

ESTAFETTEVORMEN

Estafettes zijn door hun wedstrijdelement voor velen een prima activeringsmiddel. De variatiemogelijkheden zijn bijna niet te tellen. Alle bij het korfballen gebruikelijke technieken kunnen hiermee beoefend worden. Grondregels zijn hierbij:

- Formeer groepen die ongeveer van gelijke kracht zijn.
- Geef duidelijke regels en sta daarbij geen smokkelen toe.
- Geen ingewikkelde opdrachten.
- Vormen die gevaar op kunnen leveren achterwege laten (balanceren).

Enkele estafette mogelijkheden vanuit de basisvorm:

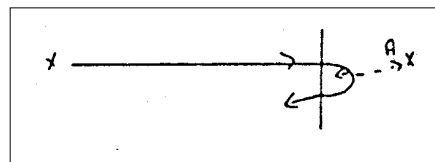
Loopestafette

Speelveld: 10 bij 15 m. Op 15 m. afstand van de startlijn of op 2 m. afstand van de muur is een keerpunt aangegeven. Opstelling: Groepjes van gelijke grootte staan achter de startlijn opgesteld. Opdracht: Op startteken loopt nr.1 van elke groep naar de overkant, om het keerpunt heen en terug naar de groep. Daar wordt nr.2 aangetikt, die dezelfde opdracht heeft enz. Wie gelopen heeft sluit achter zijn groep aan. De groep die het snelst weer in starthouding staat is winnaar. Opmerking: Niet meer dan 6 spelers per groep.

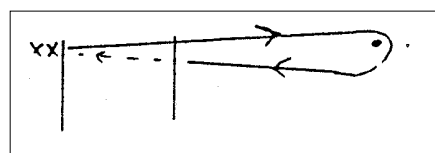
Alle looptechnieken die bij het korfballen een rol spelen kunnen hierbij gebruikt worden. Eventueel met hulpmateriaal, zoals paaltjes voor wendbewegingen, matten om over te springen, e.d. Dit kan worden uitgebouwd met gooi- en vangtechnieken en zelfs met schieten.

Enkele voorbeelden:

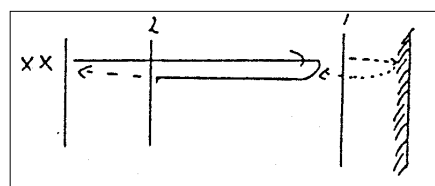
- Toelopen van achter de startlijn naar een vaste aangever A. De bal toegespeeld krijgen na de vanglijn en weer terugplaatsen op de aangever. Naar de eigen rij lopen en de volgende looper aantikken, waarna deze start.



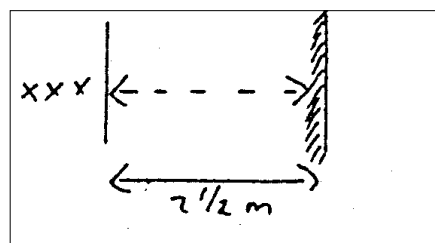
- Met een bal om een paaltje lopen en weer terug, vóór de werplijn de bal op de volgende speler plaatsen en aansluiten. De tweede looper start pas na het vangen van de bal.



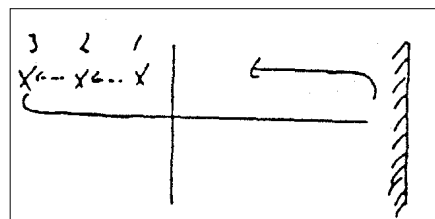
- Nr.1 start met een bal en loopt richting muur. Voor werplijn 1 de bal tegen de muur plaatsen en de terugstuitende bal vangen. Teruglopen en voor werplijn 2 op de volgende speler plaatsen. Deze start na het vangen van de bal.



- Speler 1 heeft een bal, hij plaatst de bal tegen de muur en stapt opzij, daarna achter aansluiten. Nr.2 vangt de bal, plaatst tegen de muur, enz. Eerst oefenen en daarna in wedstrijdvorm. Eventueel twee of meer keren rondgaan.

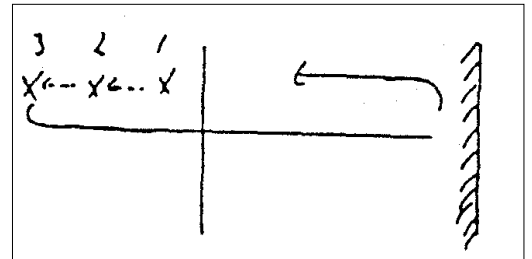


- De rijen staan opgesteld met tweetallen naast elkaar. De tweetallen geven elkaar een hand. De baan wordt als volgt afgelegd: een speler loopt vooruit, de andere achteruit. Bij het keerpunt wordt gewisseld.



