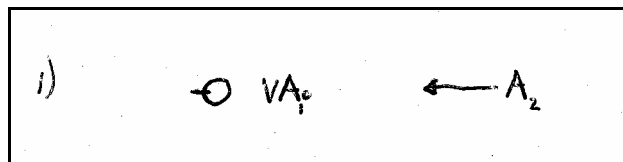


OEFENSTOF: DE DOORLOOPBAL

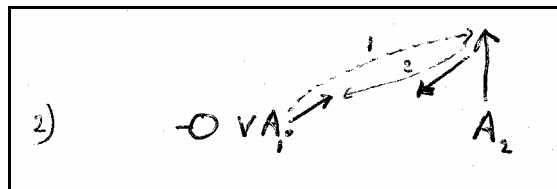
Door Kees Rodenburg

Om het schotpercentage van de doorloopbal te verhogen is het noodzakelijk te trainen met weerstand. Ik geef een tiental vormen van situaties waarbij de doorloopbal onder weerstand genomen wordt. Bij elke oefening leg ik uit hoe er aanpassingen kunnen plaatsvinden om aan te sluiten bij het niveau van uw groep. De gepresenteerde oefeningen kunnen toegepast worden door zowel pupillen als Hoofdklassekorfballers!

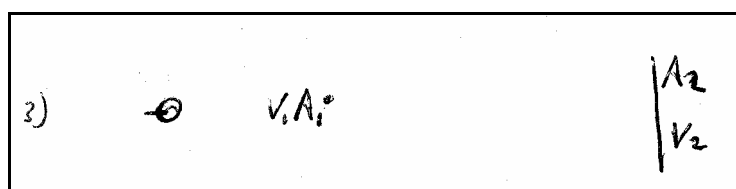
1. De aangeef staat twee meter voor de korf en wordt verdedigd. Alle warming up oefeningen zouden eigenlijk zo moeten starten. Het feit dat er twee spelers in de korfzone staan beïnvloedt de doorloopbalnemer (dramatisch). Wanneer de verdediger teveel risico neemt mag de aangever de omdraibal maken. In principe doe je deze oefening zonder het recht op overnemen. Met overnemen wordt het heel leerzaam, maar train je niet meer de doorloopbal. Leg vast dat bij overname er maximaal drie keer gepast mag worden.



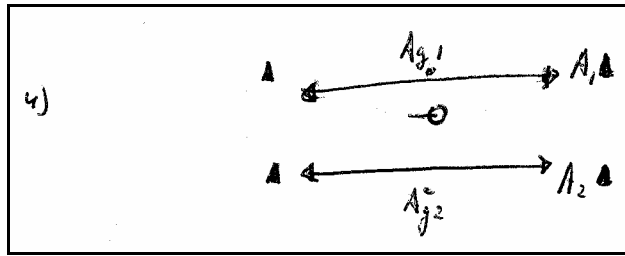
2. De nemer beweegt eerst in de breedte, wordt aangespeeld en breekt door met bal via de buitenhand, of met bewust overpakken op binnenhand. De aangever stapt uit naar een hoge aangeefpositie. De weerstand van de aangever en de aanvallende oplossingen kunnen door de coach gevarieerd worden. Denk aan 'overgeven', rugwaarts stuiten, achterover, lob en omdraibal. Doe je deze oefening vanuit een zeer hoge aangeefpositie met overname dan kun je de meeloopdoorloopbal trainen.



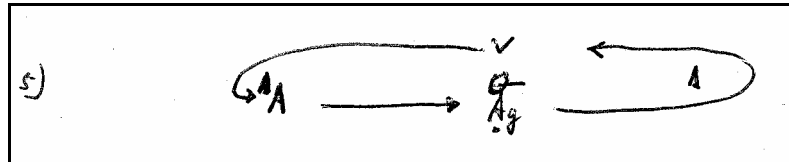
3. Er staat een verdedigde aangeef op bijvoorbeeld drie meter. De nemer staat op gelijke hoogte voor de korf. Hij bepaald het startmoment en probeert zijn verdediger af te snijden. Bij een doelpunt positiewisseling en aanvallers gaan door. Bij misser ook positiewisseling, maar de verdedigers worden aanvallers. Je speelt dus met twee vaste duo's tegen elkaar. Met de startpositie van de verdedigers en de hoogte van de aangeefpositie kun je de moeilijkheidsgraad beïnvloeden.



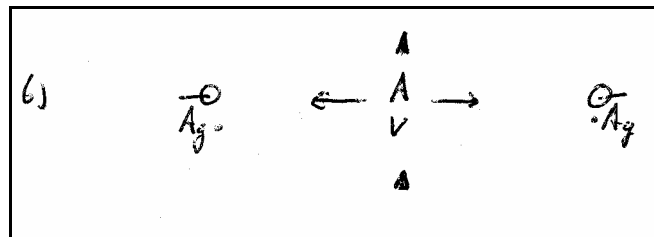
4. Weerstand kan ook fysieke en/of mentaal zijn. Deze vorm is een race tussen twee nemers, die eerst om een pilon heen moeten voordat ze de doorloopbal mogen nemen. Zij hebben elk hun eigen aangever en moeten altijd aan dezelfde kant van de korf langs. Alleen het eerst gescoorde doelpunt telt. Met het aantal te behalen doelpunten en de afstand van de pilonnen beïnvloed je de moeilijkheidsgraad. Ik doe als suggestie pilonnen op zes meter van de korf en tot de drie. Pas op voor te grote verzuring.



