

Korfbal, hoe leer je het aan??

Als de kinderen lid worden van een korfbalvereniging is het uitermate belangrijk dat de kinderen snel duidelijk wordt wat de 'bedoelingen' van het spel zijn en dat zij de benodigde vaardigheden goed aangeboden krijgen. De vaardigheden (technieken) welke aan bod komen in de eerste periode dienen zorgvuldig behandeld te worden. De kinderen leren snel, maar leren ze het 'verkeerd' (of worden ze onvoldoende begeleid), dan is het zeer moeilijk, zo niet onmogelijk, om de 'fouten' te veranderen of te verbeteren. Hieronder volgt hier een methodiek voor beginnende korballers in de leeftijd van 7- 9/10 jaar voor de eerste 3-4 maanden.

Uitgangspunt is de algemene analyse van korfbal:

- SCOREN,
- SAMENSPELEN om te komen tot scoren en
- VOORKOMEN van scoren en samenspelen.

Het gaat daarbij altijd om

- SPEL
- en
- TEGENSPEL.

Bijvoorbeeld kan het gaan om vrijlopen door de 'aanvallers' en voorkomen dat de 'aanvaller' vrij loopt. Of om 'gooien' en moeilijk maken van gooien.

Het zal duidelijk zijn dat er een keus gemaakt zal moeten worden uit allerlei elementen die het korfbalspel kent. Om kinderen effectief te laten leren, is het regelmatig terug laten keren van een thema belangrijk. Kinderen hebben tijd nodig om te ervaren en te oefenen. Door het beperken van het aantal thema's krijgen ze die tijd. In de eerste 3-4 maanden worden daarom maar 6 thema's aangeboden. Per training kunnen 3 thema's aan de orde komen.

In de eerste periode is een belangrijk uitgangspunt om kinderen vooral die thema's aan te bieden op grond van ervaringen die ze opdoen tijdens het spelen van korfbal.

In de eerste drie, vier maanden ligt de nadruk op scoren (in het bijzonder het schot uit stand) en op samenspelen. Wat betreft het 'voorkomen van' ligt het accent met name op het onderscheppen van de bal. De spelregel dat verdedigd 'schieten' niet is toegestaan, komt uiteraard aan bod.

Een open deur is dat het thema *schot uit stand* gaat om het scoren. Bij het thema *vangen* gaat het erom dat, als je goed vangt, je snel kunt schieten of snel kunt

doorspelen. Maar om goed te kunnen vangen in relatie tot het schieten, is het belangrijk dat de bal op de juiste manier in de handen wordt gegooid (het thema *gooien*). Hoewel er in een training thema's 'geïsoleerd' aan bod komen, is het aan de trainer de samenhang te laten ervaren, te vertellen, te laten zien.

In de eerste twee trainingen is het essentieel om de kinderen het spel in hoofdzaken te laten spelen en ervaren. In de trainingen kunnen wel alvast een paar 'aandachtspunten' per thema behandeld worden.

De volgende 6 thema's komen aan bod:

1. *Schot uit stand*
2. *Samenspelen - het vrijlopen en het herkennen van vrijlopen.*
3. *Onderscheppen*
4. *Gooien*
5. *Vangen*
6. *Spelregels.*

De trainingen 1 en 2 worden hierna uitgewerkt. Daarna wordt per thema kort aangegeven welke de aandachtspunten zijn en hoe deze methodisch aangeboden kunnen worden. De trainingen kan de trainer zelf samenstellen.

Training 1

De beginsituatie is dat kinderen voor het eerst met korfbal in aanraking komen.

Begin de training met een korte uitleg dat SCOREN de belangrijkste bedoeling van korfbal is. Vervolgens wordt een korte uitleg gegeven + voorgedaan hoe één vorm van schieten gaat, namelijk het *schot uit stand*. Vertellen over en voordoen van handenstand en bewegingsverloop langs de neus.

