Inhoud

[Inhoudelijke trainingen 1](#_Toc490133620)

[1. Verdediging 3](#_Toc490133621)

[1.1 Eén tegen één verdedigen 3](#_Toc490133622)

[1.1.1 Aandachtspunten 3](#_Toc490133623)

[1.1.2 Tactieken 3](#_Toc490133624)

[1.1.3 Warming-up oefeningen gericht op 1-1 verdedigen 3](#_Toc490133625)

[1.1.4 Oefeningen 1-1 verdedigen 5](#_Toc490133626)

[1.2 Collectief verdedigen/communicatie 7](#_Toc490133627)

[1.2.1 Aandachtspunten 7](#_Toc490133628)

[1.2.2 Oefeningen 7](#_Toc490133629)

[1.3 Voorverdedigen 8](#_Toc490133630)

[1.3.1 Aandachtspunten: 8](#_Toc490133631)

[1.3.2 Oefeningen 8](#_Toc490133632)

[1.4 Achterverdedigen 9](#_Toc490133633)

[1.5 Verdedigende rebound 9](#_Toc490133634)

[1.5.1 aandachtspunten 9](#_Toc490133635)

[1.5.2 Oefeningen 10](#_Toc490133636)

[1.6 Hinderen van de ballijn 10](#_Toc490133637)

[1.6.1 aandachtspunten 10](#_Toc490133638)

[1.6.2 oefeningen 10](#_Toc490133639)

[1.7 Aangeef verdedigen 10](#_Toc490133640)

[1.7.1 Aandachtspunten 10](#_Toc490133641)

[1.7.2 Oefeningen 11](#_Toc490133642)

# **Opbouw van een training**

|  |  |
| --- | --- |
| *Training van 1 uur* | *Training van 1,5 uur* |
| 10-15 min (warming up met en zonder bal) | 10-15 min warming up (met en zonder bal) |
| 10 min semi-intensieve oefeningen | 20 min inhoudelijke oefeningen, rustig |
| 10 min intensieve oefeningen | 20 min inhoudelijke oefeningen, intensief |
| 15 min partij | 25 min partij |
| 5 min: cooling-down | 5 min cooling-down |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Warming up** | |
| Fase | Oefeningen |
| 1. 2-3 minuten inlopen | Rustig heen en weer lopen |
| 1. 5 min dynamische rekoefeningen | Hakken-billen |
|  | Knieheffen |
|  | Kruispas |
|  | rompdraaien |
|  | Armen zwaaien |
|  | Benen naar buiten draaien |
|  | Springen |
| 1. 3-5 min spierversterkende oefeningen | Beenspieren (lunges, squats) |
|  | Core (buikspieroefeningen) |
|  | Balans (dingen op één been) |
|  | Estafette die al dit combineert |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cooling down** | |
| Fase | Oefeningen |
| 1. 2 minuten uitlopen | Rustig heen en weer lopen |
| 1. 2 min dynamische rekoefeningen | Hakken-billen |
|  | Knieheffen |
|  | Kruispas |
|  | rompdraaien |
|  | Armen zwaaien |
|  | Benen naar buiten draaien |
| 1. 1 min statische rekoefeningen | Benen strekken |
|  | Armen strekken |

# Inhoudelijke trainingsthema’s

In het korfbalspel zijn er verschillende functies waar je een training op kan richten. Kies bij het geven een training 1 à 2 (voor een training van anderhalf uur) thema’s uit.

**Verdedigen**

1. 1 tegen 1 verdedigen
2. Collectief verdedigen en communicatie
3. Voorverdedigen
4. Achterverdedigen
5. Verdedigende rebound
6. Hinderen van de ballijnen
7. Hinderen van de ondersteunde functies

**Aanvallen (opbouwen tot scoren)**

1. 4-0 spelen
2. 3-1 spelen
3. Met twee spelers samen voorin aanvallen
4. 1-1 aanvallen
5. De functie van de aangever
6. De functie van de afvanger
7. invullen van de aangeef/afvang bij voorverdedigen tegenstander
8. invullen van de aangeef/afvang bij achterverdedigen tegenstander

**Aanvallen (met als doel te scoren)**

1. Schot uit stand
2. schot uit beweging
3. doorloopbal

**Algemene vaardigheden**

1. gooien en vangen

# Verdediging

## 1.1 Eén tegen één verdedigen

### 1.1.1 Aandachtspunten

Bij een training in het 1-1 verdedigen is het belangrijk om een aantal zaken te oefenen:

1. Verdedigende houding. Spelers moeten ten aller tijden door hun knieën, zodat ze zo wendbaar mogelijk zijn. Het gezicht is gericht op de aanvaller en de buitenste hand is omhoog.
2. Het bewustzijn van de rugkant in de verdedigende houding. Leg uit dat het van belang is dat de rugkant zich altijd bevindt aan de kant waar de aanvaller naar toe loopt. Loopt de aanvaller naar rechts, dan zet de verdediger de rechtervoet voor en de rechterarm omhoog. De verdediger staat ook zo dat de verdediger altijd iets buiten de lijn van de aanvaller staat. Loopt de aanvaller naar rechts, dan staat de verdediger ook iets meer naar rechts dan de aanvaller. Op deze manier wordt de rugkant niet weggegeven.
3. De invloed van de stand van de voeten. Met één voet voor geef je een rugkant weg, met twee voeten gelijk naast elkaar doe je dat niet. Op deze manier ben je wel minder wendbaar, maar heb je ook geen zwakke kant waar de aanvaller zich op kan richten.
4. Spelers buiten hun comfortzone van verdedigen laten oefenen. Veel spelers zijn gewend om niet verder te gaan dan een bepaalde afstand, omdat ze ‘denken’ dat ze met dichterbij verdedigen het niet volhouden. Benadruk dat ze op een training zijn en dat het niet erg is als het een keer misgaat.

### 1.1.2 Tactieken

1. Gesloten verdedigen.
2. Breed-staan: met beide benen naast elkaar verdedigen, zodat er geen rugkant wordt weggegeven. Hierbij is het doel dat als de aanvaller er langs wil lopen, de verdediger de aanvaller zoveel mogelijk om laat lopen door opzij mee te bewegen.
3. Beperken tot het verdedigen van de ‘echte’ kansen. Afstandsschoten van 7 meter worden toegestaan.
4. Maken van schijnbewegingen. De verdediger dreigt met instappen, maar doet dat niet. Aanvaller raakt hierdoor aan het twijfelen.
5. Volledig open verdedigen. 🡪 deze is handig om in een volledige training uit te leggen.

### 1.1.3 Warming-up oefeningen gericht op 1-1 verdedigen

#### Oefening 1: in verdedigende houding meelopen met aanvaller

*Fase 1: 2-3 minuten inlopen*

Benodigdheden: even aantal spelers

Aandachtspunten: verdedigers moeten goed door hun benen zakken en zo dicht mogelijk bij aanvaller blijven. Laat spelers risico nemen door dichterbij te staan dan dat ze normaal gesproken doen. Gezicht gericht op de aanvaller en één hand omhoog.

1. De spelers maken duo’s. Speler A van het duo stelt zich op de zijlijn op, speler B staat in verdedigende houding voor Speler A.
2. Speler A rent rustig naar de overkant en speler B blijft in verdedigende houding zo dicht mogelijk bij speler A.
3. Eenmaal de overkant bereikt, wordt speler A de verdediger en speler B de aanvaller. Laat de spelers een aantal keer hen en weer lopen.
4. Laat nu de aanvaller iets sneller lopen, nog geen sprint. Herhaal dit weer een aantal keer.
5. Als d., plus: laat nu de aanvaller de verdediger links en rechts proberen te passeren. Aanvallers mogen niet sprinten en enkel vooruit lopen.
6. Als e., plus: laat nu de aanvaller tempowisselingen in het lopen aanbrengen, terwijl het tempo nog steeds niet maximaal is.
7. Als g: laat nu de aanvaller zich richten op de rugkant van de verdediger, het looptempo afwisselen en ook af en toe sprinten. Verdedigers mogen maximaal één meter (in de praktijk wordt dit dan 2) van hun aanvaller blijven.

*Fase 2: dynamische rekoefeningen*

Geen oefeningen specifiek voor verdedigen.

*Fase 3: spierversterkende oefeningen*

Bij verdedigen is het van belang om a) goed in balans te staan en b) goed door je benen te gaan. Bovenbeenspieren- en balansoefeningen zijn dus belangrijk.

#### Oefening 1: Muurzitten (been- en buikspieren)

Benodigdheden: muur

1. Spelers gaan tegen de muur staan met hun benen op heupbreedte uit elkaar en de voeten naar voren wijzend.
2. Spelers zakken met een gestrekte rug door hun benen totdat zij in 90 graden tegen de muur staan. Belangrijk: het bovenlijf staat in een hoek van 90 graden met de bovenbenen en de onderbenen een hoek van 90 graden met de voeten. De knieën komen niet voorbij de voeten. Onderrug goed tegen de muur aandrukken om de buikspieren ook te trainen.
3. Doet dit 15 seconden, dan 15 seconden rust. Herhaal dit 4x.

#### Oefening 2: squats (beenspieren)

Benodigdheden: -

1. Ga met beide voeten ter hoogte van de schouders staan. Buig de knieën tot een haakse hoek van ongeveer 90 graden.
2. Buig de knieën geleidelijk en pas op dat ze niet naar binnen bewegen. De knieën mogen de voeten niet passeren.

#### Oefening 3: crosscountry (balans en beenspieren)

Benodigdheden: -

1. Ga op één been staan. Laat het andere been ontspannen hangen.
2. Buig de knie zodat er enigszins voorover wordt geleund. Let op dat de knie niet voorbij de tenen komt. Het achterwerk dient achterwaarts te bewegen.
3. Herhaal dit een aantal keer. Doe vervolgens hetzelfde voor het andere been.

### 1.1.4 Oefeningen 1-1 verdedigen

#### Oefening 1: oefenen met het niet weggeven van de rugkant / meebewegen

Benodigdheden: per drietal/viertal een korf en een bal

*Deze oefening kan ook met volledig open 1-1 verdedigen: Open verdedigen is een risicovolle vorm van 1-1 verdedigen en puur gericht op het onderscheppen van de bal, of het dreigen hiermee. De verdediger staat volledig zijwaarts, dus met één arm naar de paal en één arm naar de tegenstander. Op deze manier houdt de verdediger zowel de bal als de tegenstander in de gaten. Veel tegenstanders durven bij deze manier van verdedigen al geen bal meer te gooien. Het zwakke punt ligt hierbij natuurlijk op de doorloopbal, omdat de verdediger een sterke rugkant weggeeft.*

Stappenplan:

1. Per korf is er een aanvaller, een verdediger en één of twee afvang/aangeef. Dit wisselt door gedurende de oefening. De aanvaller staat op een comfortabele schotafstand, de verdediger staat op zo’n afstand dat de aanvaller nog wel kan schieten.
2. De aanvaller beweegt rustig heen en weer en krijgt af en toe de bal van de aangeef om te schieten. De verdediger let op dat iedere keer dat de aanvaller naar rechts loopt, de rechterarm omhoog is en de rechter voet voor. Loopt de aanvaller naar links, dan wordt de linkerarm omhoog gedaan en de linkervoet voor. Ook blijft de afstand tussen de aanvaller en de verdediger continu hetzelfde. De verdediger zorgt ervoor dat hij/zij altijd iets meer naar de buitenkant staat dan de aanvaller, de rugkant wordt dus niet weggegeven. De aanvaller krijgt ongeveer vijf schoten, hierna wissel je door totdat iedereen een keer heeft aangevallen en verdedigd.
3. Als b., plus: de aanvaller beweegt nu iets sneller heen en weer. De verdediger let wederom op de verdedigende houding.
4. Als c., plus: merkt de aanvaller dat de verdediger de rugkant weggeeft, dus als de verdediger niet ver genoeg meeloopt, dan mag de aanvaller ook naar binnen voor de doorloopbal nadat hij/zij de bal van de aangeef heeft gekregen.
5. Nu gaan aanvaller en verdediger 30 seconden 1-1 spelen.

#### Oefening 2: blokken

Benodigdheden: per drietal/viertal een korf en een bal

Stappenplan:

1. Per korf is er een aanvaller, een verdediger en één of twee afvang/aangeef. Dit wisselt door gedurende de oefening. De aanvaller stat op een comfortabele schotafstand, de verdediger staat op één meter van de aanvaller. De aanvaller heeft dus in principe wel schotruimte.
2. De aanvaller krijgt de bal van de aangeef en móet schieten. De verdediger krijgt als opdracht het schot te blokkeren. Dit betekent dat de verdediger niet te laat mag zijn, doorslaan, maar ook niet te vroeg, overtreding. Na tien keer schieten wordt er doorgewisseld. De verdediger moet dus netjes de bal blokken, zonder in te springen.
3. Nu gaat de aanvaller lichtjes bewegen en zodra hij/zij de bal krijgt, moet er direct geschoten worden. Het gaat niet om het schot, dus er hoeft niet gemikt te worden. De verdediger probeert weer de bal netjes op tijd te blokken, zonder door te slaan en in te springen.
4. De aanvaller krijgt nu de mogelijkheid om ook doorloopballen te nemen. Met een schijnbeweging mag de verdediger om de tuin worden geleid. Als de verdediger inspringt, is de aanvaller er dus langs.
5. De verdediger en aanvaller gaan 30-60 seconden 1-1 spelen. De aanvaller mag op alle manieren aanvallen, maar moet ten minste drie keer schieten. De verdediger moet voorkomen dat de aanvaller kan schieten, zonder er voorbij te springen.

