

OEFENVORMEN TACTIEK

Door Lucas van Krieken

- A. Verdedigen
- B. Aanvallen

De oefenstof zal echter ook heel veel de techniek aanspreken. Immers, zonder techniek kom je nooit hoog en blijf je dus in een laag team hangen, waar de tactiek op een laag pitje staat.

Tactiek is nadenken wat je moet gaan doen.
Techniek het handelen daarnaar.

De tactiek van het korfbalspel is zeer moeilijk.
Dat komt omdat je:

1. Een persoonlijke tegenstander hebt
2. Je in 1 vak speelt met drie anderen
3. Je allround moet zijn. Je moet de hoofdstukken A, en beide beheersen.

A. Verdedigen

We nemen eerst de verdediging, omdat in negen van de tien gevallen je team de bal in haar bezit krijgt in de verdediging. Van daaruit begint je spelopbouw, dus je tactisch handelen.

Bij de verdediging kun je weer enkele hoofdstukken onderscheiden:

- a. Het voorkomen van doelmogelijkheden
- b. Het verkrijgen van de bal
- c. De bal naar de aanval brengen.

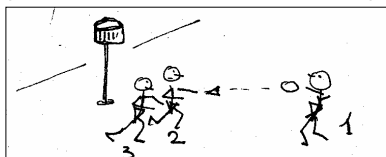
Opmerkingen hierbij:

- a. Nooit rechtop verdedigen. Je staat dan labiel en je kunt minder snel reageren
- b. Nooit te diep zitten. Je aanvaller kan dan veel te gemakkelijk plaatsnemen
- c. Steel altijd je handen omhoog als je tegenstander de bal heeft
- d. Houd je beide benen op de grond en je voeten naast elkaar. Zet je benen zo min mogelijk voor elkaar neer, maar houd ze naast elkaar. Je kunt dan alle kanten op
- e. Draai je niet te snel om, maar houd je tegenstander voor je

Oefenstof is moeilijk te geven, omdat de verdediger weinig initiatief heeft en weinig de bal in zijn bezit heeft.

1. Droog oefenen (zonder tegenstander). Vooral voor de looptechniek, steeds op teken van de trainer reageren. Bijvoorbeeld zijwaarts verplaatsen, voorwaarts verplaatsen en in hoge en lage snelheid achterwaarts verplaatsen. Doe dit niet te lang en te veel.
2. Aanvaller en verdediger (½ of hele minuut, dan twee anderen). Dwing je aanvaller naar je goede kant
3. Partijtje spelen, waarbij de trainer extra op verdedigen let.

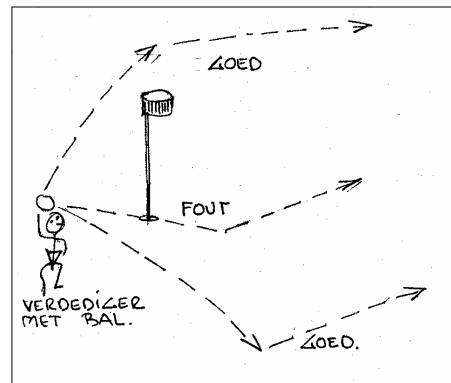
Het verkrijgen van de bal lukt meestal alleen als je tegenstander de bal gaat spelen, de bal van een ander gaat krijgen of als er een er schot gelost is. Je kunt dan de bal in de gaten houden, zonder veel gevaar te lopen, dat je tegenstander vrij komt. Stel je dan naast je tegenstander op.



Aanvaller 1 heeft de bal en werpt naar 2. Stel je naast 2 op. Door sneller naar voren te komen onderschep je de bal. Dit moet je ook doen als de bal uit de verdediging komt. Loop mee tot aan de lijn en ga voor je tegenstander lopen. Met z'n vieren doen!

Uitwerken naar het andere vak:

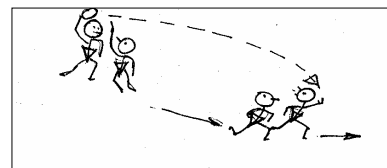
1. Roep 'partij' als je bal hebt
2. Werp nooit in de richting van de korf
3. Als je de bal niet hebt loop je naar de buitenkanten van het vak en loop je goed vrijdag. Speel de bal via de hoeken uit.