Oefenvorm: Per tweetal bal. Bij een korf oefenen (er kunnen meerdere tweetallen bij een korf staan). De trainer helpt met handenstand en bewegingsverloop.

Mogelijk nog een keer centraal 'aandachtspunten' bespreken.

Tijdsduur uitleg + oefening: ongeveer 15 minuten.

Daarna kan aangegeven worden dat er spelregels zijn en dat je één belangrijke spelregel uitlegt: **je mag niet lopen, dribbelen, e.d. met de bal**. Je moet dus samenspelen.

Aansluitende oefening: met een tweetal van korf naar korf gaan door middel van overspelen. Bij een korf ieder één maal schieten, dan weer naar volgende korf.

De trainer helpt vooral 'pratend' bij het 'niet lopen met de bal'.



Aanleren van het gooien met één hand

Een 'hulpaanwijzing' kan zijn: de handen al klaar houden om de bal te vangen. Je kunt dan ook snel terugspelen, het samenspel gaat vlotter en je hebt minder kans op 'lopen'.

Tijdsduur: inclusief uitleg maximaal 10 minuten.

Vervolgens wordt er een uitleg gegeven van verdere belangrijke spelregels.

- beschermd balbezit, d.w.z. dat de bal niet uit de handen mag worden geslagen, gepakt, getikt;
- geen lichamelijk contact (dus niet tegenhouden, duwen, etc.);
- je mag het overspelen wel hinderen (één speler), maar alleen zodanig dat de 'werper' nog wel kan spelen.

Na de uitleg van de spelregels gaan 'lummelen'. Meestal kennen kinderen dit wel van school, anders kort toelichten. Vaak kennen ze het begrip 'onderscheppen' niet, dus kort toelichten. Er wordt nadrukkelijk nog even zonder korven gespeeld. Speel met 3-3 of 4-4.

Na enige tijd gespeeld te hebben, laten zien wat vrijlopen is. Het gaat vooral om 'vrijlopen'. Geef aan dat de balbezitter meteen gooit naar degene die vrijgelopen is.

Tijdsduur uitleg + oefeningen: 15 minuten.

De laatste stap kan nu gezet worden:

Monokorfbal spelen. Afhankelijk van de leeftijd van de groep en de vaardigheden kan wel of niet de spelregel uitgelegd worden van 'verdedigd schieten'.

Tijdsduur 15 minuten.

Training 2

Herhalen schotoefening van training 1. Vooraf samen met spelers de aandachtspunten van de eerste training doorlopen, en er de 'voetenstand' aan toevoegen, d.w.z. de voeten naast elkaar zetten.

Herhalen lummelen, maar je geeft de opdracht om sneller over te spelen. Je kunt

ook een tijdslimiet invoeren hoelang de bal mag worden vasthouden (3 tellen).

Stimuleer het vrijlopen. Geef met name aan dat ze de bal 'eroverheen' gooien als de 'onderscheppers' tussen werper en speler staan.

Door dit goed te benoemen, wordt het spel 'ruim' gehouden. (In eerste instantie is het helemaal niet belangrijk dat er in de handen wordt gegooid!)

Vervolgens *monokorfbal*, ook hier met 'snel' gooien als er iemand 'vrij' staat.

Afhankelijk van de leeftijd en de vaardigheden van de groep kun je de spelregel 'verdedigd schieten' invoeren. Het is vanaf het begin verstandig meteen de relatie te leggen tussen goed vrijlopen, snel overspelen en handen 'klaar' houden om bal te vangen. Want dan kun je ook snel schieten. Daarbij kun je aangeven dat goed plaatsen dus heel belangrijk is.

In de uitvoering in een 'partijtje' zul je daar eerst weinig van zien. Benadruk dit in volgende trainingen zo snel mogelijk.

Hieronder worden de 6 thema's voor beginnende korballers verder uitgewerkt. Een deel van de aandachtspunten komt al in de eerste twee trainingen aan bod. Wanneer welk aandachtspunt aan bod komt, hangt sterk af van de individuele spelers. Belangrijk is dat er zeer consequent wordt toegezien op de uitvoering.