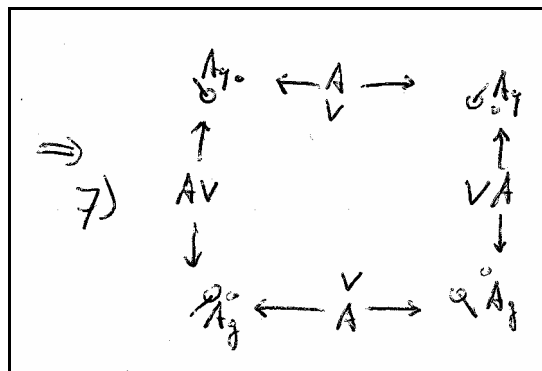
5. Idem 4, maar nu een inhaalrace tussen een verdediger die op zes meter achterstand begint. De aanvaller en verdediger moeten om twee pilonnen heen lopen. De oefening is afgelopen bij drie doelpunten, of inhalen.



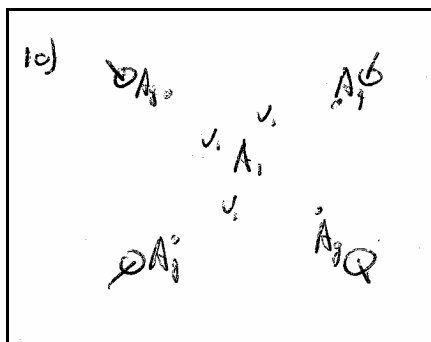
6. Twee korven op acht meter van elkaar. Onder elke korf is een aangever met bal. De aanvaller mag kiezen op twee korven, maar moet na elke poging terug naar het midden van het veld. Hoeveel doelpunten binnen dertig seconden? De moeilijkheidsgraad kan beïnvloed worden door één bal en/of één aangever weg te laten, of door de afstand tussen de korven te veranderen.



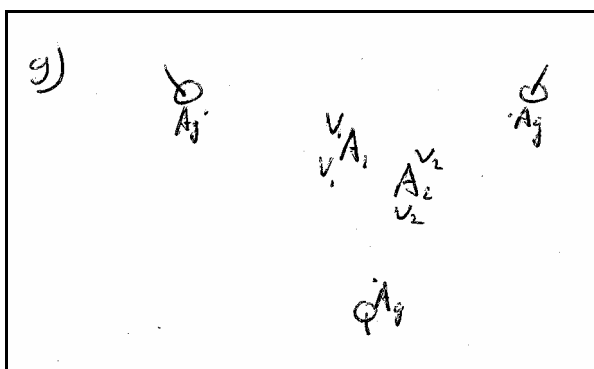
7. Idem 6, maar nu kun je met twaalf spelers en vier korven toch zelfde oefening uitvoeren. Moeilijkheidsgraad gaat omhoog, omdat twee aanvallers beide dezelfde bal kunnen claimen. Ben je met twee trainers bij een jeugdploeg van tien spelers, dan kun je met deze vorm acht van de tien laten werken!



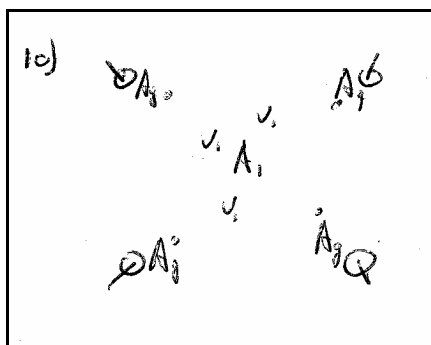
8. De nemer kan kiezen uit twee korven, met daaronder een aangever met bal. Zijn keuze moet bepaald zijn voor de aangegeven lijn (of twee pilonnen vijf meter van elkaar). Bij goed afsnijden gaat de nemer altijd tussen de korven door. Werk met vaste tweetallen en laat regelmatig een ander tweetal aangeven. Wanneer de nemer scoort blijft hij aanvaller, bij missen is er functiewisseling. De moeilijkheidsgraad kan beïnvloed worden door de 'beslissingslijn' te veranderen, of de afstand tussen de korven, wel of geen verdedigde aangevers, één of twee ballen en/of aangevers. Bij goede korfballers kun je deze oefening uitvoeren met als aangeef een dieptepass vanaf het vertrekpunt.



9. Bij de volgende twee oefeningen heeft weerstand vooral betrekking op inzicht, het herkennen van de vrije ruimte. De korven staan in een driehoek, onder elke korf is een aangever met bal. De nemer heeft twee verdedigers en mag op drie korven scoren. Hoeveel doelpunten in dertig seconden, of bij drie goals mag je stoppen. Train je met een achttal en neem je zelf een aangeefpositie in dan werken er telkens zes van de acht. Goede korballers doen deze oefening met maar één bal.



10. De korven staan in een vierkant. Eenvoudigste vorm is onder elke korf een bal en elke nemer slechts één verdediger. De moeilijkste vorm is één aangever en één nemer met drie verdedigers. Daartussen in liggen vele ander mogelijkheden voor de inventieve trainer.



Ik weet zeker dat spelers deze oefeningen leuk vinden en er beter van worden. Veel succes bij het toepassen.