#### Oefening 3: 1 tegen 1

Benodigdheden: per drietal/viertal een korf en een bal.

Stappenplan:

1. Maak drietallen van spelers van ongeveer gelijk niveau. Speler A is aanvaller, speler B is verdediger, speler C (en eventueel D) is aangeef en afvang.
2. Gedurende 30-45 seconden wordt er door speler A zo goed mogelijk aangevallen, waarbij speler B geen doorloopballen tegen mag krijgen. Een verdediger krijgt een punt als hij/zij geen (gescoorde) doorloopballen tegen heeft gehad. Herhaal dit zodat alle spelers alle functies hebben gehad.
3. Als b., plus: de verdediger mag geen schoten van een afstand kleiner dan zes meter toestaan. De verdediger krijgt wederom een punt bij het niet doorlaten van een schot op minder dan zes meter en het niet doorlaten van een doorloopbal. Herhaal dit weer zodat alle spelers alle functies hebben gehad.
4. Als c., plus: verdedigers mogen nu ook geen schoten van afstand meer toestaan. De verdediger krijgt nu een punt als hij geen enkel doelpunt tegen heeft gehad. Herhaal dit zodat alle spelers alle functies hebben gehad.
5. De verdedigers mogen nu hun tactiek aanpassen aan hun tegenstander. Denk aan de favoriete scoringskans van een tegenstander: schiet deze persoon graag, dan juist meer druk. De verdediger in het drietal met de minste doelpunten tegen krijgt wederom een punt.
6. De speler met de meeste punten heeft de opdracht gewonnen.

#### Oefening 4: verdedigen van bekende bewegingen (inschattingsvermogen van de verdediger)

Benodigdheden: per viertal of zestal een korf en een bal.

Stappenplan:

1. Spelers maken duo’s van hetzelfde geslacht. Twee of drie duo’s per paal, een duo start onder de paal als aangeef. Een duo bestaat uit een aanvaller en een verdediger (dit wisselt wel door).
2. Speler A van het duo, de aanvaller, start op ongeveer 10 meter van de korf. Speler B, de verdediger, staat op 1 meter te verdedigen. Speler A krijgt de opdracht om een doorloopbal te nemen en speler B de opdracht dit te verhinderen. Heeft speler A een doorloopbal genomen, of een poging gedaan, dan wordt er van functie gerouleerd. Vervolgens rouleren de tweetallen, totdat iedereen zowel heeft verdedigd als aangevallen.
3. Als b., maar: speler A probeert nu in plaats van een doorloopbal een uitwijkbal te nemen.
4. Als c., maar: speler A krijgt nu de keuze tussen een doorloopbal en een uitwijkbal, maar krijgt slechts één poging.
5. Als d., plus: speler A mag na de uitwijkbal ook nog een doorloopbal nemen.
6. Als e., plus: speler A mag nu een aantal keer (maximaal drie) de bal ontvangen om een actie te maken.

#### Oefening 5:

Benodigdheden: +/- 6 korven tegenover elkaar met zes aangevers met ieder een bal.

Stappenplan:

1. De spelers die geen aangeef zijn, vormen duo’s met één verdediger en één aanvaller.
2. De aanvallers mogen op iedere willekeurige korf scoren, de verdediger moet dit voorkomen. De aanvaller mag enkel niet twee keer achter elkaar op dezelfde korf proberen te scoren.
3. Na dit x aantal minuten te hebben gedaan, draaien de aanvaller en verdediger om. Vervolgens wisselen de duo’s met de aangevers.

## 1.2 Collectief verdedigen/communicatie

### 1.2.1 Aandachtspunten

Bij het verdedigen is samenwerking en communicatie ontzettend belangrijk. Een aantal aandachtspunten zijn:

1. Onderlinge communicatie. Roepen spelers welke functies er onder de paal vervuld zijn, waar ze staan ten opzichte van elkaar, het schot en dergelijke.
2. Tactische opstelling van de verdedigers: stel de verdedigers zo op dat iedereen zo goed mogelijk zijn of haar individuele tegenstander uit kan schakelen.
3. Afspraken maken over de verdediging: kijk welk vlees je in de kuip hebt als tegenstanders en bedenk welke manier van verdedigen hier het best tegen zou werken. Is dit voorverdedigen, het afschermen van de ballijn naar bepaalde spits bijvoorbeeld? Het tussentijds evalueren van deze afspraken.

### 1.2.2 Oefeningen

#### Oefening 1: Twee tegen twee

Benodigdheden: per viertal een korf en een bal.

Stappenplan:

1. Vorm duo’s, waarbij één duo aanval is en één duo verdediging. De spelers spelen twee tegen twee, waarbij één team gedurende twee minuten aanvalt. Hierna wisselen de duo’s van functie. De verdedigers proberen zo goed mogelijk de doelpunten te voorkomen. In deze eerste vorm is communicatie onderling verboden.
2. In de daaropvolgende vorm worden de spelers gedwongen om continu te communiceren met elkaar.
3. Als b., plus: de verdedigers maken een afspraak over hun verdedigingstactiek voordat zij beginnen.
4. Nu gaan de spelers een toernooi doen tegen de andere duo’s. In plaats van twee minuten een vaste functie, kan de verdediging nu tijdens het spel de bal onderscheppen en verder aanvallen. Dit mag wel pas na drie balcontacten van de aanval. Na twee minuten spelen, wordt er een winnaar bepaald aan de hand van het minste aantal tegendoelpunten. De winnaar gaat een korf naar links, de verliezer een korf naar rechts. Het toernooi bestaat uit een x aantal rondes, waarbij de uiteindelijke winnaar de winnaar van het laatste wedstrijdje op de korf helemaal links is.

#### Oefening 2: Meerdere verdedigers, één aanvaller

Benodigdheden: zes korven met zes aangevers met ieder een bal. Vijf verdedigers en één aanvaller.

1. Er is één verdediger minder dan het aantal korven, de verdedigers moeten dus samenwerken om de aanvaller onder de duim te krijgen.
2. De aanvaller mag op iedere korf scoren met een onbeperkt aantal balcontacten.
3. Herhaal dit een aantal keer zodat iedereen ervaart hoe het in de verdediging is.
4. Laat vervolgens de verdediging een afspraak maken van tevoren en continu wijzen en roepen naar elkaar. Wissel weer de functies door.

#### Oefening 3: Opdracht verdedigen in partijvorm

Benodigdheden: genoeg spelers voor partijvorm, een/twee palen en een/twee ballen.

Stappenplan:

1. De spelers gaan collectief oefenen in partijvorm. De aanval krijgt een opdracht van de trainer, waarna de partij begint. Na vijf minuten wordt de verdediging bij elkaar geroepen en wordt er een tactiek besproken om de aanval uit te schakelen. Zowel welke spelers tegenover wie moeten, maar ook welke vorm van verdediging gepast is.
2. Mogelijke opdrachten voor de aanval: één persoon uitspelen, drie-één spelen, altijd in de gelijk komen etc

#### Oefening 4: verdedigen van een gevaarlijke hoofdaanvaller

Benodigdheden: acht spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. De spelers spelen vier tegen vier. Gedurende ongeveer drie minuten valt één partij steeds aan. Als de verdediging de bal onderschept, geven ze de bal gewoon terug aan de aanvallende partij. Deze zet vanaf de voorkant van de korf opnieuw een aanval op. Na drie minuten wisselen van taak.
2. De aanvallers spreken onderling af wie van hen hoofdaanvaller zal worden. Dze zal het merendeel van de schotkansen voor zijn rekening moeten nemen, de overigen steunen voornamelijk, maar vergeten hun eigen kansen niet volledig. De verdedigers weten niet wie hoofdaanvaller wordt, dat moeten ze tijdens het spel ontdekken. Ze krijgen verder geen specifieke opdracht.
3. Als a., maar de verdedigers krijgen de opdracht dat de hoofdaanvaller zeer consequent verdedigd moet worden. Diens verdediger speelt dus strikt man-to-man. De overige spelers krijgen de opdracht om in de buurt van de paal goed voor te verdedigen.
4. Als a., maar nu krijgt de verdediging de opdracht om de hoofdaanvaller met twee personen te verdedigen. Stel dat de aanval een dame als hoofdaanvaller heeft aangewezen, dan gaat haar directe tegenspeelster man-to-man verdedigen. De andere verdedigster laat haar tegenstander volledig vrij, zodra die verder dan een meter of vijf bij de korf vandaan komt. In plaats daarvan kijkt ze dan voortdurend mee naar de hoofdaanvalster en haar medeverdedigster. Als de hoofdaanvalster dreigt door te breken, dan staat zij al gereed om over te nemen. De directe verdedigster kan dus veel risico nemen. De heren verdedigen zoals in c., voorverdedigen. De aanvallende partij blijft voortdurend spelen via de ene hoofdaanvalster, ook al krijgt ze bijna geen kansen (het is ten slotte een verdedigende oefening).
5. Als d., maar nu mag de aanval ook proberen om te profiteren van de vrijheid van de vrijgelaten aanvalster.
6. Als d., maar nu wordt de hoofdaanvaller met vier personen verdedigd: de beide heren laten nu ook hun tegenstanders vrij, zodra die meer dan circa zes meter van de korf komen. Ze verdedigen consequent voor in de buurt van de korf. Verder proberen ze waar mogelijk de bal te onderscheppen. Ook nu geldt weer: de aanval speelt vooral over de ene hoofdaanvalster.
7. Als f., maar de aanval mag nu proberen de grote vrijheid van de drie niet-hoofdaanvallers uit te buiten. De verdedigers moeten nu voortdurend afwegen: blijf ik bij mijn persoonlijke tegenstander en houd ik mijn eigen straatje schoon? Of neem ik risico en steun ik de verdedigster van de hoofdaanvalster?

## 1.3 Voorverdedigen

Voorverdedigen is een tactiek van verdedigen die eigenlijk al in het voorveld begint, maar waar de uitdaging onder de korf ligt.

### 1.3.1 Aandachtspunten:

1. Het zien van zowel de tegenstander als de bal.
2. Onderling communiceren om de gelijk eruit te halen.
3. Niet te veel ruimte achter de paal weggeven voor het schot.

### 1.3.2 Oefeningen

#### Oefening 1: eén tegen één voorverdedigen

Benodigdheden: viertallen per korf, plus een bal per korf.

Stappenplan:

1. Er is één aanvaller, één verdediger, één afvang en één aangeef. De aanvaller en de verdediger beginnen onder de korf. De aangeef staat op vijf meter van de korf en de afvang onder de korf (deze vormt het blok)
2. De aanvaller heeft als doel de aangeef te pakken, de verdediger om dit te voorkomen. De aanvaller mag in deze variant nog níet schieten. De aanvaller krijgt een punt als er een aangeef is neergezet, bij drie punten wisselen alle functies door. Herhaal dit twee keer.
3. Nu mag de aanvaller ook kansen achter de korf pakken. Bij een gescoorde kans en een aangeef krijgt de aanvaller een punt. Wederom bij drie punten doorwisselen.
4. Verdeel de spelers zo dat er zes mensen onder iedere korf staan. Eén van de nieuwe spelers vormt een extra aangeef op een paar meter van de andere aangeef. De andere nieuwe speler vergroot het blok tot twee mensen. De oefening blijft hetzelfde, nu kan alleen de bal van twee kanten komen.
5. Laat verdedigers verschillende manieren van verdedigen proberen; bijvoorbeeld volledig opengedraaid, zijwaarts zodat zowel de bal en de tegenstander worden gezien.

#### Oefening 2: Voorverdedigen zonder korf

Benodigdheden: één bal, vijf mensen.

Stappenplan:

1. Er zijn twee verdedigers, één aanvaller en drie spelers behorend tot het team van de aanvaller. De drie spelers vormen een driehoek met ongeveer 10 meter uit elkaar, met ieder een bal. De aanvaller en de twee verdedigers staan in de driehoek.
2. De aanvaller probeert zichzelf vrij te spelen om de bal te ontvangen, de verdedigers proberen dit tegen te houden door samen te werken.

#### Oefening 3: Voorverdedigen in 3-1 situatie

Benodigdheden: één bal, 8 mensen

Stappenplan

1. De spelers vormen twee teams: 4 aanvallers en 4 verdedigers. Eén verdediger en één aanvaller beginnen onder de korf, de rest vormt een 3-1 opstelling er omheen.
2. De aanvaller onder korf heeft als doel de aangeefpositie te verkrijgen, de verdediger moet dit voorkomen. In deze eerste versie is het nog niet toegestaan dat de aanvaller ook kleine kansjes mag nemen.
3. De aanvallers gaan 3-1 spelen en proberen de aanvaller onder de korf in de aangeefpositie te spelen, zonder zelf naar de korf te gaan. Laat de posities doorwisselen, totdat iedereen een keer de aanvaller is geweest.
4. Als hiervoor, plus: de aanvaller onder de korf mag nu ook kleine kansen nemen.
5. Als d, plus: er gaan nu twee aanvallers onder de korf staan, die samen proberen een aangeefpositie te verkrijgen. Zij hebben ook twee verdedigers, welke door middel van samenwerken proberen de aangeefpositie eruit te halen.
6. Laat iedere ronde ongeveeer 1 minuut duren, om vervolgens de verdedigers nog een keer de kans te geven een tactiek te bespreken. Wordt er een verdeling gemaakt, zodat de ene verdediger links pakt en de andere rechts bijvoorbeeld.