1. Schot uit stand - aanleren

Hieronder worden een 7-tal stappen (dus voor 7 trainingen of meer, afhankelijk van het herhalen van de aandachtspunten) aangegeven, met per stap een mogelijke oefening. Uiteraard zijn de oefeningen slechts hulpmiddelen.

1. Handenstand en bal langs neus.
Tweetal een bal en bij een korf.
2. Idem 1 + voetenstand.
Schieten van achter een pilon met de voeten tegen de pilon.
3. Idem 1 en 2 + nawijzen van de bal.
Schieten vanaf verschillende afstanden, achter pilon, tot tegen hun maximum.
4. Totale bewegingsverloop (dat gebeurt ook al bij 1, 2 en 3, maar de aanwijzingen geven waar nodig).
Verschillende oefenvormen mogelijk.
5. Herhalen.
Verschillende oefenvormen

6. Tempo van schieten omhoog brengen (combinatie met goed aangooien)

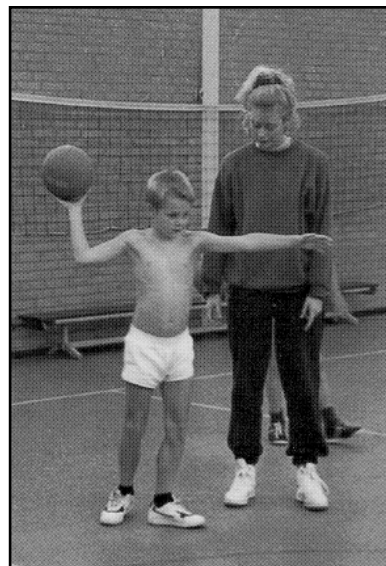
Vooraf het belang aangeven van 'goed' aangooien en het klaar houden van de handen om te schieten. Daarvoor moet wel het verband aangegeven zijn waarom het belangrijk is dat je snel moet schieten. (Spelregel verdedigd schieten).

7. Afstand van schieten vergroten

Is al eerder aan bod gekomen, maar daar moet veel op getraind worden. Blijf er attent op dat de kinderen niet naar voren springen.

Vanaf 4 zit er veel herhaling in. Het thema komt vaak aan de orde. Het is belangrijk om de kinderen de tijd en ruimte te geven om veel te oefenen. Dus in het begin geen wedstrijdjes doen 'wie het eerst klaar is'. Beter is dat er zo veel mogelijk wordt gescoord op een bepaald aantal pogingen.

Voor oefenstof en een uitgebreidere behandeling van het aanleren. (Zie NKTB 1997-3 pagina 29 'Het aanleren van het schot uit stand', R. Lof.). Hierin wordt o.a. oefenstof beschreven die gebruikt kan worden als een bepaald facet van de techniek problemen geeft. Het is een soort 'remedial teaching', d.w.z. je ziet nog een specifiek probleem en voor dat probleem zoek je een passende oefening



Jong geleerd oud gedaan...

2. Samenspelen - het vrijlopen en het herkennen van vrijlopen.

Bij het samenspel is het belangrijk dat kinderen leren vrij te lopen. Het leren vrijlopen is het eerste aandachtspunt.

Voordoelen en laten voordoelen van vrijlopen. Onlosmakelijk hiermee verbonden is, dat de balbezitter het vrijlopen herkent. Dit kan alleen maar geoefend worden in situaties waarbij aanvallers en verdedigers betrokken zijn.

Aandachtspunten bij het vrijlopen voor spelers zijn:

- loop naar die ruimte waar 'niemand' is;
- als een tegenstander dichtbij blijft, maak 'schijnbewegingen';

Aandachtspunten voor de balbezitter:

- meteen gooien als iemand vrij loopt of staat;
- je kunt ook over tegenstanders heen gooien (juist dit facet is belangrijk, want daarmee leer je kinderen vrij snel 'ruim' te spelen).