Oefen dit bij het spelen van een partijtje.

Opmerkingen:

1. Loop steeds op tijd vrij. Dat doe je al als een medespeler de bal gaat krijgen. Het spel kan dan veel vlotter verlopen
2. Loop veel en blijf altijd attent om te assisteren
3. Niet te lange worpen gebruiken. De bal is lang onderweg en de tegenstander heeft meer tijd om te onderscheppen. Doe het alleen als je in de ruimte speelt en waar niemand is.



4. Kruipt niet te gauw achter je tegenstander, maar kom er voor. Minder kans om te onderscheppen. Als verdediger sta je naast of voor je tegenstander
5. Sta niet bij de lijn, maar loop naar de lijn toe om de bal te halen (voorkom het voorspringen aan de lijn)

Voor veldkorfbal:

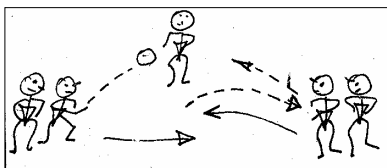
6. Bij veel tegenwind kort spelen.
7. Bij veel zijwind: blijf aan de kant waar de wind vandaan komt.
8. Bij veel meewind: kun je met langere ballen spelen

De belangrijkste techniek is

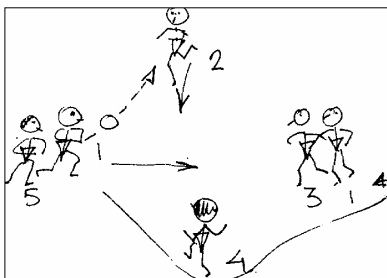
- a. Het plaatsnemen naar een lopende speler
- b. Het vrijlopen. Dit oefen je in combineren.

Oefenstof voor a:

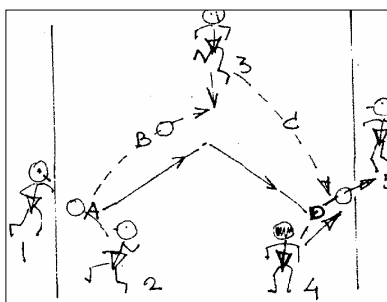
Opmerking: houd steeds rekening met de snelheid van je medespeler.
Gooi steeds vóór hem uit en niet naar hem toe, want dan komt de bal achter hem terecht.



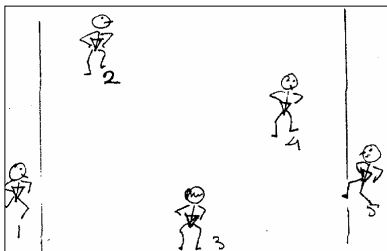
- Nr. 1 gooit de bal naar nr. 5 en loopt in richting nr. 3. Nr. 5 werpt de bal snel terug naar de lopende nr. 1. Deze vangt en plaatst de bal door naar nr. 3. Nr. 3 nu naar nr. 5 plaatsen enz.
- Als in oefening 1, maar nu wacht nr. 5 even met werpen tot nr. 1 op gelijke hoogte is met hem (afstand tussen nr. 1 en nr. 3 iets groter)
- Als in oefening 1, alleen de aangever staat ter hoogte van nr. 1 en start iets eerder dan nr. 1. Dus beide zijn nu in loop
- Met 2-3-tallen de bal opwerken over een lengte van ± 20 meter
- Combineren met z'n vieren. Werp alleen een bal naar een speler die je ziet (ook met verdedigers).