#### Oefening 4: Handbal verdedigen

Benodigdheden: 4 aanvallers, 4 verdedigers, één bal, één cirkel (kan de middencirkel zijn, of een cirkel gevormd door pionnen)

Stappenplan:

1. Eén aanvaller neemt plaats in de cirkel, de rest van de aanvallers en de verdedigers staat daarbuiten.
2. De aanvallers moeten proberen de bal in de cirkel te krijgen, de verdedigers moeten dit voorkomen zonder zelf in de cirkel te komen.

## 1.4 Achterverdedigen

### 1.4.1 aandachtspunten

Achterverdedigen heeft als doel zo snel mogelijk de bal te onderscheppen na een schot. Door weinig druk te geven, verleid je de aanval tot het nemen van schoten zonder goede afvang. Daarnaast wordt het spel flink ontregeld, omdat het geen gebruikelijke verdedigingstactiek is indien collectief uitgevoerd.

1. Verdedigers moeten niet verleid worden om toch het schot buiten 5 meter te gaan verdedigen.
2. Verdedigers moeten ten alle tijden tussen hun tegenstander en de korf blijven staan, om de afvang eruit te houden.
3. Zodra een aanvaller de positie van aangeef heeft verkregen, moeten de verdedigers het inspelen van de bal moeilijk maken.
4. Onderling communiceren is erg belangrijk.

### 1.4.2 oefeningen

#### oefening 1: achterverdedigen algemeen

Benodigdheden: acht spelers, één bal één korf

Stappenplan:

1. In de beginsituatie staan er drie aanvallers en twee verdedigers in het veld. Iedereen blijft binnen een straal van ongeveer vijf meter rond de korf. De aanvallers mogen alle drie schieten. De verdedigers moeten proberen zo min mogelijk doelpunten tegen te krijgen in bijvoorbeeld één minuut. Daarna wisselen de spelers van functie.
2. Als a., maar nu met vier aanvallers en drie verdedigers.
3. Als b., maar nu vervalt de beperking van aanvallen binnen de straal van vijf meter rond de korf.
4. De spelers spelen nu vier tegen vier op één korf. Als de verdediging de bal heeft onderschept, geef met de bal gewoon terug aan de aanval. Na enkele minuten wisselen de spelers van functie. De aanval krijgt de opdracht om de bal rond de korf te spelen (4-0). Er wordt niet geschoten. De verdedigers krijgen de opdracht om hun persoonlijke tegenstander te verdedigen. Ze stellen zich echter zo op, dat ze voortdurend ook de bal in het oog hebben. Verder geldt ook: hoe verder de bal uit de buurt is, hoe groter de afstand tussen de verdediger en de aanvaller is: als het ware als een harmonica. Als de directe tegenstander in balbezit is, is de verdediger er weer bij. De verdedigers mogen de bal wel onderscheppen, maar nemen daarbij beslist geen risico!
5. Als d., maar nu mogen de aanvallers ook schieten. Het afvangen gebeurt vanuit de ruimte. In principe zou de verdediging op deze manier alle ballen af moeten vangen.
6. Als e., maar n laten de verdedigers hun tegenstanders los, zodra ze verder dan een meter of zes van de paal komen. De verdediger heeft dan maar één taak: het onderscheppen van de bal door het pakken van de rebound. Daarbij hoort dus ook het vrijwillig laten schieten van afstand door de aanval. Immers als er niet geschoten wordt, kan er ook niet afgevangen worden.
7. Geef de opdracht bepaalde aanvallers meer druk te geven dan andere. De kunst bij het collectief achterverdedigen is ook om de zuivere schutters toch zoveel druk te geven dat ze liever het schot overlaten aan een medespeler die immers zo vrij als een vogeltje staat

## 1.5 Verdedigende rebound

### 1.5.1 aandachtspunten

Als verdedigende partij is het vang belang om de bal na een schot proberen te onderscheppen.

1. Niet alleen de verdediger die de afvang verdedigt wordt geacht de bal te proberen te vangen. Een schot afvangen is de taak van een geheel verdedigend vak.
2. Bij dit meevangen is het belangrijk dat verdedigers niet te veel risico nemen ten opzichte van hun tegenstander. Het besluit om voor de bal te gaan moet snel genomen worden, anders is er te veel kans dat de tegenstander vrij staat.

### 1.5.2 Oefeningen

#### Oefening 1: Terugdraaien aangeef voorkomen

Benodigdheden: één bal, één korf, (minstens) drie spelers

Stappenplan:

1. Eén aanvaller neemt op ongeveer twee meter van de korf de aangeefpositie met een verdediger achter zich. Eén aanvaller neemt plaats in het voorveld (dit kunnen meerdere aanvallers zijn met verdedigers).
2. Het doel van de oefening is om als verdediger van de aangeef te voorkomen dat de aangeef na een schot terugdraait naar de rebound en om als verdediger zelf de rebound te pakken.
3. De aangeef begint met de bal en gooit uit op de aanvaller in het voorveld. De aanvaller schiet, de verdediger voorkomt dat de aangeef terugdraait en wint – als het goed is – het rebound duel.
4. De winnaar van het rebound duel wordt de aangeef, de verliezer de verdediger. Dit gaat door totdat één van de twee drie keer heeft gewonnen.

#### Oefening 2: meevangen (simpel)

Benodigdheden: één korf, drie spelers, één bal

Stappenplan:

1. Een aanvaller staat op schotafstand van de korf met een verdediger. Onder de korf staat een aangeef. De verdediger heeft als doel de bal af te vangen na het schot.
2. De aanvaller loopt breedtelijnen en schiet na een x aantal keren inspelen. Als er geschoten is, draait de verdediger zich om en vangt de bal zo goed als mogelijk af. Na een x aantal keer wisselen de spelers van functie.
3. Als b., plus: de aangeef mengt zich nu ook in het rebound duel. De aangeef en de verdediger strijden dus tegen elkaar om de bal na het schot.
4. Als c., plus: de persoon in de aangeef mag bij winst in het rebound duel de bal naar de aanvaller spelen voor de tweede kans, mits de aanvaller nog in beweging is. De verdediger moet nu dus de overweging maken bij het meevangen; ga ik de bal redden en kan ik ervoor gaan, of blijf ik bij mijn tegenstander om het schot te voorkomen? De verdediger krijgt een punt bij een afgevangen bal, de aanvallers een punt bij een doelpunt. Bij het bereiken van vijf punten door één van de partijen, wisselen de rollen door.

### Oefening 3: meevangen in 2-2

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er zijn twee aanvallers en twee verdedigers, de spelers spelen twee tegen twee. Het doel van de verdediging is om de bal te onderscheppen, met name na een schot. Een aanval duurt een x aantal minuten. De aanval krijgt een punt bij een doelpunt, twee punten voor een doelpunt uit een tweede kans. De verdediging krijgt een punt bij een onderschepping, twee punten bij het afvangen van een bal na een schot.
2. Als de aanval een schot lost, moeten de verdedigers de overweging maken of ze voor de bal gaan of bij hun tegenstander blijven. In ieder geval moeten zij zich na het schot oriënteren op waar de bal is. Kijkt een verdediger niet? Dan kan de trainer hier een minpunt voor uitdelen.
3. De partij met de meeste punten schuift een korf door naar rechts, de partij met de minste punten schuift een korf door naar links.

#### Oefening 4: meevangen in partijvorm

Benodigdheden: één bal, één korf, acht spelers

Stappenplan:

1. De spelers spelen een partijvorm. Er zijn dus vier verdedigers en vier aanvallers.
2. De verdediging krijgt de opdracht om ieder schot te roepen. Hierbij is het de bedoeling dat vervolgens alle verdedigers zich kort omdraaien om te bepalen of ze voor de bal gaan, of bij hun tegenstander blijven gezien het risico op de tweede kans.
3. Als extra opdracht kan er nog aan de verdediger onder de paal worden gegeven om te roepen welke kant het schot op valt: is het tekort, richting welke spelers gaat het schot?
4. Na drie onderscheppingen van de verdediging wisselen de twee teams van functie, een verdedigende rebound vangen telt als twee onderscheppingen.
5. Na een tijdje kan de trainer nog toevoegen dat een doelpunt uit de tweede kans tegen een onderschepping in aftrek is.

## Hinderen van de ballijn

Veel tegenstanders zijn onder druk te zetten door fel op de ballijn te verdedigen. Op deze manier worden ze vastgezet in hun spel en wordt het bemoeilijkt om een bal te gooien.

### 1.6.1 aandachtspunten

1. Met ballijn verdedigen, bepaal je als verdedigen waar je tegenstander naar toe gaat. Je volgt niet de aanvaller, maar je blokkeert de lijn van de aanvaller naar de bal. Het is dus van belang dat je in lijn durft te gaan staan.

2. De meest veilige tactiek is om gesloten te verdedigen. Dit houdt in dat verdedigers met hun buik naar de tegenstander gericht staan en de hand die het dichtst bij de bal is, uitgestoken.

3. Een meer risicovolle tactiek is open verdedigen. Hierbij heeft de verdediger minder zicht op de aanvaller, maar heeft meer kans om de bal te onderscheppen.

4. Het doel bij ballijn verdedigen is uiteindelijk om de bal te onderscheppen. Verdedigers moeten oppassen dat zij niet voorbij hun tegenstander springen en hun tegenstander de vrije loop laten naar de korf.

### 1.6.2 oefeningen

#### Oefening 1: cirkelschieten

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal, pionnen (of iets anders om een ruimte af te bakenen)

Focus: Open verdedigen

Stappenplan:

1. Er zijn drie aanvallers en één verdediger. De korf staat in een afgebakende cirkel van ongeveer drie meter rondom de korf.
2. De aanvallers proberen te scoren, de verdediger probeert dit te voorkomen. De verdediger krijgt een punt bij een onderschepping, de aanval bij een doelpunt. Wissel door nadat één van de partijen drie punten heeft behaald. De verdediger wordt in dit spel gedwongen om overzicht te houden en meer open te verdedigen.
3. Mocht blijken dat de aanvallers te makkelijk scoren, dan kan er een verdediger worden toegevoegd.

#### Oefening 2: Dieplopen, bal onderscheppen

Benodigdheden: één korf, vier spelers, één bal

Stappenplan:

1. Er zijn drie aanvallers en één verdediger. Een aangeef staat op ongeveer acht meter afstand van de korf en er ongeveer drie meter naast. Tegenover de aangeef staat op ongeveer vier meter een aanvaller met een verdediger. Onder de korf staat een afvang.
2. De aanvaller voorin probeert door middel van een diepe lijn naar achter de korf zichzelf vrij te spelen voor een schot achter de korf. Mocht dit niet lukken, dan heeft de aanvaller de mogelijkheid om de bal naar binnen op de afvang te spelen voor een doorloopbal.
3. Aan de verdediger is het de taak om de lange bal op de aanvaller te onderscheppen. Het is belangrijk dat de verdediger gesloten begint om op het laatste moment om te draaien om de bal te onderscheppen.
4. De verdediger krijgt een punt bij een onderschepping, de aanvaller bij een doelpunt. Bij drie punten wisselen de spelers door.

#### Oefening 3: Lummelen

Benodigdheden: x aantal spelers, één bal

Stappenplan:

1. Er is één verdediger, ‘de lummel’, en de rest is aanvaller. De aanvallers spelen de bal rond en de lummel probeert deze te onderscheppen. Bij een onderschepping van de lummel wordt er doorgewisseld van lummel

#### oefening 4: overspelen in klein vak

Benodigdheden: x aantal spelers, één bal, pionnen (of iets anders om een vak mee te markeren)

Stappenplan:

1. De trainer markeert een, relatief klein, vlak. Hierin staan aanvallers en verdedigers. De verdedigers moeten de bal proberen te onderscheppen, de aanvallers moeten proberen om minstens x aantal keren over te spelen (bijvoorbeeld 20). Bij een onderschepping krijgt de verdedigers een punt, bij het x aantal passes de aanval.
2. Bij iedere onderschepping wisselen de teams van functies. Wie het meeste aantal punten heeft op het einde, heeft gewonnen.

#### Oefening 5: een tegen een met twee aangevers

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Twee aangevers staan voor de korf op ongeveer 8-10 meter afstand en een paar meter uit elkaar. Een aanvaller en een verdediger bevinden zich rond de korf.
2. In een x aantal seconden probeert de aanvaller tegen de verdediger te scoren, terwijl de verdediger probeert om de bal te onderscheppen en een kans te voorkomen. Bij iedere onderschepping krijgt de verdediger een punt, bij een doelpunt de aanvaller en bij het niet scoren van de aanvaller krijgt de verdediger nog een bonuspunt.
3. Je kan hier nog een toernooivorm aan toevoegen, door de spelers met de meeste punten naar links te laten verschuiven en de speler met de minste punten naar de korf rechts van hen.

#### Oefening 6: kleefverdedigen

Benodigdheden: acht spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. De spelers staan in partijvorm, met vier aanvallers en vier verdedigers.
2. De verdedigers krijgen de opdracht om niet verder dan x aantal meter van hun tegenstander af te staan (bijvoorbeeld 1). Na drie onderscheppingen van de verdediging wisselen de twee partijen van functie. Staat een verdediger te ver van zijn of haar aanvaller, dan wordt er een onderschepping afgetrokken.

#### oefening 7: stimuleren van onderscheppingen in partijvorm

Benodigdheden: acht spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. De spelers spelen partij met vier verdedigers en vier aanvallers. Om het onderscheppen van de bal te stimuleren, krijgt een verdediger een punt als hij de bal heeft onderschept. Een doelpunt tegen is weer een punt in mindering. De verdediger die na de training de meeste punten heeft behaald, heeft gewonnen.