De aandachtspunten komen steeds terug. Hieronder wordt een reeks van spelvormen gegeven. Een deel ervan is zonder korf, een deel met korf. Het advies is om op zijn minst twee spelvormen in de training te hebben, waarvan uiteraard altijd minimaal één met de korf.

Spelvormen waarbij het vrijlopen geoefend kan worden.

1. Lummelen (met verschillende aantallen, bv. 4-4, 3-3)
2. Lummelen, maar nu met een overtal situatie (ook de trainer kan zorgen voor een overtal). De trainer vervult een voorbeeld functie.
3. Lummelen, idem 2, maar je mag de bal maar 5 seconden vasthouden, later terugbrengen naar 4 en 3 seconden (bevorderen snelheid van spelen en vrijlopen).
4. De bal van de ene kant van de zaal naar de andere kant van de zaal.
 - a. Hoeveel keer op en neer in 2 minuten.
 - b. Met tellen hoeveel keer er wordt samengespeeld.
 - c. Probeer het met minder keren samenspelen te doen als bij b.
 - d. Een partij heeft 5 punten. Lukt het om de bal over een lijn te spelen, dan krijg je er een punt bij, wordt de bal onderschept, dan gaat er een punt af. Met de punten kun je variëren afhankelijk van de groep. Bij 10 punten wisselen (of bij 0 punten).
 - e. Hetzelfde principe als bij d. Heb je bal over de lijn gespeeld, dan mag elke 'aanvaller' een keer schieten. Het aantal punten wat erbij komt,

kun je laten bepalen door het aantal scores van de 'aanvallers'. Hoeveel punten heeft een partij na bv. 3 minuten.

- f. De ruimte van het veld, de tijd, de afstand tussen twee lijnen etc. zijn factoren die je kunt variëren.
5. Lummelen in een beperkte ruimte (eerst groot en zonder 'buiten' lijnen, later steeds kleiner en met 'lijnen').
6. In overtal, gecombineerd met 5.
7. Hoe vaak overspelen zonder onderschepping.
8. Starten met 4 tegen 1, om de zoveel tijd komt er een verdediger bij, hoe lang duurt het voordat de bal onderschept wordt (er moet wel binnen 3 sec. worden gespeeld).
9. Wordt de vaardigheid van het gooien en vangen groter, dan kun je de volgende regels invoeren: de bal mag maar 2 maal stuiten, vervolgens 1 maal stuiten, vervolgens moet de bal in de handen worden gespeeld. Let er wel op dat het invoeren van de regel niet tot gevolg heeft dat ze op een 'kluitje' gaan lopen.
10. In plaats van een 'overtal'situatie of gelijke partijen, overgaan naar een 'ondertal'situatie.

Veel van bovenstaande vormen kunnen gecombineerd worden met 1 of meerdere korven erbij.

1. Spelen tussen twee korven (monokorfbal).
2. Spelen tussen twee of meer korven, maar het is vrij op welke korf je schiet.
3. Werken met overtal aanvallers bij een korf. De aanvallers starten met 5 punten. Onderscheppen of bal aantikken is punt eraf. Afvangen na een doelpoging is vrij. Verdedigd schieten is punt aftrek. Score is 2 punten erbij.
4. Spelen volgens de regels van beachkorfbal. Pas wel de ruimte aan van waaruit gescoord kan worden met doelpunten die voor twee tellen.

3. Onderscheppen + verdedigen

Bewust praten we hier over 'onderscheppen en verdedigen'. Het uitgangspunt is kinderen te leren de bal te onderscheppen. Uiteraard moet daarnaast kinderen geleerd worden dat zij een tegenstander verdedigen dat de mogelijkheid van schieten heeft.

Het gaat erom kinderen dan ook (op de langere termijn) de goede verhouding te leren tussen 'onderscheppen' en het verdedigen van de tegenstander als deze in balbezit is.

