

# HET SCHOT UIT STAND

DOOR ROB LOF

Kijkend naar korfbal komt een drietal kenmerkende elementen naar voren:

1. Scoren;
2. Opbouwen om te komen tot scoren, anders gezegd samenspelen;
3. Voorkomen van scoren, verstoren van het samenspel, veroveren van de bal.

Het scoren kan op verschillende manieren. Afhankelijk van de situatie wordt een techniek gebruikt. De meest voorkomende technieken zijn het schot uit stand, het schot uit beweging, de doorloopbal, de strafworp. Binnen genoemde technieken zijn verschillende uitvoeringen te zien.

Hier gaat het om het 'schot uit stand'. De techniek is te gebruiken als de schutter tijd en ruimte genoeg heeft (t.o.v. de verdediger) om tot een schot te komen.

De techniek is één van de eerste onderdelen van het spel die men *beginnende* korfballers aanleert. Het is tegelijkertijd de basis voor alle verdere technieken die gebruikt worden bij het schieten van afstand.

Bij het planmatig aanleren van het korfbal is het schieten uit stand één van de startpunten voor de trainer!

Het onderstaande is vooral te gebruiken door trainers van jongere, beginnende korfballers.

Het schot uit stand wordt aan de hand van de volgende hoofdstukken behandeld:

1. Beschrijving van de techniek;
2. De methodiek van het AANLEREN;
3. Mogelijke oefenstof bij de methodiek;
4. Het meten van de voortgang;
5. Tot slot.

## 1. BESCHRIJVING VAN DE TECHNIEK

Voor een beschrijving van de techniek van het schot uit stand wordt verwezen naar het boek Korfbal In Zicht, pag. 86-88. Daar wordt de techniek beschreven uitgaande van de *beginhouding*, het *bewegingsverloop* en de *eindhouding*. In hoofdstuk 2 worden de meeste onderdelen van de techniek beschreven, maar dan gaat het om de volgorde waarin de onderdelen aangeleerd worden.

## 2. DE METHODIEK VAN HET AANLEREN

In de meeste gevallen kan men bij het aanleren werken in een situatie waarbij het schot in zijn geheel uitgevoerd wordt. Misschien overbodig, edoch toch maar gezegd: er wordt gewerkt met de complete techniek, met bal en korf. DUS NIET OVER EEN TOUW 'SCHIETEN'!!

Een bal, een korf en een tweede speler zijn nodig. Het mooiste zou zijn als men kan werken met een korf, waarvan de hoogte verstelbaar is. De trainer kan de hoogte aanpassen aan de fysieke mogelijkheden van de speler.

Met name voor kinderen lijkt het niet verstandig om meteen al bij de eerste les alle facetten van het schot uit stand te vertellen. In het begin wordt stapsgewijs aandacht geschonken aan de onderdelen van de techniek.



Allereerst wordt de volgorde van aandachtspunten beschreven, daarna hoe ze verdeeld kunnen worden over de trainingen.

De aandachtspunten in een *methodische* volgorde:

1. De handenstand - het maken van een driehoek van duimen (wijzen naar elkaar toe) en wijsvingers, de andere vingers gespreid over de bal. De duimen achter/onder de bal, de wijsvingers staan omhoog gericht.
2. Bal is voor de neus, over de bal naar de korf kijken.
3. Bal iets naar borst/kin toe halen, onder gelijktijdig inveren van de benen.
4. Bal langs kin/neus omhoog, onder gelijktijdige strekking van lichaam en armen.
5. 'Omhoog' springen indien hoogte korf en/of afstand dit vereisen.
6. Voetenstand, parallel en iets gespreid.
7. Strecken van armen en nawijzen
8. 'Omhoog' springen en landen op zelfde plaats.
9. Lichaam iets gebogen. Een punt overigens wat veelal automatisch goed gaat.

### TOELICHTING BIJ VERSCHILLENDE ONDERDELEN:

Bij 1:

- de handenstand bepaalt of de kracht, die voortkomt uit de strekking van het lichaam, wordt omgezet in de snelheid van de bal.

Bij 3:

- bal niet te ver naar beneden halen, het kost tijd. Het inveren (door de knieën gaan) is van belang om kracht op te bouwen voor het strekken.

Bij 4:

- noodzakelijk om 'hoog' weg te kunnen schieten en om de 'goede' boog mee te geven aan de bal.

Bij 5:

- afhankelijk van de afstand en de hoogte van de korf is opspringen noodzakelijk. Van belang is wel dat er 'omhoog' wordt afgezet en niet voorwaarts (denk aan de verdediger waar naar toe gesprongen wordt).