#### oefening 8: pressie-verdediging

Benodigdheden: acht spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. De vier aanvallers staan in een cirkel om de korf. Ze krijgen de opdracht om de bal linksom om de korf te spelen. De verdedigers stellen zich zo op, dat ze enigszins tussen de speler in balbezit en hun persoonlijke tegenstander staan. Uiteraard ook tussen hun tegenstander en de korf. Ze staan zo dichtbij hun tegenstanders dat deze om de bal te bemachtigen steeds verder bij de korf vandaan zullen lopen.
2. Als a., maar nu spelen de aanvallers de bal rechtsom. De verdedigers staan nu aan de andere kant van de aanvallers en hebben hun linkervoet voor.
3. De aanvallers spelen de bal voortdurend rond de korf. Als iemand de bal rechts niet kwijt kan, dan speelt hij de bal naar links. De verdedigers moeten voortdurend aan de andere kant van hun directe tegenstanders staan en ook steeds wisselen van voorste been. De verdedigers blijven pressie geven: ze duwen de aanvallers als het ware steeds verder bij de korf vandaan.
4. Geef de aanvallers de aanwijzing dat ze moeten dreigen met een doorloopbal, om vervolgens weer naar buiten te lopen. Ze moeten dus in-uit bewegen om gemakkelijker aanspeelbaar te zijn. Op deze manier raken de aanvallers ook niet steeds verder bij de korf vandaan. De verdedigers mogen proberen om de bal te onderscheppen. Verder als c.
5. Als d., maar de aanvallers proberen waar mogelijk om vanuit hun positie in één keer naar de korf te lopen en een doorloopbal te nemen.
6. Als e., maar nu gaan de verdedigers ook het afspelen van de bal erg moeilijk maken door heel zwaar te hinderen waneer hun directe tegenstander wil werpen. Het nemen van doorloopballen is nu eigenlijk voor 100% uitgesloten: de aanvaller komt al niet of nauwelijks vrij, maar hij is bovendien moeilijk aanspeelbaar omdat de verdediger tussen de speler in balbezit en de aanvaller loopt. En tot slot wordt de aanvaller ook nog eens zwaar gehinderd bij het aangooien.
7. De aanvallers verlaten hun vaste posities rond de korf: ze mogen vrij aanvallen, met dien verstande dat ze niet met een vaste afvanger mogen spelen. Zodra de verdedigers verder dan vier meter van de korf verwijderd zijn, verdedigen ze zoals hierboven uitgelegd. Dus: heel dichtbij de persoonlijke tegenstander en steeds tussen hem en de speler in balbezit in. Daarbij staat de rechtervoet voor als de bal rechts van de verdediger is, en de linkervoet als de bal links van de verdediger is. De speler in balbezit wordt zwaar gehinderd. Onder de korf wordt voorverdedigd. De verdedigers proberen zo snel mogelijk in balbezit te komen. Als dat gelukt is, dan wordt er van taak gewisseld.
8. Nog steeds is het gevaar voor de doorloopbal niet helemaal uitgesloten, bijvoorbeeld doordat een verdediger mistast bij een poging de bal te bemachtigen. Om het risico van doorloopballen nog verder te verkleinen, gaat de verdediger van de aanvaller die het verst van de bal is, zijn directe tegenstander loslaten. Deze verdediger gaat ruimte dekken. Hij houdt de bal in de gaten, en probeert de bal te onderscheppen wanneer deze in de richting van de korf wordt gespeeld. Het lastige van deze opdracht is, zodra de bal naar een andere aanvaller wordt gespeeld, iemand anders ruimte moet dekken. Degene die dat eerst deed, moet zo snel mogelijk weer zijn persoonlijke tegenstander opzoeken.

## 1.7 Aangeef verdedigen

Als verdediger is het van belang om, als de aangeef er dan eenmaal staat, ervoor te zorgen dat de aangeef zoveel mogelijk verstoord wordt en eruit gehaald wordt.

### 1.7.1 Aandachtspunten

1. Vaak is er in het één tegen één duel één aanvaller in het voorveld op wie de aandacht van de aanval gefocust is; die persoon moet de doelpunten gaan maken. Als verdediger van de aangeef doe je er dus goed aan om die kant van de aangeef af te schermen. Belangrijk is wel dat de aangeef hierbij geen mogelijkheid tot een omdraaibal krijgt.
2. Als de aangeef eenmaal staat, is het van belang dat deze zo snel mogelijk weer wordt voorverdedigd. Doe dit op de inkomende bal, dus de bal die van de aanvaller naar de aangeef gaat. Dit brengt veel risico’s met zich mee. Doe dit op de uitgaande bal. Zodra de aangeef de bal uitgooit, is het aan de verdediger om ervoor te stappen. Verdedigers kunnen dit het beste doen via de kant waar de aangeef heen gooide.
3. Niet alleen de verdediger van de aangeef kan de aangeef verstoren, ook de verdedigers in het één tegen één duel. Het is van belang dat zij hun armen hoog hebben tijdens het verdedigen en het moeilijk maken voor de aangeef om de bal te kunnen gooien. Daarnaast kunnen zij ook proberen om volledig open te verdedigen, zodat zij zijwaarts staan.

### 1.7.2 Oefeningen

#### Oefening 1: opdracht in partijvorm

Benodigdheden: acht spelers, één bal, één korf

Focus: alle aandachtspunten

Stappenplan:

1. De spelers doen een partijvorm, waarbij de trainer van te voren één spits aanwijst. De verdedigende vier zijn hier niet van op de hoogte, maar moeten proberen deze door middel van de aangeef te verstoren uitschakelen.
2. Bij deze oefening kan je eigenlijk drie keer het spel stilleggen en vervolgens iedere keer het aandachtspunt benoemen om de verdediging een extra handvat te bieden.

#### Oefening 2: voorkomen op uitgaande bal

Benodigdheden: één korf, drie spelers, één bal

Focus: aandachtspunt 2

Stappenplan:

1. Er zijn twee aanvallers en één verdediger bij een paal. Eén aanvaller staat in het voorveld op schotafstand. Een andere aanvaller in de positie van aangeef, de aangeef heeft een verdediger achter hem/haar staan.
2. De aanvaller loopt breedtelijnen en krijgt twee keer de bal van de aangeef vóórdat hij mag schieten. Bij de derde keer neemt de aanvaller het schot.
3. De verdediger probeert tijdens het lopen van de aanvaller voor de aangeef te komen en de aangeef eruit te halen. In deze eerste versie mag de aangeef nog géén eigen kansen nemen. De verdediger krijgt een punt als hij de bal onderschept, de aangeef/aanvaller een punt als er een doelpunt valt. Wanneer één van de twee drie punten heeft, wordt er gewisseld.
4. Als c, plus: als de verdediger voor de aangeef springt, mag de aangeef nu ook wegtrekken voor de kleine kans of zich omdraaien voor een omdraaibal. Dit levert de aanvallende partij een punt op als deze kans gescoord wordt.

# Aanvallen (opbouwen tot scoren)

## 2.1 4-0 spelen

### 2.1.1 aandachtspunten

a) spelers blijven in een ruit spelen

### 2.1.2 oefeningen

#### oefening 1: vakverdeling

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Vier spelers staan in een vak rond de korf. Het vak is in vier vakjes verdeeld, deze kunnen in de oefening afgebakend worden met pionnen. In elk vakje staat één speler.
2. De spelers zijn voortdurend in beweging, maar: elk blijft in zijn eigen vak. De spelers spelen elkaar in willekeurige volgorde de bal toe.
3. Als b., maar nu gaat de bal één bepaalde richting rond.
4. Als c., de spelers moeten nu steeds in-uit-bewegen: ze dreigen als het ware steeds met een doorloopba richting de korf, maar op het moment dat ze aan de beurt zijn om de bal te ontvangen, lopen ze weer enkele passen terug naar buiten, vangen de bal en spelen deze door.
5. Als b., maar nu geeft de trainer een teken en de speler die op dat moment de bal in zijn handen heeft, lost een schot. De speler die in de diagonaal staat, vangt het schot af. Daarna wordt er verder gespeeld.
6. Als b., nu sprint op teken van de trainer een speler uit één van de achterste vakken naar de korf. De speler die de bal heeft, werpt de bal naar de speler onder de korf en neemt vervolgens een doorloopbal. De aangever vangt af, ieder zoekt zijn eigen vak weer op en er wordt verder gespeeld.
7. Als f., maar nu wisselen de spelers na elke doorloopbal van vak. De speler die de doorloopbal neemt, laat een leeg vakje achter. Dat moeten worden opgevuld door één van de anderen. Het is net een soort stoelendans: ieder moet na de aanvalsactie zo snel mogelijk een vrij plekje voor zichzelf zien te vinden.
8. Als g., maar nu krijgen alle aanvallers een verdediger.

#### oefening 2: 4-0

Benodigdheden: acht spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er zijn vier aanvallers en vier verdedigers. De aanvallers gaan in een 4-0 opstelling staan en spelen de bal rond. De verdedigers hinderen licht.
2. De aanvallers zetten af en toe fel aan voor een doorloopbal. Omdat er niemand in de buur van de paal is, zal er vanuit de ruimte aangegeven moeten worden. Hierna de 4-0 situatie herstellen.
3. Zodra een aanvaller vrij is, wordt er geschoten. Wie er het gunstigst voor staat (meestal de speler in de diagonaal) vangt de bal af. Daarna worden de uitgangsposities weer ingenomen en wordt er verder gespeeld.
4. Af en toe neemt een speler plotseling een aangeef positie in, met de uitdrukkelijke bedoeling om de bal te ontvangen, wat dan ook gebeurt. Er moet nu een felle aanvalsactie van één van de drie anderen komen, gevolgd door een schot. Het afvangen gebeurt vanuit de ruimte. Hierna wordt de 4-0 weer hersteld.
5. De aanvallers hebben de keuze uit b., c., en d. De verdedigers verdedigen nu voluit, maar ze proberen niet om de bal te onderscheppen.
6. Bij het 4-0 systeem zal er meestal langs lijnen evenwijdig aan de lijnen van het vak worden gespeeld. Geef nu uitdrukkelijk de opdracht om veel diagonale ballen te plaatsen. Verder als onderdeel b., met veel schieten van afstand.
7. De speler die een diagonale bal gooit, neemt daarna meteen de korfpositie in, waardoor een 3-1 osptelling ontstaat. De overige 3 spelen elkaar vrij voor een schot.
8. Als g., maar nu neemt één van de drie anderen meteen daarna de aangeefpositie in. Er is nu een 2-2 situatie ontstaan met zowel mogelijkheden voor afstandsschot als doorbraak.

## 2.2 3-1 spelen

### 2.2.1 aandachtspunten

In de 3-1 is het van belang dat

1. er goede dieptelijnen gelopen worden
2. de rebound actief meedoet
3. er geen aangeef bijkomt, als deze erbij komt dan gaat deze na 1 pass weer uit
4. er wordt gekeken naar eventueel meevangen van de verdediging en hierdoor goede kansen nemen

### 2.2.2 oefeningen

#### Oefening 1: 3-1 algemeen

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er staan vier spelers rond de korf. De spelers spelen de bal rond.
2. Vanuit het voorveld wordt de afvang mét bal ingevuld. De overige drie spelers positioneren zich in een driehoek rond de korf. Eén van de spelers lost een schot.
3. Als b., maar nu lopen de overige twee spelers naar de speler toe die het schot neemt.
4. Nu spelen de drie spelers meer rond voordat er geschoten wordt. Dit houdt in dat zij de ruimtes in lopen en voorkomen dat zij met zijn drieën op een rijtje staan. Na een aantal passes lost een speler een schot.
5. Als d., maar nu krijgen de spelers ook de mogelijkheid dat de afvang uitstapt als aangeef en één van de spelers de bal inspeelt en een doorloopbal neemt.

#### oefening 2: vrijlopen in de 3-1

Benodigdheden: drie spelers, een bal, pionnen (of iets anders om vierkanten mee aan te geven)

Stappenplan:

1. Drie spelers gaan in een denkbeeldig vierkant staan, op ongeveer acht meter van elkaar. Iedere speler staat op de hoek van een vierkant. Eén hoek blijft dus onbezet.
2. Het is de bedoeling om de bal steeds direct naast je te spelen, dus om naar spelers op de aangrenzende hoeken te gooien. Spelers moeten er dus voor zorgen dat de twee aangrenzende hoeken van de speler die de bal heeft, bezet zijn. Dit betekent dat spelers continu de lege ruimte op moeten vullen.

#### oefening 3: tegenstander bezighouden

In de 3-1 is het erg belangrijk dat de aanvallers hun verdediger bezighouden, zodat deze niet mee gaan vangen met de afvang.