Het *aandachtspunt* is dat de kinderen proberen *dichter bij de bal* te lopen dan de tegenstander. In eerste instantie zullen de 'onderscheppers' nog niet direct een persoonlijke tegenstander volgen. Na een twee/drie lessen kan dit ingevoerd worden, maar eerst dan nadat de spelers een beter idee hebben van het samenspelen.

Na verloop van tijd zal zich het probleem voordoen, dat de aanvallers altijd vrij kunnen lopen omdat de verdediger teveel naar de bal kijkt en/of dat de verdediger teveel naar de aanvaller kijkt en daardoor de bal niet onderschept. Vanuit de ervaring van de spelers kan dit opgelost worden. Het komt erop neer dat ze moeten proberen zowel bal als tegenstander te zien.

Het is belangrijk om goed in te schatten wanneer aandacht te schenken aan 'onderscheppen'. Voorwaarde is dat ze redelijk goed samenspelen (met name het ruimtegebruik). Door het onderscheppen te ontwikkelen wordt automatisch ook het samenspel verder ontwikkeld of er ontstaan problemen met samenspelen.

De spelvormen die gebruikt worden bij samenspelen, kunnen ook gebruikt worden bij het thema "onderscheppen". Het verschil zit hem in de aandachtspunten en dus de aanwijzingen van de trainer.



Naar wie zal ik nu eens gooien

4. Gooien

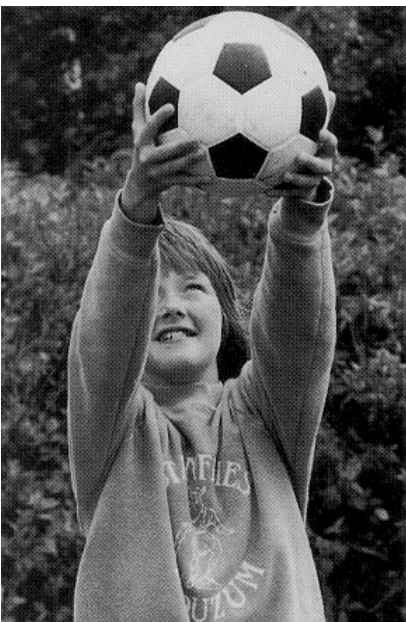
Het gaat erom de bal gericht te leren gooien. In zijn algemeenheid kan gezegd worden dat het vooral geleerd wordt in allerlei spelvormen, dus in de praktijk. Toch kan het goed zijn het gooien soms te isoleren. Met name om aandacht te kunnen schenken aan de uitvoering. Belangrijkste element is dat er gericht gegooid wordt naar een medespeler. Dit kan heel goed

gecombineerd worden met het schieten van de medespeler. Een goede pass geeft de medespeler de kans om 'sneller' te schieten. Het is belangrijk kinderen al snel het verband te laten zien tussen vrijlopen en goed aanspelen, want dan kan er worden geschoten. Is de pass niet goed dan kost het 'tijd' om toch tot een doelpoging te komen en bestaat de kans dat de verdediger er weer 'bij' is.

Kinderen spelen in eerste instantie vaak met twee handen. Dat is lastig als er een tegenstander voor staat. Daarom is het goed snel te leren met 1 hand te gooien.

De aandachtspunten hierbij zijn:

1. De bal op de hand, minimaal naast de oren. Na het gooien wijzen naar de 'balontvanger'. Dit is slechts een eerste stap. Vooral bij zeer jonge kinderen (6-7 jarigen) is dit een te gebruiken stap. Toch moet er al snel overgegaan worden naar punt 2.
2. De bal verder naar achter en 'langs de oren' gooien.
3. De 'goede' voet voor. Vaak gebeurt het automatisch als punt 2 aan de orde komt.
4. Vanaf het begin af aan zowel rechts als links laten oefenen.



Goed mikken!

De oefenstof kan 'van alles' zijn. In partijtjes kun je de opdracht geven alleen met één hand te spelen. Het oefenen kan zoveel mogelijk in oefeningen gebracht worden waarbij ook geschoten wordt.