Bij 6:

- een parallelle voetenstand is belangrijk voor de symmetrie van het lichaam. Bij een goede symmetrie en (zie punt 7) bij volledige strekking van de armen gaat de bal altijd richting korf. De voeten iets gespreid zorgt voor een goede balans.

Bovengenoemde 9 punten krijgen in een drietal opeenvolgende trainingen de nodige aandacht.

### TRAINING 1

Punten 1-5. Aanbieden en oefenen.

In de praktijk (lessen op basisscholen aan ruim 3500 leerlingen) is gebleken dat bij een eerste aanbieding van het schot uit stand de punten 1 t/m 5 verteld en voorgedaan moeten worden. Na de uitleg en het voorbeeld kunnen kinderen oefenen (per 2-tal een bal, er kunnen meerdere tweetallen op een korf). Belangrijk is de hoogte van de korf aan te passen aan de fysieke mogelijkheden van de spelers. Bij de eerste les is het vooral belangrijk om te kijken naar de stand van de duimen. Als de duimen te ver uit elkaar staan, heeft dat gelijk invloed op de stand van de ellebogen, ver uit elkaar. Een tweede veel voorkomende fout is dat de wijsvingers te veel naar 'achteren' wijzen i.p.v. omhoog.



## TRAINING 2

Punten 6 en 7 aanbieden, herhalen 1-5. Oefenen.

In de tweede les moet zeker de voetenstand aan bod komen. Kinderen hebben snel de neiging om in schredestand te gaan staan. Daardoor wordt de symmetrie verstoord en wordt er, om toch raak te schieten, niet meer volledig gestrekt met beide armen. Ook hier uitleggen en voordoen. Dezelfde oefening (met 2-tallen) kan gedaan worden.

## TRAINING 3

Punten 8 en 9 aanbieden, herhalen 1-7. Oefenen.

Het omhoog springen gaat vaak gecombineerd met voorwaarts springen. Door de aard van de oefeningen kun je de beweging 'voorwaarts' tegengaan (zie hoofdstuk 3 mogelijke oefenstof).

Kinderen hebben in de eerste twee lessen ook al wat gehoord over een aantal spelregels en weten bv. wat 'verdedigen' is. Met dat gegeven kun je aan kinderen uitleggen dat het niet verstandig is 'voorwaarts' te springen, omdat je dan naar je tegenstander toe springt. Vaak is het niet noodzakelijk punt 9 te benoemen. Het gaat automatisch goed.

## TRAININGEN 4 T/M ....

De volgende trainingen is het herhalen van de aanwijzingen, het laten oefenen met de schotbeweging. Per kind kunnen de aanwijzingen verschillend zijn.

Als je aan de kinderen na één training vraagt hoe de techniek eruit ziet, hoe ze moeten schieten, dan laten ze een perfecte techniek zien. De praktijk bij het oefenen is anders. Kinderen hebben tijd nodig om zich de techniek eigen te maken.

Zeker in een situatie met bv. bij een schotspelletje of bij een partijtje, zullen ze de techniek snel 'vergeten'.

Het is daarom belangrijk om langere tijd veel aandacht te blijven schenken aan de uitvoering en dus ook oefeningen te maken die kinderen gelegenheid geeft te oefenen. Hier wordt niet uitgebreid ingegaan op de oefenstof, maar denk wel aan variatie van oefenstof!!!

## 3. MOGELIJKE OEFENSTOF BIJ DE METHODIEK.

Bij de hele methodiek wordt altijd in de situatie gewerkt van tweetallen met bal en korf. Eventueel staan er meerdere tweetallen bij een korf.

Hieronder worden oefeningen gegeven die vooral bedoeld zijn als hulpmiddel bij het aanleren, maar die ook prima gebruikt kunnen worden als variatie. De oefeningen kunnen ook gebruikt worden bij kinderen die nog een 'fout' in de techniek hebben. De situatie, het materiaal roept de 'goede' beweging op.

### BIJ DE HANDENSTAND

- Plaats de vingers van een kind in de juiste positie op de bal. Teken met een (afwasbare) viltstift de omtrek

van de handen op de bal (met stippen kan ook). Het kind kan zelf controleren of de handenstand goed is.

- Gebruik alleen de duimen, wijsvinger en middelvinger om de bal vast te pakken. De andere twee vingers worden tot een knuist gemaakt. Deze vorm is vooral bedoeld om een beter gevoel te geven bij het omzetten van de kracht van de lichaamsstrekking in de snelheid van de bal.
- De speler staat vlak voor en tussen twee staanders. Als de speler 'goed' schiet dan worden de staanders niet geraakt. Schiet de speler met de ellebogen naar buiten, dan raakt de speler de staanders. Om dat te voorkomen moet de speler de bal anders vastpakken, kortom het dwingt de speler om de bal vast te pakken met de duimen veel dicht bij elkaar.