Benodigdheden: vier spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. Eén speler van elk viertal heeft een verdediger bij zich die hij bezig moet houden. De verdediger krijgt als taak om zijn tegenstander goed te volgen. Maar als hij denkt dat hij de bal kan onderscheppen, dan laat hij dat niet na. Na verloop van tijd wisselen van taak.
2. De drie aanvallers spelen rond en vallen aan. De aanvaller met een verdediger bij zich, wordt als hoofdaanvaller aangewezen. Hij komt niet in de buurt van de korf en schiet zodra daar een kans voor is. Lukt het de verdediger de bal te onderscheppen?
3. Als b., maar nu met bovengenoemde opmerkingen: de hoofdaanvaller moet ervoor zorgen steeds goed aanspeelbaar te zijn en mag zich niet te dicht in de buurt van de paal bewegen.
4. Wanhopig geworden verdedigers die alsmaar geen bal weten te onderscheppen, zullen zich na een schot graag omdraaien. De aanvaller krijgt als opdracht om voor de tweede kans te lopen.
5. Alle drie de aanvallers mogen nu schieten. De aanvaller met e verdediger bij zich komt ook in de buurt van de korf. Het bezighouden van e tegenstander wordt nu een stuk lastiger.
6. Als e., geen de volgende aanwijzingen mee: om een tegenstander te binden is het belangrijk dat de aanvaller voortdurend dreiging houdt. Als er een doorbraak dreigt, zal een verdediger wel bij zijn tegenstander blijven. In het algemeen geldt dat het opzoeken van de tegenstander dreigend genoeg is.
7. Ook als een aanvaller de vrije ruimte in loopt, wordt het gevaarlijk: hij staat dan immers vrij voor een eventueel schot. Als de verdediger zijn aanvaller in zo’n geval vrij laat en naar de paalzone loopt, dan houdt het bezighouden van deze aanvaller op. Zijn medespelers moeten het dan overnemen, door niet te schieten maar juist de vrijstaande aanvaller de bal toe te spelen en naar de paal te lopen voor de afvang.
8. Als e., maar de verdediger krijgt als enige taak om de bal te onderscheppen. Hij mag zijn tegenstander zo vrij als een vogeltje laten. Deze kan natuurlijk veel schieten. Maar wat te doen als de aanvaller niet scoort? Een mogelijkheid is dan nog dat de aanvaller zich gaat toeleggen op de ondersteunende functies Daarmee brengt hij de verdediger echter wel ook in de buurt van waar de meeste ballen worden onderschept.
9. 2-2 partij. De verdedigers krijgen als opdracht om te proberen geen doelpunten tegen te krijgen, maar ook om zo snel mogelijk in balbezit te komen. De aanvallers zullen heel goed op elkaar en de beide verdedigers moeten letten. Al de bovengenoemde aanwijzingen kunnen helpen. Er zal waarschijnlijk veel dubbelen nodig zijn.

## 2.3 met twee spelers samen voorin aanvallen

### 2.3.1 aandachtspunten

### 2.3.2 oefeningen

## 2.4 1-1 aanvallen

### 2.4.1 aandachtspunten

a) aanvallers moeten niet té klein gaan lopen. Probeer je bewegingen door te zetten, zodat de verdediger gedwongen wordt om te draaien mee te lopen.

b) let erop wat je tegenstander doet: staat je tegenstander ver weg? Schieten! Staat je tegenstander er dicht op? Ga naar binnen!

c) maak gebruik van tempowisselingen.

### 2.4.2 oefeningen

#### oefening 1: 1-1basis

Benodigdheden: drie spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. De aanvaller staat op ongeveer zes meter voor de korf. De verdediger geeft ongeveer twee meter ruimte. De aangever speelt steeds aan voor een afstandsschot. Zodra de bal hem passeert, mag de verdediger dichter naar de aanvaller toe komen. Deze moet dus snel schieten.
2. Als a., maar de verdediger staat iets dichterbij, waardoor de aanvaller nog sneller moet schieten.
3. Als b., maar de aanvaller mag zich in de dieptelijn vrij bewegen. De verdediger geeft geen maximale druk.
4. Als c., maar de verdediger geeft nu wel 100% druk. De aanvaller mag nu ook een doorloopbal met bal nemen, maar wel nog steeds alleen in een dieptelijn bewegen.
5. Als d., De verdediger gaat duidelijk kiezen: hij dwingt de aanvaller tot een (vrij snel) schot, of hij maakt dat onmogelijk en dwingt daarmee de aanvaller tot een doorloopbal. De aanvaller moet op de juiste manier reageren.
6. Als e., De verdediger doet nu zijn best om beide mogelijkheden te verdedigen. De aanvaller krijgt nog een derde mogelijkheid: de aanvaller mag nu ook een doorloopbal nemen zonder bal.
7. Als c., maar de aanvaller beweegt nu uitsluitend in een breedtelijn op eenzelfde afstand van de korf. De verdediger geeft geen 100% druk. Benadruk hierbij het belang van tempowisselingen.
8. Als g., maar nu met maximale weerstand van de verdediger.
9. Als h., maar nu mag de aanvaller ook een doorloopbal met bal nemen.
10. Nu gaan we over naar het klassieke 1-1 duel, voor ongeveer 40 seconden.

#### oefening 2: schijnbewegingen

Benodigdheden: drie spelers, een korf, een bal.

Er zijn een aantal soorten schijnbewegingen:

* Één of meer passen achteruit maken, wachten tot de verdediger de beweging volgt en dan naar binnen lopen.
* Eén of meer passen naar binnen maken, wachten tot de verdediger de beweging volgt en dan naar achteren uitwijken.
* Eén of meer passen opzij maken, wachten tot de verdediger de beweging volgt en dan de andere richting kiezen.
* Met twee handen een beweging maken alsof de bal in aantocht is, waardoor de verdediger dichterbij komt.
* Met het hoofd en het bovenlichaam iets achterover hellen alsof de bal over de verdediger wordt heengespeeld, zodat deze dichterbij komt.
* Een plotselinge tempoverandering

Let goed op het uitvoeren van de schijnbeweging. De meeste aanvallers doen het niet op het juiste moment of kijken niet naar wat hun verdediger doet. Het toeslaan kan het beste gebeuren als:

* De verdediger los van de grond is
* De verdediger uit balans is
* De verdediger in een andere richting loopt dan de aanvaller, die zelf stil staat, van plan is te doen

Stappenplan:

1. Er is een aanvaller met verdediger op schotafstand en een aangeef bij de korf. De aanvaller beweegt in de dieptelijn. Hij mag scoren uit een afstandsschot of uit een doorbraak. De verdediger geeft maximale weerstand. Vanuit deze situatie is het maken van een schijnbeweging wel bijne noodzaak. Geef de verdediger als opdracht dat hij alle bewegingen moet volgen, dus ook goed uitgevoerde schijnbewegingen.
2. Als a, maar nu hoeft de verdediger niet expres in de schijnbeweging te trappen.
3. Als a., maar nu beweegt de aanvaller uitsluitend in de breedtelijn.
4. Nu mag de aanvaller in alle richtingen lopen. Hij krijgt als opdracht om zich door één van de hiervoor beoefende schijnbewegingen vrij te spelen. Hij mag zich dus niet vrijspelen door domweg harder te lopen of door zover van de korf af te bewegen dat de verdediger niet meer durft te volgen.

#### oefening 3: 1-1 duel

Benodigdheden: drie- of viertallen, een korf, een bal.

Stappenplan:

1. Er staan één of twee aangevers onder de korf, een hoofdaanvaller met een verdediger voor de korf. Na ongeveer 45 seconden wisselen van taak.
2. De hoofdaanvaller probeert zo vaak mogelijk tot schot te komen. Alle soorten schoten zijn toegestaan. De verdediger volgt alleen, hij blokkeert de schoten en het aangeven niet.
3. De verdediger krijgt als opdracht om te proberen elk afstandsschot te verhinderen. De aanvaller kan daarvan profiteren door doorloopballen te nemen.
4. De verdediger gaat ‘op de doorbraak staan’ en dwingt daarmee de aanvaller tot schieten van afstand.
5. Bij onderdeel c. zal vaak blijken dat de aanvaller steeds verder bij de korf vandaan komt te staan, waardoor elk schot waarschijnlijk kansloos is. In tegenstelling tot wat logisch lijkt, moet de (vrijstaande) aanvaller eerst naar de verdediger toe lopen. Als de afstand klein genoeg is, volgt een uitwijkbeweging en het schot van (kleinere) afstand. Komt de verdediger nu fel toelopen, dan besluit de aanvaller natuurlijk tot een doorloopbal. Het opzoeken van de tegenstander gaat het eenvoudigst door te doen alsof er een doorloopbal gaat komen; het looptempo ligt dus hoog.
6. De verdediger probeert nu elk schot te verdedigen. De hoofdaanvaller zal in korte tijd veel reële mogelijkheden krijgen en moet bij een gelijkwaardige verdediger zeker in staat zijn om 1 of 2 keer te scoren in 45 seconden.
7. Nu gaat de aanvaller zich richten op het creëren van een goede kans. De bedoeling hiervan is om de aanvallers te leren dat ze niet elke kans hoeven te nemen, even doorspelen leidt vaak tot een betere kans.
8. De aanvaller krijgt nu 30 seconden om een doelpunt te maken, hoe is niet van belang.
9. Nu gaat de verdediger ook het aanspelen van de aanvaller bemoeilijken.
10. Ten slotte het echte 1-1 duel: de verdediger mag zelf beslissen hoe hij verdedigt, de aanvaller moet hier goed op reageren.

#### oefening 4: scoren uit 1 kans

Benodigdheden: drie of vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Onder de korf staat één tweetal aant e geven, het overige tweetalstaan op ongeveer 12 meter voor de korf. Eén van elk tweetal is verdediger. Deze gaat op 1 meter afstand van de aanvaller staan. Er wordt gewisseld van functie.
2. De aanvaller heeft twee mogelijkheden: hij mag proberen langs de verdediger te lopen of hij mag kiezen voor een uitwijkbal. De verdediger kiest zonder dat de aanvaller dat weet voor het verdedigen van één van die twee mogelijkheden. De aanvaller moet al lopende maar uitvinden welke dat is en dus de andere mogelijkheid kiezen. Na de actie gaat dit tweetal aangeven en gaat het andere tweetal naar voren.
3. Als b., maar de verdediger doet zijn uiterste best om zowel de doorloopbal als het schot eruit te halen.
4. De aanvaller krijgt een derde mogelijkheid. Na uitgeweken te zijn en de bal ontvangen te hebben, mag hij ook nog doorlopen met bal. De verdediger probeert alles zo goed mogelijk te verhinderen.
5. Een wedstrijdje tegen elkaar. Als de aanvaller scoort, krijgt hij een punt. In alle andere gevallen heeft de verdediger gewonnen en is het punt voor hem.
6. Als d., mar de aanvaller mag nu net zolang doorgaan tot hij een schot heeft gelost. Ook dit kan weer in wedstrijdvorm, maar let wel op dat de aanvaller ook nu slechts één kans mag nemen.

## 2.5 de functie van de aangever

### 2.5.1 aandachtspunten

a) de aangeef moet altijd beide personen in de gaten houden

b) de aangeef moet de ballen zo aangeven zoals de aanvaller deze het prettigst vindt

c) bij de doorloopbal is het van belang dat de bal in de buik van de aanvaller gedrukt wordt

d) Wanneer in de aangeef is het van belang dat bij het uitspelen van de bal de aangeef een stap naar voren zet om de verdediger voor te blijven.

### 2.5.2 oefeningen

#### oefening 1: aangeven van de doorloopbal

Benodigdheden: drie spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Eén speler staat op ongeveer twee meter voor de korf met de bal, de beide overigen staan bij de pilon op ongeveer 10 meter voor de korf. Er worden doorloopballen genomen, met het accent op de aangeef. De bal moet in de buik van de doorloopbalnemer aangegeven.
2. Als a., maar nu worden de doorloopballen met bal genomen. De afvang speelt dus de bal eerst naar de doorloopbalnemer in het voorveld, waarna deze de bal inspeelt op de aangeef en met sprintsnelheid de doorloopbal neemt.
3. Als b., maar nu gaat de doorloopbalnemer een meter dichterbij staan.
4. Als b.,De aangeef krijgt nu een verdeiger. De verdediger krijgt de opdracht om het aanspelen moeilijk te maken. Een beetje lichamelijk contact is daarbij niet verboden.
5. Als d., maar nu neemt de verdediger veel risico. Zodra de aangeef merkt dat de verdediger te veel risico neemt, neemt de aangeef een omdraaibal.

#### oefening 2: aangeven van afstandsschoten

Benodigdheden: drie spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. twee spelers staan op ongeveer zes meter voor e korf en één aangever op ongeveer twee meter voor de korf. De eerste schutter maakt een uitwijkbal en krijg de bal van de aangeef. De aangeef vangt af, speelt de bal op de volgende schutter en sluit zelf voor de korf aan in het rijtje.
2. Het accent ligt op de aangeef, dus laat de spelers elkaar vragen aangeven wat zij prettige manieren vinden van aangeven.
3. Als a., maar de twee schutters gaan nu elkaar verdedigen, waardoor het voor de aangeef moeilijker wordt om aan te geven.

#### oefening 3: aangeven vanuit de ruimte

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal, één pilon

Stappenplan:

1. De pion staat op ongeveer zes meter schuin rechts voor de korf. Vanaf deze plek wordt steeds aangegeven voor een doorloopbal. Op een paar meter daarnaast staat de doorloopbalnemer, die vanuit de ruimte de bal krijgt aangespeeld. De afvang staat onder de korf. Na iedere doorloopbal draaien de functies door.
2. De pion van de aangeef wordt nog eens vijf meter verder weg gezet.
3. Als a., maar nu staat de pion aan de andere kant van de korf. De aangeef moet dus met de andere hand gooien.
4. De afvang gaat de aangeef verdedigen. Deze hindert het aangeven, maar maakt het aanspelen niet onmogelijk.
5. Als d., maar nu wordt er wel voor 100% verdedigd.

#### oefening 4: aangeef behouden

Benodigdheden: drie spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Eén aanvaller voor de korf, een aangeef op twee meter voor de korf met verdediger. De aanvaller loopt breedtelijnen, de aangeef speelt hem af en toe de bal aan en de aanvaller bepaalt wanneer hij gaat schieten.
2. De verdediger probeert voor de aangeeft de komen, de aangeef moet door middel van breed staan en naar voren stappen proberen de aangeef te behouden.