Toch kan het nodig zijn, met name in het begin van de korfballoopbaan, nog verder

te isoleren naar eenvoudige oefeningen. Doe deze oefeningen nooit te lang (5-8 minuten maximaal) en zorg dat er altijd een 'uitdaging' in zit. Wees altijd attent of de oefeningen ook daadwerkelijk als een uitdaging wordt ervaren door de kinderen. In het begin zit de uitdaging vooral in de moeilijkheid van de techniek zelf.

Oefenstof:

- a. Tweetallen tegenover elkaar. Deze oefening is te gebruiken bij 'jonge' kinderen. Maar vooral niet te lang. Hoe ouder de kinderen, hoe minder aantrekkelijk.
- b. Idem, maar één van de twee is schutter, dus met een korf.
- c. Afstanden vergroten (zowel toepasbaar bij a en b).
- d. Tempo verhogen van overspelen.
- e. Om gericht te leren gooien:
 - > pilonnen omgooien (wordt als zeer leuk ervaren, ook door wat oudere kinderen);
 - > in vakje van wandrek mikken;
 - > door hoepel gooien;
 - > tegen muur van linkerhand naar rechterhand gooien (zelf vangen);
 - > op spelers, eerst stilstaand, daarna op bewegende spelers. Dit laatste kan zeer goed gecombineerd worden met schotoefeningen.

Bij alle vormen kunnen telpelletjes gedaan worden, hoe vaak overspelen binnen bepaalde tijd, zonder dat bal op de grond komt.

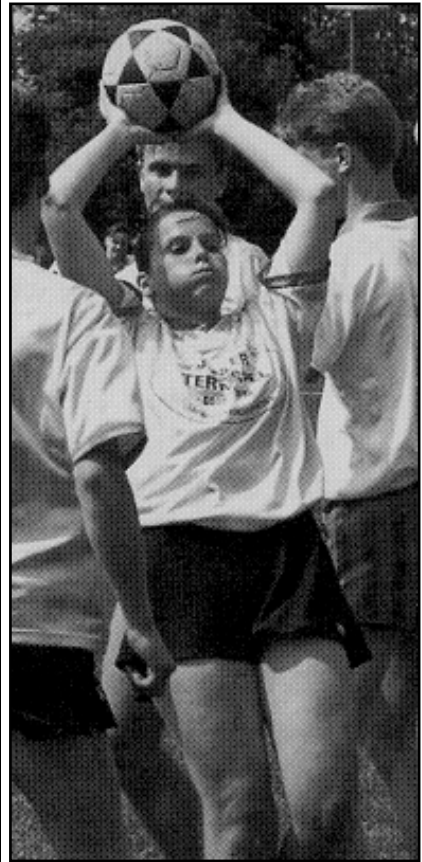
5. Vangen met 2 handen

Het thema moet vooral verbonden worden met het 'nut' van goed vangen. Als je 'goed' vangt kun je snel schieten. Tevens is het zo dat als je goed vangt, je ook snel kunt doorspelen. (Overigens is het dus uitermate belangrijk dat er goed wordt aangegoid!!) Aandachtspunten zijn:

Zorg ervoor dat je de handen al klaar hebt om de bal te vangen (let op de handenstand, hetzelfde als bij schieten), veer mee met de armen op het moment dat de bal in de handen komt.

Het thema kan bij elke oefening aan bod komen, zoals genoemd is bij gooien, maar ook bij de samenspel oefeningen. Het is vrijwel niet nodig dit thema geïsoleerd te behandelen, tenzij kinderen 'bang' zijn van de bal.

Nogmaals: in de oefeningen het vangen vooral verbinden met het schieten en/of snel overspelen.



Hebbes!