### BALWEG LANGS KIN/NEUS

- Schieten over een 'obstakel' zodat de speler gedwongen wordt langs kin/neus te schieten en niet 'plat' kan schieten. De hoogte van het obstakel hangt af van de grootte van het kind. Het 'obstakel' kan een kast in de gymzaal zijn, een gespannen lijn, de trainer die ervoor staat.

### OMHOOG SPRINGEN, GECOMBINEERD MET HET VOORKOMEN VAN VOORWAARTS SPRINGEN

- Leg een bank of een mat voor de korf. De voeten moeten tegen de bank of mat geplaatst worden. In het geval van de mat mag je niet op de mat springen.
- Achter grote pilonnen streepjes doelen. In het begin met kleine afstanden tussen de pilonnen.
- Schieten achter een lijn vandaan. De speler kan zelf kijken of hij het wel of niet goed heeft gedaan.
- De hoogte van de korf veranderen. Dat kan in combinatie met voorgaande oefeningen.

### NAWIJZEN VAN DE BAL, STREKKEN VAN DE ARMEN.

- Na het loslaten van de bal met de handen wijzen naar de korf en dan tot drie laten tellen, voordat de armen ingetrokken mogen worden. Of, net zo lang nawijzen tot de bal de korf geraakt heeft (of er voorbij is).
- De speler zit op de grond en schiet op de korf. De kracht moet nu volledig uit de strekking van de armen komen. De hoogte van de korf moet zodanig zijn dat er echte strekking nodig is. Enigszins een nadeel van deze oefening is dat de hoek van de armen t.o.v. het lichaam waarmee zittend geschoten wordt anders is als de hoek bij het staande schieten. Het nadeel kan opgeheven worden door de korf lager te zetten.

Van bovenstaande oefeningen kunnen ook combinaties gemaakt worden. Het zijn veelal situaties waarbij kinderen zelf kunnen zien wat ze doen (of de situatie dwingt hen tot de goede beweging). Uiteindelijk zullen ze het zonder de hulpmiddelen goed moeten kunnen uitvoeren.

Bedenk wel dat het tijd kost voordat een beweging helemaal 'eigen' is. Het automatiseren heeft tijd nodig. Het

is daarom belangrijk dat de trainer de ontwikkeling van de speler nauwkeurig volgt. Laat je een 'fout' lopen dan kost het veel tijd om het te verbeteren, als het al lukt!!

Als bijlage is een formulier bijgevoegd waarop een planning gemaakt kan worden voor 6 trainingen voor het thema 'schot uit stand'. Door het invullen van het formulier kan er planmatig te werk worden gegaan. De oefeningen bij het aanleren moeten, inclusief uitleg, niet veel langer dan 10 minuten te duren. Gedurende de rest van de training kun je uiteraard wel corrigeren op het schot, maar het is dan niet meer het hoofdthema.

#### 4. HET METEN VAN DE VOORTGANG.

Het is belangrijk om de ontwikkeling van een speler te volgen. Hier worden twee manieren aangegeven die NAAST elkaar gebruikt moeten worden.

##### 1. STANDAARDTEST

het objectief meten van de ontwikkeling van het schotpercentage. De standaardtest alleen is niet voldoende. Een kind zal in de loop der tijd meer raak gaan schieten, alleen al vanwege het feit dat men het vaak doet. Ook wil een hogere score in de test niet persé zeggen dat de techniek zich goed ontwikkelt. Daarom moet altijd de techniek geanalyseerd worden.

##### 1. ANALYSE

Door middel van het analyseren van de beweging kijken hoe de ontwikkeling verloopt, aan welke onderdelen van de techniek nog aandacht besteed moet worden.

#### DE STANDAARDTEST

Hieronder wordt een standaardtest beschreven (Zie bijlage 'scoreformulier'). Laat het duidelijk zijn dat voor de test andere oefenvormen gekozen kunnen worden. Van belang is dat er meerder malen per jaar, door middel van dezelfde vormen en onder zoveel mogelijk gelijke omstandigheden, het 'schotpercentage' van een speler gemeten wordt (de test blijft dus gelijk gedurende 1 of 2 jaar).

De standaardtest bestaat uit 6 oefeningen. Ze worden gesplitst in twee delen.