## 2.6 de functie van de afvanger

### 2.6.1 aandachtspunten

a) de afvang moet goed timen: wacht met het halen van de bal totdat je je tegenstander goed hebt uitgeblokt

b) de afvang moet te allen tijde zijn positie houden, maar ook herkennen wanneer hij de positie niet meer heeft

### 2.6.2 oefeningen

#### oefening 1: duelleren onder de korf

Benodigdheden: drie spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er staat een schutter op een meter of acht voor de korf die voortdurend schoten lost. De beide andere spelers staan onder de korf en kiezen voortdurend positie. Zij moeten proberen om de bal af te vangen. Wie van de twee vangt de meeste ballen? Welke speler als eerste drie keer heeft gewonnen, mag ruilen met de schutter.
2. Nu moet de afvanger eerst de goede afvangpositie veroveren. Hij staat met een bal bij een pion ongeveer zeven meter naast de korf. Hij speelt de bal op de schutter en dreigt de aangeefpositie in te nemen. De verdediger voorkomt dit, waardoor de afvanger alle gelegenheid krijgt zijn tegenstander voor de korf uit te blokken.
3. Als b., maar nu bepaalt de verdediger of hij de afvang of de aangeef laat gaan. De afvanger moet in samenwerking met de schutter voor de korf proberen hier goed op te reageren. Dus: als de verdediger wil afvangen, dan gauw naar voren lopen waarna de medeaanvaller doorkomt met de bal. En: als hij voorverdedigd wordt, dan iets naar voren stappen en de verdediger ‘uitblokken’ en het afstandsschot afvangen. Regelmatig wisselen van taak.

#### oefening 2: dynamisch afvangen

Benodigdheden: twee spelers, een korf, een bal, een pion

Stappenplan:

1. Tweetallen per korf met een bal en een pion die op vijf meter achter de korf staat. De afvanger staat bij de pion. Zodra de schutter voor de korf de bal loslaat, loot hij naar de korf om de bal af te vangen. Na tien keer schieten, wisselen van functie.
2. Zet de pion iets verder weg. Kan de afvanger de bal nog bemachtigen voordat deze op de grond valt?
3. De pion wordt nu 5 meter links van de korf gezet, verder als a..
4. Nu met viertallen bij een korf: twee schutters, een afvanger en een verdediger van de afvanger. De verdediger volgt de afvanger (hij kijkt niet naar de bal). De afvanger speelt samen met de twee schutters rond de korf en heeft als opdracht om alle schoten vanuit de beweging af te vangen. De schutters mogen schieten wanneer ze willen. Regelmatig wisselen van taak.
5. Als d., maar nu twee-tegen-twee vorm. Verdedigers volgen nog steeds de aanvallers, kijken niet naar de bal en staan het schot toe. Beide aanvallers mogen schieten, de ander vangt dan de bal vanuit de ruimte.
6. Als e., maar verdedigers mogen nu ook proberen om eventuele schoten af te vangen. De aanvallers moeten hiermee rekening houden, zij moeten dubbelen indien verdedigers dichtbij de korf blijven hangen. De verdedigers staan het schieten van afstand toe.

## 2.7 Invullen van de aangeef/afvang bij voorverdedigen tegenstander

### 2.7.1 aandachtspunten

Er zijn meerdere tactieken tegen voorverdedigen om alsnog een aangeefpositie te krijgen:

1. Spelen met lange, diagonale ballen. Er wordt 4-0 gespeeld; de aanvallers krijgen geen kans om aan te geven in de buurt van de paal. Af en toe probeert iemand het toch en hij laat zich dan voorverdedigen. Dan trekt de aanvaller snel weg bij de korf en volgt er een lange diagonale bal over de voorverdediger heen. De aanvaller a) staat vrij en schiet, b) heeft de aangeefpositie aan de andere kant van de paal.
2. Insnijden vanuit de ruimte, wanneer er al een afvang staat: de aanvaller snijdt voor de verdediger in vanuit de ruimte op de aangeef.
3. Als 2., maar de speler die insnijdt gaat voor de afvang en de afvang die er al stond snijdt over de aankomende speler naar de aangeef. De afvang die er al stond, wordt dus uitgeblokt door de speler die naar de korf toe snijdt.

### 2.7.2 oefeningen

#### oefening 1: voorkomen

Benodigdheden: drie of vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er staan twee schutters voor de korf. Onder de korf staat de aangever met zijn verdediger. Deze verdediger maakt het de aangever alleen maar een beetje moeilijk. Schutter nummer 1 lost ee schot van afstand. De aangever vangt de bal af en speelt de bal naar de tweede schuter voor de korf. Hij loopt snel enkele passen achter de bal aan om de verdediger heen naar een plekje vlak voor de korf. Schutter nummer 2 neemt een doorloopbal. De aangever draait zich snel om, vangt af en speelt de bal weer naar voren naar de eerste schutter, die weer van afstand schiet etc. Na ongeveer een minuutje wisselen van taak.
2. De aangever staat met zijn verdediger op een meter of tien naast de korf. De schutters staan voor de korf. De aangever loopt met een snelle ren naar de plek vlak voor de korf, terwijl de verdediger licht hindert. Eén van de twee schutters speelt de bal naar binnen, de andere neemt een doorloopbal.
3. Als b., maar de verdediger hindert wat meer. De aangever zal nu meer moeite moeten doen.
4. Als b., maar de aangever doet of hij een doorloopbal wil nemen. De schutters voor de korf maken eventueel een schijnworp. Zo dicht mogelijk bij de korf breekt de aangever zijn beweging af, en draait zich om met het gezicht naar de schutters toe: hij staat nu plotseling voor zijn verdediger. Er volgt een doorloopbal van één van beide schutters.
5. Als d., maar de verdediger rekent nu op de actie van de aangever: hij gaat voorverdedigen. De aangever wordt nu niet meer verdedigd en neemt een doorloopbal, aangegeven oor één van de spelers voor de korf.
6. Als d, maar nu start de aangever vanaf een anadere plaats, bijvoorbeeld op 12 meter schuin voor de korf.
7. Als b., maar de aangever loopt achter de korf langs en draait dan kort om de paal naar de aangeefpositie. In wedstrijdsituaties staat in dit geval bij voorkeur ook een afvanger onder de korf. De aangever snijdt dan over enkele spelers en de paal.

#### oefening 2: aangeef en afvang overnemen van elkaar / tollen

Benodigdheden: vijftallen, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er is één aanvaller op een meter of tien voor de korf en er zijn twee steunende spelers in de buurt van de korf met verdediger.
2. Steunende speler A krijgt de bal in de aangeefpositie en speelt deze uit op de schutter. Zodra de bal is uitgespeeld en de schutter een schot neemt, draait speler A terug naar de afvang en neemt speler B die in afvangpositie stond, de aangeef over. Enzovoorts, na een paar keer wisselen van functies.
3. Als b., maar de verdedigers gaan nu 100%.

#### oefening 3: aangeven in spelsituaties

Benodigdheden: vier spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Het viertal spelers speelt rond de korf. Af en toe komt een willekeurige speler op aangeef voor de korf. Hij moet dan meteen de bal ontvangen, waarna één van de overige spelers een doorloopbal neemt.
2. Speler 1 van het viertal gaat speler 2 verdedigen. De overige twee spelers (speler 3 en speler 4) zijn de potentiële aangevers. Speler 2 is de hoofdaanvaller. Op de momenten dat deze de bal in bezit heeft (of krijgt) maakt speler 1, de verdediger, af en toe fouten door in te springen. Hierdoor komt speler 2 vrij voor een doorloopbal. Speler 3 of speler 4 moeten hier onmiddellijk op reageren door de aangeef te pakken. Het timen is hier belangrijk. Speler 3 en speler 4 mogen zich niet permanent in de buurt van de korf bewegen, ze moeten vanuit de ruimte de korf invullen. Wissel regelmatig van functie.
3. Speler 1 en speler 2 zijn de twee aanvallers die af en toe doorloopballen willen nemen. Speler 3 verdedigt speler 4 die het aangeefwerk moet doen. De verdediger maakt het lastig, maar niet onmogelijk. Het is belangrijk dat speler 1 en speler 2 goed aangeven wanner ze door willen breken: op dat moment moet speler 4 de aangeef pakken.
4. Als c., maar nu doet de verdediger 100% zijn best. Speler 4 mag echter ook zelf schieten.
5. Twee viertallen worden samengevoegd. De verdedigende partij krijgt de volgende opdrachten: a) geen enkel afstandschot toestaan, b) bij het aangeven in de paalzone hinderend werken, maar dit niet met volle overgave. De aanvallers hebben als opdracht roulerend aan te vallen en voortdurend te trachten op een goede manier voor te komen onder de korf om van daaruit de aangeefpositie te pakken voor schoten en doorloopballen.
6. Als e., maar de verdedigers gaan nu ook het innemen van de aangeefpositie zo moeilijk mogelijk maken. Hierdoor ontstaan in de buurt van de korf nieuwe mogelijkheden. Die moeten door de aanvallers worden meegenomen.
7. Als e., maar nu houdt de aangeef de bal even vast voordat deze wordt uitgespeeld voor het schot of een doorloopbal.
8. Als g., de aangevers moeten nu twee keer achter elkaar aangeven. Dus: steunpositie innemen, de bal ontvangen en weer terugspelen naar buiten, vervolgens zonodig enige passen naar voren komen om tot slot de bal weer te ontvangen en nu definitief aan te geven voor een schot of doorbraak.

## 2.8 invullen van de aangeef/afvang bij achterverdedigen tegenstander

### 2.8.1 aandachtspunten

Er zijn verschillende tactieken om bij het achterverdedigen alsnog de afvangpositie te verkrijgen, of tot een kans te komen:

1. Vanuit de 4-0 snijdt er een speler in voor de aangeef. De overige spelers zorgen ervoor dat zij ver uit elkaar gaan staan, zodat zij de bal in kunnen spelen op de aangeef. Vervolgens snijdt er een speler over de aangeef en neemt de afvang positie in.
2. Als 1., maar de speler die insnijdt voor de afvang doet dit op springt en stopt onverwachts rond de vier meter. De verdediger zal waarschijnlijk doorschieten naar de afvangpositie, waarbij de aanvaller op vier meter vrijstaat. De aangeef speelt de bal naar de mede-aanvaller en deze neemt een kleine kans.
3. Indien één van de vier spelers groot lengte overwicht heeft, kan er gespeeld worden zonder goede afvang. In dit geval zal de afvang waarschijnlijk alle duels winnen.
4. Geduldig zijn en enkel de goede kansen nemen, hierdoor zal waarschijnlijk de verdediging ongeduldig worden en fouten maken in het achterverdedigen.

### 2.8.2 oefeningen

# 3. Aanvallen (met als doel te scoren)

## 3.1 Schot uit stand en uit beweging

### 3.1.1 aandachtspunten

1) Balans van de speler

2) uitstrekken van de armen

3) Op buitenste been schieten

### 3.1.2 oefeningen

#### oefening 1: streepschieten

Benodigdheden: tweetallen per korf, een bal

Stappenplan:

1. De eerste schutter van elk groepje begint op twee meter van de korf te schieten. Als deze schutter heeft gescoord, gaat hij een meter naar achter. Enzovoorts.
2. Zodra de schutter mist, is de ander van het tweetal aan de beurt. Dit doe je tot ongeveer acht meter, om vervolgens weer andersom de afstanden af te lopen.

#### oefening 2: elkaar inhalen

Benodigdheden: vier pionnen, vier spelers, twee ballen, één korf

Stappenplan:

1. Vier pionnen staan op ongeveer vijf meter achter, voor, links en rechts van de korf. Binnen de viertallen maken de spelers duo’s. Eén speler van elk duo gaat schieten. Speler 1 van duo A begint bij de pion voor de korf, speler 1 van duo B begint bij de pion achter de korf.
2. Beide spelers gaan schieten, zodra er gescoord is, mogen zij een pion opschuiven. Wie heeft welke speler als eerst ingehaald?

#### oefening 3: plussen en minnen

Benodigdheden: twee- tot viertallen per korf, één bal

Stappenplan:

1. Twee spelers staan bij een korf met een bal. Speler A begint als schutter. Iedere schutter krijgt als opdracht om zo snel mogelijk tien punten te halen door middel van afstandsschoten.
2. Een doelpunt telt voor twee punten, wordt er niet gescoord, dan wordt er een punt van het totaal afgetrokken (spelers kunnen niet onder de 0 komen met hun score).

#### oefening 4: verschillende schotvormen uit beweging

Benodigdheden: twee spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. Er is één vaste aangever en één vaste schutter. Om de 1 à 2 minuten wordt er van functie gewisseld. De aangever speelt de bal steeds ongeveer 1 meter links van de schutter. De schutter springt als het ware ‘in’ de bal en schiet meteen op de korf.
2. Als a., maar nu wordt de bal steeds 1 meter rechts van de schutter gegooid.
3. Als a., maar nu wordt de bal naar keuze van de aangeef links of rechts van de schutter gegooid.
4. De aangeef geeft van onder de korf een strakke bal op de schutter, die ongeveer zes meter van de korf staat. De schutter doet een stap naar achter en schiet de bal op de korf.
5. Als d., maar nu krijgt de schutter een verdediger bij zich. De aangeef moet zo strak mogelijk blijven gooien. De schutter zal ernaar neigen om de beweging naar achteren eerder te maken dan de bal komt. Dit moet juist niet: pas op het moment van vangen komt de beweging naar achteren, onmiddellijk gevolgd door het schot.
6. De schutter staat nu op ongeveer acht meter van de korf met een verdediger, de aangeef onder de korf. De schutter krijgt de bal van de aangeef, doet een stap naar binnen om te dreigen met een doorloopbal. Nadat de verdediger is begonnen met achterwaartse beweging, trekt de aanvaller het voorste been weer terug en schiet direct.

