukt wordt dat het spel **samen** gespeeld wordt. Met elkaar plezier in het spel. Leren omgaan met verliezen of teleurstelling. Inzet, motivatie en samenwerking is belangrijker dan het uiteindelijke resultaat. Bespreek de wedstrijd na. Laat spelers de wedstrijd met een positief gevoel afsluiten.

Trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie

A- jeugd

In de A jeugd wordt verondersteld dat alle basis vaardigheden aanwezig zijn. In deze leeftijdscategorie kan gewerkt gaan worden aan het uitbreiden van de spelpatronen en het herkennen van spelsituaties en daarop inspelen.

Als trainer/coach stimuleer je op een positieve manier de ontwikkeling van de jongeren. Zorg dat je goed voorbereid op een training staat. Weet vooraf welke oefeningen je gaat doen en hoe je e.e.a vorm gaat geven.

Tip: verdeel de oefenstof van het hele seizoen in 4 hoofdthema's en neem elk blok (\pm 8 weken) 1 hoofdthema als rode draad voor je training.

Aan te leren vaardigheden:

Er zijn diverse manieren om de diverse vaardigheden te trainen. Leg de oefening duidelijk uit en laat evt. voordoen door een aantal spelers.

Inspiratie voor een training kun je vinden op www.korfbaltrainer.nl en op Youtube. Hier zijn per leeftijdscategorie en leerdoel goede en leuke oefeningen te vinden. Herhaal een oefening regelmatig maar pas de uitvoering een beetje aan zodat het niet saai wordt.

- Gooien en vangen. Vangen met 1 hand of 2 handen. Goed uitstappen. Strak en op de juiste hoogte aangooien. Gooien over een grote afstand.
- Gooien met zowel rechts als links. Overpakken van de bal. Gooien met 2 handen.
- Vrijlopen. Goed gebruik maken van de vrije ruimte in het vak of ruimte voor een ander ruimte creëren.
- Snelle balbehandeling. Binnen 3 seconden naar een ander gooien.
- Afstandsschot uit beweging naar links en rechts. Schieten op 1 been. Kijk goed naar de balans van het lichaam. Train ook eens met de (oranje) schotkorven. Deze zijn kleiner in doorsnede dan de gele manden en stimuleren het zuiver schieten.
- Doorloopbal onderhands, bovenhands en met 1 hand.
- Snel schieten. Goede aangeef is belangrijk. Te lang wachten met schot is vaak verdedigd.
- Uitwijkbal met goede stopbeweging. Lichaam indraaien naar de korf.
- 1-1 duels om vrijlopen te stimuleren. Schijnbewegingen, tegenstander opzoeken en snelle stop- of uitwijkbeweging maken.
- Tempowisselingen in de aanvallende positie. Vanuit breed lopen met een snelle actie scherp insnijden naar de korf voor een doorloopbal. Doorloopbal op (hoog) tempo nemen.
- Wegtrekken achter de korf. Korte kansjes creëren vanuit afvang of overname situatie. Timing en snel schieten zijn belangrijk. Bal hooghouden.
- Paal uitspelen. Insnijden vanuit zijkant en meteen doorspelen naar speler die wegtrekt bij de korf.
- Spelpatronen uitbreiden. Van een 4-0 situatie naar een 2-2 situatie waarbij afvang goed neergezet moet worden. Juiste positie kiezen. Aangeef mag maar 1x aangeven

dan wegtrekken. Als afvang goed staat blijft deze nog even staan, anders ook wegtrekken. Hou het spel dynamisch door veel positie wisselingen.

- 3-1 herhalen en uitbreiden. Werken met dieptelijnen en op tijd uitstappen onder de paal voor de aangeef en de eventuele vervolgekansen die daaruit komen.
- Vrije ballen. Er zijn diverse variaties mogelijk. Begin met de basis en zorg daarna pas de variatie.
- Verdedigen: werk aan de verdedigende houding. Niet rechtop maar goed door de knieën, gewicht verdelen over de voeten (in balans) , kleine passen, schuiven niet inspringen. Armen goed omhoog en hand boven de bal.
- Verdedigen in de driehoek (paal-bal-eigen tegestander)
- Duel om de bal. Ga vol overtuiging het duel aan, de bal willen hebben.
- Voorverdedigen. Proberen er zo vroeg mogelijk de steun uit te halen door voor de steun te komen.
- Ballijnen verdedigen. Maak het de aanvallers moeilijk om de bal rond te spelen.
- Communicatie in het (verdedigings)vak. Laat je medespelers horen wat er in de paalzone gebeurt. Is er een aangeef ? kunnen de medeverdedigers sluiten om het schot te voorkomen ? Kan er overgenomen worden bij een doorbraak ?
- Uitverdedigen. Weet waar de bal is, gezicht naar de bal, in de ballijn lopen.
- Afvang neerzetten. Leren inschatten waar de bal gaat komen goede positie innemen en proberen te behouden. Timing, springen.
- Begin maken met het achter-verdedigen. Verdedigers “zakken” op de steun zodat de aanvaller gedwongen wordt om te schieten. Verdedigers kijken mee en elk schot moet door de verdediging afgevangen worden.
- Leer omgaan met fysieke tegenstanders.
- Uitbreiding van spelregelkennis. Deze leeftijdscategorie wordt geacht in de loop van het seizoen de kleinste jeugd te gaan fluiten. Daarvoor is goede spelregelkennis een vereiste. Hiervoor worden spelregelavonden geregeld.
- Samenspelen. Iedereen heeft zijn eigen kwaliteit. De ene jongere ontwikkelt zich sneller dan de andere. De ene jongere is (sport)motorisch beter dan de andere. Belangrijk voor de teamgeest is dat benadrukt wordt dat het spel **samen** gespeeld wordt. Met elkaar plezier in het spel. Leren omgaan met verliezen of teleurstelling. Inzet, motivatie en samenwerking is belangrijker dan het uiteindelijke resultaat. Bespreek de wedstrijd na. Laat spelers de wedstrijd met een positief gevoel afsluiten.