Vier oefeningen zijn geheel statisch en leveren (afhankelijk van factoren zoals het weer) objectieve gegevens op. De speler heeft alle tijd om te schieten. In totaal wordt 50 maal geschoten. Het schotpercentage is twee maal het aantal doelpunten.

De andere twee oefeningen hebben een 'loop'gedeelte en er zit een zekere tijdsdruk in de oefeningen.

Dit is gedaan om te kijken of de kwaliteit van de schotbeweging goed blijft in een enigszins moeilijker oefening.

Deze twee oefeningen geven echter een minder objectieve maat omdat ook de 'vanger' een rol speelt, een wegstuitende bal tijd kost.

De afstanden tot de korf (en hoogtes van de korf) kunnen aangepast worden aan de groep spelers (op het voorbeeld van het scoreformulier zijn daarom niet de afstanden ingevuld - zie bijlage). Bedenk echter wel, dat van grotere afstand schieten in het begin van het seizoen, een probleem kan zijn, maar later in het seizoen niet meer. Ook dat is vooruitgang!

Er wordt gewerkt met 2-tallen.

De 4 'statische' oefeningen.

##### OEFENING 1

Van (2) meter voor de korf 10 maal schieten. Geteld wordt het aantal doelpunten.

De afstanden kunnen aangegeven worden met pilonnen, waar men naast staat, niet erachter!!.

##### OEFENING 2

Van (4) meter voor de korf 10 maal schieten. Idem als bij oefening 1.

##### OEFENING 3

Van (6) meter voor de korf 10 maal schieten. Idem als bij oefening 1.

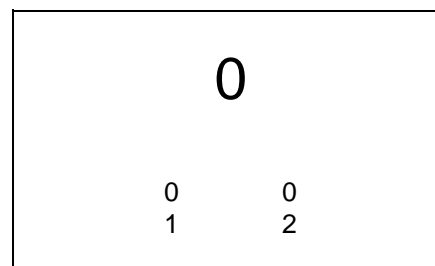
##### OEFENING 4

Van 4 kanten van de korf schieten. Afstand (3) meter. Van elke kant 5 maal. Verder idem als bij oefening 1.

In totaal zijn dat 50 doelpogingen. De score opgeteld maal 2 is het schotpercentage. De 2 oefeningen met meer druk.

##### OEFENING A

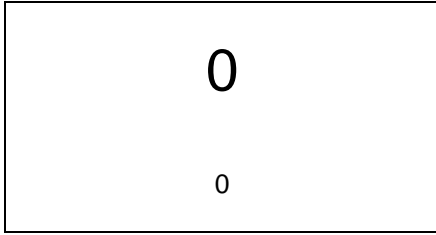
Op 'zekere' afstand van de korf staan twee pilonnen (op een afstand waar vandaan de speler redelijk kan schieten). De afstand tussen de pilonnen is niet te klein (bv. 4 meter). De speler begint met een schot bij pilon 1, loopt snel naar pilon 2, krijgt de bal van de 'vanger', schiet bij pilon 2, loopt weer naar pilon 1, etc. De oefening duurt 1 minuut.



##### OEFENING B

Op 'zekere' afstand van de korf staat één pilon (op een afstand waar vandaan de speler redelijk kan schieten).

De speler begint met een schot bij de pilon, loopt snel naar de korf, aantikken korf, loopt terug naar de pilon, krijgt de bal van de 'vanger', schiet, etc.



De oefening duurt 1 minuut.

Opmerkingen:

- Laat ze eerst kort oefenen. Zodra de trainer ziet dat de uitvoering goed gaat, ga je over op de test.
- Geef geen inhoudelijke aanwijzingen als de test wordt afgenomen. Het is een test!! Geef alleen organisatorische aanwijzingen, indien nodig.
- De test kan, gezien de tijd die het kost, het best gespreid worden over 2 trainingen. Oefeningen 1 t/m 4 samen en A en B samen.
- Neem de test 3 of 4 maal per jaar af.

## DE ANALYSE

De standaardtest meet objectief het schotpercentage. Toch kan de techniek van schieten niet goed zijn. Het is verstandig ook het bewegingsverloop regelmatig te analyseren (Zie bijlage schot uit stand). Met name in de eerste periode van een korfballer moet dat goed bekeken worden. De analyse levert informatie op over de stand van zaken en geeft de trainer de mogelijkheid te corrigeren waar nodig.