- Nr.1 rent met een bal naar de korf en probeert een doelpunt te maken. Vier doelpogingen of een doelpunt maken, daarna met de bal terug en bij de werplijn op de volgende speler plaatsen en achter aansluiten.

- Balwerpestafette. Nr.1 heeft de bal en plaatst na het startsein naar nr.2, enz. De afstand tussen de spelers is 2 m. De laatste speler rent na het ontvangen van de bal naar voren, tikt de muur (of ander punt) aan. Plaatst op nr.1 en gaat voor de rij staan. 1 plaatst weer op 2, enz. Dit gaat door tot de hele rij naar voren is gegaan en nr.1 weer vooraan staat.



- Kringestafettes. Twee of meer partijen staan in kringopstelling. Nr.1 heeft de bal en rent na het startsein buiten de kring om met de bal. Als nr.1 weer op zijn plaats terug is. Plaatst hij de bal naar nr.2. Daarna start deze speler als loper, daarna 3, enz. Welke kring is het snelst weer in de uitgangshouding terug? Variatie: Na het startsein plaatst nr.1 op nr.2, 2 op 3, enz., de hele kring rond. Als de bal bij nr.1 terug is gaat deze speler zijn ronde lopen. Na het rondgaan plaatst nr.1 op 2, 2 op 3, enz., weer de kring rond tot de bal weer bij 2 is, daarna maakt 2 zijn loopronde, enz.. Dit gaat zo door tot elke speler een loopronde heeft gemaakt en de bal bij nr.1 is. Opmerking: Het werpen en vangen kan met een voorgeschreven techniek. Ook in het rondgaan zijn variaties aan te brengen, zoals in slingerang tussen de kringspelers door of om elke kringspeler een rondje maken.

Treintage

Speelveld: 15 bij 15. Op 8 m. voor elke ploeg staat een keerpunt aangegeven. Opstelling: De groepjes van gelijke aantallen staan achter de startlijn opgesteld. Niet meer dan 5 spelers per groep. Opdracht: Na het startteken loopt nr.1 van elke groep naar het keerpunt en terug. Weer bij de startlijn gekomen geeft nr.1 een hand aan nr.2 en beiden leggen de afstand af, Bij elke terugkeer komt er een speler bij de lopers, totdat de hele groep de afstand loopt met de handen vast. De ploeg die daarna het eerst weer in de beginopstelling staat is winnaar.

Paard- en ruiterrace

Opstelling: De groepjes, die uit gelijke aantallen bestaan, staan achter de startlijn opgesteld. Op ongeveer 10 m. afstand is een eindlijn aangebracht. Een van de spelers is ruiter en staat voor de groep. Opdracht: Na het startteken springt een speler van de groep (ruiter) op de rug van het paard. liet paard brengt de ruiter naar de eindlijn, daar blijft het paard achter en de ruiter keert terug naar de groep. De ruiter wordt het paard en brengt de volgende speler naar de overkant, waarna die speler paard wordt, enz. De groep die het eerst aan de overkant is wordt winnaar. Opmerking: Bij verschillen in lichaamsgewicht en grootte kan men een ruiter aanstellen, die de paarden een voor een naar de overkant gaat brengen. **Niet geschikt voor jonge spelers.** Het is aan te bevelen om eerst kort te oefenen, waardoor de kans op valpartijen wordt verkleind.

Hurkbalestafette

Opstelling: De spelers staan in rijtjes van gelijke grootte achter een lijn opgesteld. Op drie meter hiervoor is een werplijn getrokken met een speler erbij opgesteld (nr.1) met een bal. Opdracht: Op het startteken plaatst de werper naar nr.2. Deze werpt de bal terug en gaat zitten; nu wordt de bal naar nr.3 geplaatst, deze gooit terug en gaat zitten. De achterste speler van de rij plaatst niet terug, maar loopt met de bal naar de werplijn, De werper (nr.1) gaat voor de rij staan, waarna alle spelers opstaan. Het spel herhaalt zich tot nr.1 weer op de werpersplaats staat. Opmerking: Bij het plaats wisselen gaan allen iets naar achteren om de oude werper gelegenheid te geven voor aan te sluiten. Ook hierbij kan er met voorgeschreven werp- en vangtechniek worden gespeeld.