#### oefening 5: schotvormen voor de afvang en de aangeef

Benodigdheden: twee spelers, één korf, één bal

Stappenplan:

1. Er is één vaste persoon onder de korf en één vaste persoon ervoor. Functies wisselen na ongeveer één minuut. Een aangeef staat op ongeveer zes meter voor de korf, de schutter staat onder de korf. De schutter start weg van de korf (schuin naar achteren), krijgt de bal aangespeeld en schiet meteen. De aangeef vangt af.
2. Als a., maar de schutter dreigt slechts met een schot, laat de verdediger inspringen en vervolgt dan met een onderhandse bal.
3. Nu krijgt de schutter een verdediger, waarbij de verdediger door middel van wel of niet inspringen bepaalt welke actie de aanvaller maakt.
4. De verdediger en schutter staan onder de korf in afvang positie. De aangeef schiet de bal iets over de korf heen, waarna de schutter in een soort volleybalworp de bal in de korf probeert te krijgen.

#### oefening 6: zittend schieten

Benodigdheden: drie/vier spelers, een bal een korf

Stappenplan:

1. Spelers zitten in drie- of viertallen rond de korf in kleermakerszit. Eén speler is afvang.
2. Eén voor eén krijgen de spelers de bal om zittend te schieten. Zittend schieten is goed voor de techniek, omdat spelers op deze manier geen extra kracht uit de sprong of hun benen kunnen halen.
3. Spelers moeten hun eigen prettige afstand vinden.

#### oefening 7: techniek schieten

Benodigdheden: tweetallen, een bal en een korf

Stappenplan:

1. Eén aanvaller staat voor de korf op een fijne schotafstand, één speler staat onder de korf als aangeef en afvang. De aanvaller schiet totdat hij een doelpunt heeft gemaakt. Vanaf dan telt de aanvaller hoeveel schoten hij uit tien raak schiet. Na tien schoten wordt er gewisseld.
2. De aanvaller gaat op dezelfde schotafstand staan en gaat blind schieten. De afvang en aangeef corrigeert de aanvaller. Na tien schoten wordt er gewisseld van functie.
3. De aanvaller gaat zittend schieten. Er wordt tien keer geschoten, daarna weer gewisseld van functie.
4. – overige schotoefeningen -

## 3.4 doorloopbal

### 3.4.1.aandachtspunten

1) Spelers moeten langs de rugkant van de tegenstander lopen

2) Spelers moeten hun tegenstander afsnijden voordat ze de bal hebben

3) Spelers moeten de doorloopbal goed timen

### 3.4.2 oefeningen

#### oefening 1: doorloopbal met slechte aangeef

Benodigdheden: twee spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. Speler A start als aangeef onder de korf, speler B neemt de doorloopbal. Na de doorloopbal draaien deze functies om.
2. De eerste doorloopbalserie wordt genomen met een goede aangeef.
3. De tweede doorloopbalserie wordt genomen met een aangeef die te vroeg de bal inspeelt.
4. De derde doorloopbalserie wordt genomen met een aangeef die te laat de bal inspeelt. (doorloopbal wordt bovenhands genomen, in de sprong genomen, of achterover genomen)
5. De bal wordt met een stuit aangegeven.

#### oefening 2: 1-1 doorloopbal

Benodigdheden: acht spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. Spelers vormen duo’s van gelijk geslacht. Een duo neemt plaats onder de korf, de overige duo’s gaan in een rij op een meter of 15 van de korf af staan.
2. Het eerste duo wijst een aanvaller en een verdediger aan. De verdediger houdt ongeveer 1 meter afstand van de aanvaller. De aanvaller moet door middel van breedlopen de verdediger uit balans brengen, om vervolgens naar binnen te gaan voor een doorloopbal. Als aanvallers eenmaal naar binnen zijn gelopen, mogen ze niet meer een schijnbeweging maken maar moeten ze in één rechte lijn naar binnen.
3. Het aanvallende duo neemt de steunpositie over, het volgende duo gaat voor de doorloopbal enzovoorts. Na één ronde wisselen de duo’s van aanvaller en verdediging.

# 4. Algemene vaardigheden

## 4.1 gooien en vangen

### 4.1.1 aandachtspunten

1) Het is voor spelers van belang om zoveel mogelijk met één hand te gooien. Dit houdt in dat spelers zowel met links als rechts kunnen gooien.

2) Spelers moeten bij het vangen voor de bal gaan en niet afwachten totdat de bal bij hen komt.

### 4.1.2 oefeningen

#### oefening 1: duelleren om de bal

Benodigdheden: drietal spelers van ongeveer dezelfde lengte, een bal en een stuk zaal of veld

Stappenplan:

1. Springbal. Twee spelers staan vlak naast elkaar, de derde speler staat er tussenin met de bal. Deze speler werpt de bal precies tussen beide spelers in. Wie het eerst van de twee de bal heeft, wint en krijgt een punt. Nadat één van de twee drie punten heeft behaald, wisselen van functie.
2. Twee spelers staan vlak naast elkaar op een meter of zeven van de derde speler. De derde speler werpt de bal een klein eindje omhoog. De twee spelers sprinten erop af en proberen als eerst de bal te pakken. Wederom na drie punten wisselen.
3. Een speler met de bal staat tussen twee spelers in. De speler met de bal rolt de bal een eindje weg. Zodra de bal de handen heeft verlaten, mogen de twee spelers starten. Wie het eerst de bal heeft, wint. Wederom na drie punten wisselen.
4. Als c., maar nu moetend de twee spelers de bal pakken vóórdat deze over een bepaalde lijn rolt. Wie als eerst de bal heeft wint, maar ook de spelers mogen niet voorbij de lijn komen.
5. De twee spelers staan naast de speler met de bal. Deze mag alle voorgaande vormen doen met de bal (rollen, gooien, omhoog). Wie van de twee als eerst de bal heeft, wint.

#### oefening 2: gooien en vangen algemeen + verdediger

Benodigdheden: tweetal spelers en een bal

*Deze oefening is waarschijnlijk te lang en te saai om helemaal uit te voeren, kies daarom delen ervan.*

Stappenplan:

1. Twee spelers staan tegenover elkaar. Er is één werker en één speler die stilstaat met de bal. De werker begint op circa tien meter tegenover de andere speler.
2. De werker komt de bal ophalen bij de andere speler en krijgt de bal op ongeveer vijf meter. De werker gooit de bal weer terug en loopt naar zijn originele positie. Doe dit bijvoorbeeld één minuut.
3. Herhaal deze oefening: met twee handen gooien, met rechts gooien, met links gooien. Vervolgens wisselen van functie.
4. Als b., maar nu wordt de bal zo hoog gegooid dat de werker moet springen om deze te pakken. De werker gooit de bal in de sprong terug. Herhaal wederom met links, rechts en twee handen.
5. Als b., maar nu krijgt de werker een verdediger die het gooien bemoeilijkt, maar niet volledig onmogelijk maakt. (herhaal weer rechts, links, twee handen en sprong met rechts, links, twee handen)
6. Nu begint de werker op vijf meter van de andere speler en loopt weg van de andere speler. De andere speler gooit de bal in de loop van de werker, de werker gooit deze weer terug. De verdediger blijft de ballijn verdedigen om het moeilijk maken de bal te vangen. Doe met links en met rechts.
7. Nu gaat de opdracht specifiek om het vangen van de bal. De werker loopt rustig naar de andere speler toe, met de verdediger die tussen hen in staat en meeloopt. De andere speler gooit de bal naar de werker, maar gooit deze iets te zacht voor de positie van de werker. De werker moet dus een sprint inzetten, anders heeft de verdediger de bal. Herhaal dit een x aantal keer, of een minuut bijvoorbeeld.
8. Ten slotte: de werker loopt rustig richting de andere speler. De andere speler mag zelf bepalen of de bal over de werker heen wordt gegooid, of tekort wordt gegooid. De werker moet zorgen dat hij de bal heeft voordat de verdediger die heeft.

#### Oefening 3: gooien en vangen algemeen 2

Benodigdheden: twee spelers en een bal

Stappenplan:

1. Een speler staat op een paar meter tegenover een andere speler. De ene speler heeft de bal, de andere speler loopt breedtelijnen van een aantal meter.
2. De spelers spelen de bal over, eerst met linkerhand, dan met rechterhand, dan met twee handen. Dit doen de spelers ongeveer een minuut per keer, waarna de spelers wisselen van functie.

#### oefening 4: gooien en vangen op tijd

Benodigdheden: acht spelers en een bal

Stappenplan:

1. De spelers staan in 4-0 opstelling en spelen de bal rond, iedere aanvaller heeft een verdediger.
2. Als een aanvaller de bal langer dan vijf seconden vastheeft, mag de verdediger de bal uit de handen pakken en zelf verdergaan met rondspelen.
3. Voor iedere ‘onderschepping’ krijgt de aanval een minpunt, voor iedere keer dat allevier de spelers de bal hebben gehad een punt. Het totaal van het aantal punten en minpunten vormt bijvoorbeeld het aantal onderscheppingen dat hun tegenstanders moeten behalen in de partij later in de training om aanval te worden.

#### oefening 5: gooien en vangen met meerdere aangeven

Benodigdheden: ongeveer 12 mensen en vijf ballen

Stappenplan:

1. zeven spelers staan in een rijtje achter een lijn. Vijf aangevers staan opgesteld door de zaal heen met bal.
2. De eerste van het rijtje loopt naar aangever nummer één, krijgt de bal en speelt deze meteen terug. Vervolgens loopt de werker naar aangever twee, waar hetzelfde gebeurt enzovoorts. Als de werker helemaal rond is, sluit hij achter het rijtje weer aan. Dit doe je anderhalve minuut voor met twee handen gooien, met links gooien en met rechts gooien (de aangevers gooien op de buitenste hand)
3. Als b., maar nu geven de aangevers de bal erg vroeg aan, zodat de bal over grote afstanden gegooid moet worden.
4. Als b., maar nu wordt de bal door de aangevers toegerold.
5. Als b., maar nu geven de aangevers de bal erg laat aan. De bal moet dus met een halve draai worden teruggegooid.
6. Als b., maar de aangevers geven de bal nu afwisselend aan. Met bijvoorbeeld een stuit, hoog, laag, te vroeg etc.
7. Als b., maar de werkers krijgen de bal als ze vlakbij de aangevers zijn en spelen de bal achter de rug langs terug (bij linksom lopen met de linkerhand werpen).
8. Nu vormen de werkers koppeltjes, één van hen wordt werker, de ander gaat verdedigen door steeds vlak bij de werker te blijven lopen. De werker moet zich steeds vrijspelen om aangespeeld te kunnen worden. Na de bal goed teruggeplaats te hebben op de aangever, wacht de werker eventueel tot de verdediger weer goed staat om pas daarna naar de volgende aangever te lopen enzovoorts.

#### oefening 6: gooien en vangen met kwart- en halve draai

Benodigdheden: vier/vijf spelers, één bal

Stappenplan:

1. Er zijn twee vaste aangevers. Deze staan in een schuine lijn op ongeveer zes meter van elkaar af. Tegenover aangever A staat een rijtje spelers, aangever A heeft de bal.
2. Eén van de werkers loopt richting aangever A. Zodra de werker ter hoogte is van aangeef B, speelt aangever A de bal naar de werker. De werker speelt vervolgens de bal naar aangever B. Deze staat naast hem, dus dit gebeurt met een kwart draai. Aangeef B speelt vervolgens weer de bal naar aangeef A, waarna de tweede werker aan komt lopen. Laat aangeef B wisselen van kant, zodat spelers oefenen met rechts en links.
3. Als b., maar nu wordt de bal door de werker in de sprong gevangen en gegooid naar aangeef B. Laat aaangeef B wisselen van kant, zodat spelers oefenen met rechts en links.
4. Nu gaat aangeef B enkele meters dichterbij de werker staan. De werker loopt naar aangeef A, die de bal pas geeft als de werker vlakbij is. De werker speelt de bal vervolgens naar aangeef B, wat inmiddels met een halve draai zal moeten. Verder als b. Wissel wederom van kant, zodat spelers met beide handen kunnen oefenen.
5. In deze positie proberen om de bal in de sprong te vangen en te gooien. Wissel van kant, zodat spelers met beide handen kunnen oefenen.
6. Nu krijgen de spelers verdedigers. Er zijn drie aangevers die in een driehoek gaan staan met een onderlinge afstand van ongeveer 15 meter. In het miden staat een werker met een verdediger. De werker heeft de bal, speelt deze naar een aangever en krijgt de bal terug. Vervolgens speelt hij deze met een draai en eventueel sprong naar de volgende aangever enzovoorts. De verdediger hindert, maar maakt de oefening niet onmogelijk. Na 45 seconden wisselen van functie.
7. Als f., maar nu wordt er fanatieker verdedigd. De werker krijgt ter compensatie de mogelijkheid om zelf te kiezen naar welke aangever de bal gespeeld wordt. Hij mag niet terugspelen naar de aangever van wie hij de bal ontving.