De beste situatie om de techniek te analyseren is een situatie waarbij de speler niet 'bewust' met de techniek bezig is. De wedstrijd is zo'n situatie. Het nadeel van de wedstrijd is dat er voor beginnende korfballers nog niet zoveel schotmomenten zijn en dat je als trainer niet 'dichtbij' staat om goed te kunnen waarnemen. Het is daarom goed een spelsituatie tijdens de training te bedenken, waarbij spelers veel kunnen schieten (zonder erbij na te denken).

Opnemen op video geeft de trainer alle gelegenheid om te analyseren, maar dat is veelal in de praktijk niet haalbaar. Als bijlage is een analyseformulier bijgevoegd. De belangrijkste facetten van het schot uit stand staan daarin onder elkaar. Bij facet kun je een speler scoren met een + of -, je zou ook een korte omschrijving kunnen geven.

Met het formulier kun je 4 momenten in het jaar kiezen om te analyseren. Het is verstandig bij beginnende korfballers de eerste 3 analyses niet te lang na elkaar te houden. Bv. na 1 maand, na 2 maanden, na 4 maanden.

## 5. TOT SLOT

Bedenk dat beginnende korfballers tijd nodig hebben om zich een techniek eigen te maken en om die te automatiseren. Het is essentieel dat de trainer heel

nauwkeurig de vorderingen volgt en corrigeert daar waar nodig. Dat vereist een planmatige aanpak, maar ook een nauwkeurige bewaking middels de analyses en testen (Zie bijlagen).

Hier is het proces beschreven voor het aanleren van de techniek. Uiteraard is dat alleen maar het begin en slechts een 'onderdeel' van het spel.

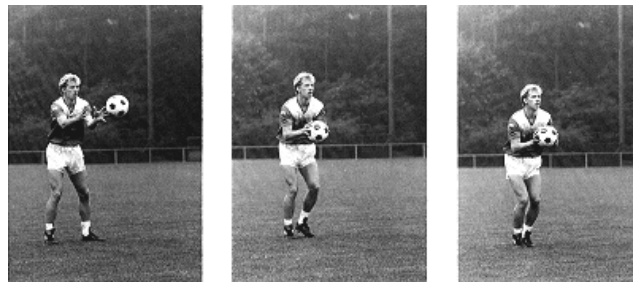
Daarna zal spelers bv. geleerd moeten worden sneller te handelen. Op enig moment zal bv. ook aan bod komen dat, met name voor de kortere afstanden tot de korf, de bal niet meer van voor de kin/neus komt, maar meer van 'hoog' wordt geschoten.

Dat allerlei andere onderdelen van het spel dan ook al mee tellen, zal duidelijk zijn.

Mocht je als trainer geïnteresseerd zijn en je verder willen verdiepen in de techniek van schieten, dan wordt verwezen naar de videoband Scores van het NKTV en naar een tweetal scripties van de oefenmeester cursus.

1. Het afstandsschot - werkstuk 'bondsoefenmeester cursus extra', J. Koenrades, J. Tuttel en A. Frieswijk., 2 dec. 1992.
2. Inleiding tot een biomechanische analyse van het bovenhandse schot bij korfbal - werkstuk 'bondsoefenmeester cursus extra', F. Hofland en J. Kleinpaste.

Een ploeg met spelers met een hoog schotpercentage is de basis om voluit de mogelijkheden van het korfbal spel te benutten. De basis wordt gelegd tijdens de eerste momenten van een speler op een korfbalveld. Bovenstaande aanpak van het schot uit stand is een hulpmiddel om dat te bereiken.



# PLANNINGSFORMULIER

PLOEG :

SEIZOEN:

TRAINER :

THEMA :

WEEK	AANDACHTSPUNTEN	OEFENINGEN

Opmerkingen:

# PLANNINGSFORMULIER

PLOEG :

SEIZOEN:

TRAINER :

THEMA :

WEEK	AANDACHTSPUNTEN	OEFENINGEN

Opmerkingen:





## SCHOT UIT STAND

<b>NAAM:</b>	<b>LEEFTIJD:</b>	<b>TEAM:</b>
<b>ANALYSE DOOR:</b>		

	KORFBAL ERVARING IN MAANDEN OF IN JAREN			
<b>TECHNIEK</b>				
<b>HANDENSTAND</b>				
- duimen				
- wijsvingers				
- driehoek				
- overige vingers				
<b>VOETENSTAND</b>				
<b>BEWEGING VAN DE BAL</b>				
- bal voor neus				
- bal iets naar borst				
- langs kin/neus				
<b>INVEREN LICHAAM</b>				
<b>STREKKING</b>				
- lichaam				
- armen				
<b>NAWIJZEN</b>				
'Omhoog' springen				

Opmerkingen:

De foto's in dit artikel zijn uit 'Korfbal in Zicht'.