6. Spelregels

De belangrijkste spelregels moeten zo snel mogelijk verteld worden. Daarna ga je kijken hoe strikt je kunt zijn in de toepassing. De belangrijkste spelregels zijn:

1. Niet lopen met de bal. Stimuleer zo veel mogelijk het stilstaan als ze in balbezit zijn. Eerst soepel hanteren, maar al snel strenger worden op de regel.
2. Beschermd balbezit oftewel de bal niet uit de handen slaan, lopen, tikken, van de hand afpakken, ook al gaat dit per ongeluk. Een regel die strikt moet worden toegepast.
3. Geen lichamelijk contact oftewel elkaar niet aanraken. Een moeilijke regel. Vooral niet toestaan dat ze elkaar wegduwen als ze naar de bal toe rennen. Of elkaar tegenhouden als ze proberen vrij te lopen.
4. Er mag voor de balbezitter één tegenstander gaan staan. Die mag het wel moeilijk maken, maar niet 'insluiten'.
5. Vallend de bal bemachtigen is niet toegestaan, anders gezegd: je mag de bal

6. niet van de grond pakken als een ander lichaamsdeel dan de voeten contact met grond heeft. Na een paar lessen met name hier streng op zijn. Kinderen hebben de neiging de bal al duikend te pakken.

7. Verdedigd doelen is niet toegestaan. Een verdediger moet vrij dicht bij staan, wil het 'verdedigd' zijn. Pas de regel strikt toe. Het betekent in de praktijk dat het lang niet zo vaak verdedigd is als wel lijkt en gefloten wordt.

Bovenstaande regels komen in de eerste twee trainingen aan de orde. Zij bepalen mede de manier waarop het spel gespeeld wordt.



Vrijlopen: voorwaarde voor samenspelen

Het is belangrijk de kinderen het verband te laten zien tussen de regels en het spel.

Bijvoorbeeld: samenspelen moet omdat je niet mag lopen met de bal en omdat je niet mag schieten met een verdediger voor je neus. Vrijlopen is belangrijk omdat je dan ruimte kunt krijgen om te gaan schieten of om de bal van de ene plek naar de andere te brengen.

Gaan ze competitie spelen dan ze zullen ze nog wat meer moeten weten, bijvoorbeeld:

- jongens spelen tegen jongens en meisjes tegen meisjes,
- buiten de lijn is 'uit',
- je mag niet gelijk scoren uit een 'vrije bal'.

In de loop der tijd komen zo allerlei spelregels naar voren die ze moeten leren. Als er in een wedstrijd iets gebeurt wat ze nog niet weten (of nog niet duidelijk is), neem op de training erna altijd even de tijd om de spelregel uit te leggen. Pas hem daarna altijd toe. Eerst door er 'speels' mee om te gaan, daarna door er consequent mee om te gaan. Het is verstandig in de club afspraken te maken met de JeugdWedstrijdLeiders hoe er met de spelregels wordt omgegaan. Maak dit ook vooraf aan de leiding van de tegenpartij bekend.

Tot slot

Bovenstaande thema's leveren voldoende oefenstof op voor de eerste 3-4 maanden. Na deze periode is het niet zo dat je klaar bent met de thema's. Zo gaat het bij het schot uit stand verder door kinderen sneller en van verder te laten schieten, ervan uitgaande dat de techniek van het schot uit stand redelijk wordt beheerst. Het kan al mogelijk zijn om verdedigers in te brengen om het sneller schieten te bevorderen. (Bijvoorbeeld; een verdediger op 3 m. afstand die mag inlopen als de schutter wordt aangespeeld. Opdracht is: kom tot schot). Een uitwerking van het thema gooien in een korfbalsituatie

- wanneer gooi je met één hand (en ook links en rechts) en wanneer gooi je met twee handen tijdens het samenspel?

Er zullen zich ook 'nieuwe' thema's aandienen. Bv. er kan een begin worden gemaakt met het aanleren van de strafworp (onderdeel van het aanleren van de doorloopbal).

Maar het belangrijkste is:

**geef kinderen tijd om iets te ervaren
laat ze oefenen, juist ook spelsituaties!**

Rob Lof, juni 1999

Foto's uit: 'Basisboek korfbaltraining' van Harke van der Wal