#### oefening 7: gooien en vangen bij de lijn

Benodigdheden: vier spelers, een stuk lijn van ongeveer vijftien meter per viertal

Stappenplan:

1. Er is een vaste aangever en drie spelers die op een rijtje staan op ongeveer 6-10 meter van de aangever. De aangever en de spelers staan aan dezelfde kant van de lijn.
2. De aangever gooit de bal iets buiten de lijn, de eerste in het rijtje moet de bal binnenhouden door in de sprong de bal terug te gooien naar de aangever. Daarna sluit hij weer achteraan in het rijtje. Na een paar keer gooit de aangever de bal steeds verder buiten de lijn. Het binnenhouden moet als het goed is steeds beter gaan en wordt een kwestie van timing en durf.
3. Als b., maar er staat nu een tweede aangever verder in het vak, schuin van de eerste aangever maar wel richting het rijtje spelers. De spelers moeten de bal terugspelen op de tweede aangever, dus met een grotere draai.
4. Nu staan aangever A en B langs de lijn op ongeveer tien meter van elkaar. Het rijtje spelers staat tussen hen in op ongeveer tien meter van de lijn. Aangever A gooit de bal weer buiten de lijn, de spelers moeten weer proberen deze a) binnen te houden, b) de bal terug te spelen naar aangever A, c) de bal terug te spelen naar aangever B, d) de bal terug te spelen naar het rijtje spelers.

#### oefening 8: bal tikken bij de middellijn

Benodigdheden; vier spelers, een stuk lijn van ongeveer tien meter per viertal

Stappenplan:

1. Op ongeveer 6-10 meter van de lijn staat een aanvaller (A1) met een verdediger naast hem. Aan de andere kant van de lijn staat een aanvaller (A2) met een verdediger, de aanvaller heeft de bal.
2. A2 speelt de bal naar A1, A1 blijft stilstaan vlak achter de lijn. De verdediger van A1 moet proberen door voor A1 langs te springen en zonder de lijn of de grond aan de andere kant van de lijn te raken, de bal naar de verdediger van A2 te werpen. Of beter gezegd: tikken. De bal mag niet met de vuist worden geslagen. Regelmatig wisselen de spelers van functie.

## 4.2 vrijlopen

### 4.2.1 aandachtspunten

1) Bij vrijlopen is het van belang dat de aanvaller niet het veld groter maakt dan dat het al is.

2) De aanvaller moet tempowisselingen, scherpe bewegingen enzovoorts maken om vrij te komen.

### 4.2.2 oefeningen

#### oefening 1: vrijlopen met viertallen

Benodigdheden: vier spelers, één bal

Stappenplan:

1. Ieder viertal krijgt een bal. Er zijn twee vaste aangevers die ongeveer twaalf meter uit elkaar staan. Eén van de aangevers heeft een bal.
2. Aanvaller A staat ergens tussen de beide aangevers. Verdediger V speelt tegen aanvaller A. A speelt voortdurend samen met de twee aangevers die stil blijven staan. A mag meerdere keren achter elkaar naar dezelfde aangever spelen. V probeert de bal te onderscheppen. Na ongeveer 45 seconden wisselen van functie.
3. Als b., maar nu mag de aanvaller niet twee keer achter elkaar naar dezelfde aangever spelen. De verdediger probeert weer de bal te onderscheppen, maar als de aanvaller de bal ontvangen heeft, dan laat de verdediger de aanvaller de bal wel weer gemakkelijk afspelen. De essentie van deze oefening is dat de aanvaller moet proberen zich in een betrekkelijk kleine ruimte vrij te spelen van de verdediger die haar voortdurend volgt. Vertel dat de aanvaller niet in één tempo moet lopen, en dat ze plotseling vna looprichting moet veranderen om vrij te komen.
4. Als b., maar met gewijzigde opstelling. De aangevers staan evenwijdig aan elkaar op een lijn. Vijf meter van deze lijn, loopt een evenwijdige lijn. De aanvaller mag zich niet voorbij deze lijn begeven, maar verder wel alle richtingen op lopen.
5. Achter de lijn van de aanvaller, komt nu een lijn op drie meter daarvan. De aanvaller heeft nu slechts een strook van drie meter om zich in te bewegen. Het komt nu heel erg aan op scherpe bewegingen te maken, het tempo wisselen en dergelijke. Een diepe bal is nu immers onmogelijk. De verdediger laat de aanvaller wel de bal weer naar de aangever toespelen.
6. Als e., maar nu maakt de verdediger ook het afspelen van de bal door de aanvaller naar de aangevers moeilijk.

### oefening 2: maak het veld niet groter

Benodigdheden: acht spelers, een korf een bal

Stappenplan:

1. de spelers spelen een partijvorm met vier verdedigers en vier aanvallers. In de fase van het rondspelen telt het als onderschepping van de verdediging zodra de aanval het spel groter maakt.
2. Het spel groter maken houdt in dat de spelers die vrijlopen verder van de korf af lopen dan de bal is. Oplossingen hiervoor zijn: dieptelijnen en naar binnen om de afvang in te vullen.

## 4.2 conditie

### 4.2.1 oefeningen

# Algemene speloefeningen/warming up oefeningen

#### Oefening 1: Brugestafette (https://www.facebook.com/despelles/videos/1332391690180039/)

Benodigdheden: per team een bal, 5-10 spelers per team. *Bij minder spelers kan dit een onderdeel zijn van een estafette.*

Doel: door middel van het vormen van een menselijke tunnel de overkant van de zaal bereiken.

Stappenplan:

1. Alle spelers beginnen achter een bepaalde lijn in een treintje, verdeeld in teams van 5-10 spelers. Ieder team heeft een bal.
2. De eerste speler (speler A) rent een x aantal meter met de bal, waarna hij de bal terugrolt over de grond naar de volgende speler (speler B). Vervolgens gaat speler A op de grond liggen, op zijn buik.
3. Speler B rent met de bal naar speler A, springt over speler A heen en rolt vervolgens de bal naar de eerstvolgende in het rijtje (speler C). Om dit mogelijk te maken, moet de speler A in een brug gaan staan (niet de turnmanier, maar gewoon met je buik wijzend naar de grond). Speler B gaat vervolgens naast speler A op de grond liggen.
4. Dit riedeltje herhaalt zich totdat alle spelers zijn geweest. Speler A staat op wanneer de laatste speler heeft gerend, zodat de laatste speler de bal weer kwijt kan. Speler A rent vervolgens weer over de overige spelers heen, om de groep weer verder te krijgen. Speler B staat op, zodat speler A de bal naar speler B kan rollen.
5. Dit herhaalt zich totdat één van de teams als eerst de overkant heeft bereikt.

#### Oefening 2: Reactiespel vanuit plankstand

Benodigdheden: per duo een voorwerp zo groot als bijvoorbeeld een waterflesje.

Stappenplan:

1. Spelers vormen duo’s. Spelers gaan tegenover hun partner op de grond liggen op hun buik, met de gezichten naar elkaar. Tussen hen in ligt het voorwerp.
2. Gedurende 15 seconden gaan de spelers in plankstand staan. Wie binnen die 15 seconden als eerst het voorwerp heeft gepakt (uitdagender: zonder dat de ander hun hand heeft aangetikt) heeft gewonnen.
3. De winnaars schuiven een plek naar rechts, de verliezers één plek naar links. Herhaal deze oefening ongeveer vier keer, de winnaar van het spel bevindt zich helemaal rechts.

#### Oefening 3: doorgeefspel vanuit plankstand

Benodigdheden: per team een bal

Stappenplan:

1. Spelers liggen naast elkaar op hun buik op de grond. Speler A (achteraan de trein) heeft een bal.
2. Spelers gaan in plankstand staan en Speler A geeft de bal onder zich door, door aan de volgende speler. Zodra de volgende speler de bal heeft ontvangen, rent speler A naar het andere einde van het treintje en gaat daar weer in plankstand liggen. De volgende speler doet hetzelfde naar de speler naast hem, enzovoorts. Spelers mogen uit de plankstand zodra ze de bal hebben doorgegeven.
3. Het team heeft gewonnen als de bal als eerst de overkant bereikt heeft.

#### Oefening 4: Boter-kaas-en-eieren

Benodigdheden: 9 matjes, 3 blauwe ballen en 3 witte ballen

Stappenplan:

1. De spelers vormen twee teams. Eén team krijgt drie blauwe ballen en één team krijgt drie gele ballen. De negen matjes liggen in een vierkant ongeveer vijftien meter van de teams vandaan.
2. De teams vormen ieder een treintje, waarbij de voorste drie spelers een bal krijgen.
3. Tegelijkertijd rennen de eerste spelers van beide teams naar de matjes toe en plaatsen daar hun bal, ieder op een apart matje. Wanneer de eerste speler terug is, mag de volgende speler rennen en zijn bal op een leeg matje neerleggen.
4. Wanneer de spelers zonder bal aan de beurt zijn, mogen zij ballen van hun eigen team verschuiven.
5. Het eerste team dat drie van hun eigen ballen op rij heeft, heeft gewonnen.

#### Oefening 5: AJAX’en

Benodigdheden: per achttal twee korven en een bal.

Stappenplan:

1. Twee korven staan op monokorfbal-afstand tegenover elkaar. Bij iedere korf staat een duo. Bij de ene korf een duo wat voor dit moment even geen taak heeft, bij de andere korf een duo wat de afvang en aangeeffunctie vervult met de bal. Voor hen staan twee duo’s: een aanvallen duo en een verdedigend duo. Het aanvallende duo heeft als doel te scoren op de korf waar zij voor staan, het verdedigende duo probeert dit te voorkomen en de bal te onderscheppen.
2. Wanneer de bal onderschept wordt door de verdediging, wordt het verdedigende duo het aanvallende duo. De aanval vindt echter plaats op de andere korf. Het duo wat daar dus geen taak had, vormt dan het ondersteunende duo. Het voorheen ondersteunende duo rent naar de andere korf en vormen de verdedigers. De voorheen aanvallende spelers, worden het duo dat geen taak heeft onder de korf waar zij stonden aan te vallen.
3. In het geval van een doelpunt van de aanvallers verschilt dit wisselpatroon. In dat geval worden de aanvallers de verdedigers, vormt het ondersteunende duo de aanval, wordt het duo dat geen taak had de steun en verplaatsen de verdedigers naar de paal die zij verdedigden zonder taak. Door deze twee wisselmanieren wordt er gewisseld van tegenstander in de 2 tegen 2.
4. Een doelpunt is twee punten, een onderschepping één. Welk team na een x aantal minuten de meeste punten heeft, heeft gewonnen.
5. In het kort is het wisselschema dus als volgt:
   1. Bij een onderschepping van de verdediging:
      1. Verdediging 🡪 aanval op de andere korf
      2. Geen taak 🡪 steun op korf waar ze stonden
      3. Steun 🡪 verdediging op de andere korf
      4. Aanval 🡪 geen taak op korf waar ze stonden
   2. Bij een doelpunt van de aanval:
      1. Aanval 🡪 verdediging op de andere korf
      2. Steun 🡪 aanval op andere korf
      3. Geen taak 🡪 steun op korf waar ze stonden
      4. Verdediging 🡪 geen taak op korf waar ze stonden

#### Oefening 6: Oversteekspel met bal

Benodigdheden: spelers worden in twee teams verdeeld, één team krijgt per speler een bal

Stappenplan:

1. Spelers van het aanvallende team staan achter een lijn aan de ene kant van het veld. Spelers van het verdedigende team staan middenin het veld.
2. Het doel voor de aanvallers is om al stuiterend met de bal naar de overkant te komen. Het doel voor de verdedigers is om zoveel mogelijk ballen af te pakken. Wordt je bal afgepakt als aanvaller, dan lig je uit het spel.
3. Na één ronde draaien de rollen om. Per onderschepte bal en per bal aan de overkant krijgen de teams punten. Het team wat na een aantal rondes de meeste punten heeft, wint.

#### oefening 7: trio

Benodigdheden: twee spelers, één bal, één korf

Stappenplan:

1. Tweetallen staan bij een korf met een bal. Allebei de spelers staan onder de korf, speler B heeft de bal.
2. Speler A start weg bij de korf, krijgt direct de bal van speler B en neemt een kleine kans.
3. Speler B vangt de bal en speelt de bal naar de speler A, die inmiddels naar een afstand is gelopen voor een aftandsschot. Speler A neemt het schot.
4. Speler B vangt de bal af, waarna speler A naar binnen komt lopen voor de doorloopbal en de bal krijgt van speler B. Hierna is het de beurt aan speler B.
5. Voor een doelpunt uit de kleine kans en de doorloopbal krijg je 1 punt, een doelpunt uit het afstandsschot levert twee punten op. Welk tweetal heeft het eerst een x aantal punten?

#### oefening 8: punt-schieten

Benodigdheden: twee- tot viertallen per korf met bal

Stappenplan:

1. Bij iedere korf staat een twee- tot viertal met een bal. De trainer geeft een opdracht, bijvoorbeeld tien afstandsschoten. Het groepje dat deze als eerst heeft, heeft een punt.
2. Zij mogen de volgende opdracht kiezen, waarna iedereen een korf doordraait.

#### oefening 9: dobbelkorfbal

Stappenplan:

1. Partijvorm 4-4, waarbij een gooi met de dobbelsteen bepaalt hoeveel punten een doelpunt oplevert.

#### oefening 10: monokorfbal met vier korven

Benodigdheden: acht-zestien spelers, vier korven, één bal.

Stappenplan:

1. De korven staan in een vierkant in een veld van minstens 20 bij 12 meter. Partij A valt aan op korf 1 en 2, partij B valt aan op korf 3 en 4. Partij B verdedigt korven 1 en 2, partij A verdedigt korven 3 en 4.