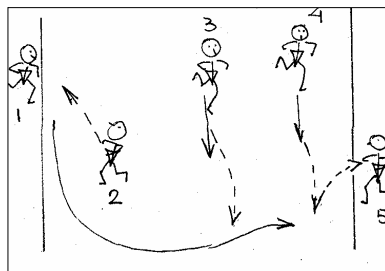
- Nr. 1 werpt naar nr. 2 die van opzij toeloopt. Nr. 1 loopt rechtdoor in richting nr. 3, krijgt de bal terug van nr. 2 (deze loopt achter nr. 3) en speelt naar nr. 3 en sluit achter nr. 3 aan. Nr. 3 naar inlopende nr. 4 enz.
- Als in oefening 6, alleen nr. 4 staat ook aan de kant van nr. 2. Nadat nu nr. 1 de bal gaat krijgen van nr. 2 begint nr. 4 te lopen. Nr. 1 plaatst naar nr. 4, krijgt de bal terug en speelt naar nr. 3 (nr. 2 en 4 staan nu aan de andere zijde en nr. 3 begint de oefening)



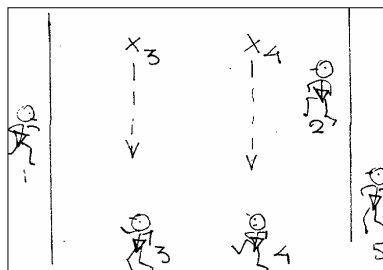
- Nr. 1 heeft de bal. Nr. 2 loopt schuin naar hem toe en krijgt de bal (worp a). Intussen loopt nr. 3 in richting nr. 4 als nr. 2 de bal gaat vangen. Krijgt de bal van nr. 2. Als nr. 3 gaat vangen loopt nr. 4 richting nr. 5 en krijgt de bal van nr. 3 (worp c). Nr. 4 werpt tot slot naar nr. 5 (worp d)



De opstelling wordt dan na de oefening: spelers nr. 1 en nr. 5 steeds afwisselen. Nu start nr. 5 met de oefening in andere richting.

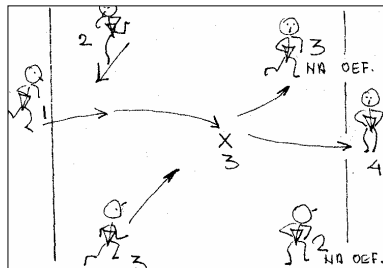


- Nr. 2 loopt naar nr. 1 en krijgt de bal. Dan start nr. 3. Nr. 2 draait zich om, plaatst de bal naar nr. 3 en loopt richting zijlijn, krijgt van nr. 3 terug. Nr. 4 is inmiddels gestart en krijgt de bal van nr. 2, geeft weer terug en nr. 2 speelt de bal naar nr. 5.



De opstelling na de oefening is:

Nu speelt nr. 5 de bal naar nr. 2 en de oefening herhaalt zich. Steeds van taak verwisselen.



- Nr. 1 heeft de bal en werpt naar de inlopende nr. 2. Nr. 3 start in de ruimte en krijgt met een lange worp de bal van nr. 2. Na het vangen doorwerpen naar nr. 4. De oefening herhalen (zie tekening) doordat nr. 3 nu toeloopt naar nr. 4, de bal krijgt en werpt naar de in de ruimte lopende nr. 2, enz. Na een paar keer wisselen met 1 en 4.
- Oefen 9 eens met verdedigers, maar die moeten niet te fel zijn, waarbij nr. 4 dus een aanvaller is die de bal ophaalt.

B. Aanvallen

Over de aanval is heel veel te vertellen. Het zal zich hier echter beperken tot de belangrijkste zaken:

- Combineren
- Vrijlopen
- Schieten
- Afvangen
- Uitverdedigen

a. Combineren lukt pas goed als je aan de volgende dingen goed denkt:

- Gebruik het hele vak
- Loop niet op elkaars lip. (Niet met z'n allen bij de lijn en niet priege-len rond de korf)
- Sta zo weinig mogelijk stil (zo voorkom je dat je tegenstander de bal onderschept)
- Er moet altijd iemand in de buurt van de paal zijn (aangeven – afvangen)

- Wissel steeds van plaats met anderen (wordt geen paaldame of afstandschiutter)

b. Vrijlopen kan alleen als je aan het volgende denkt:

- Veel wenden en keren
- Schijnbewegingen maken
- Tempo afwisselen
- Veel lopen

c. Bij het schieten het volgende in gedachten houden:

- Schiet alleen als je een goede kans hebt (nooit te ver schieten)
- Schiet in volle concentratie
- Bedenk dat een ander vaak een beter kans heeft
- Bij een ver schot er op letten dat er iemand van je team bij de paal is

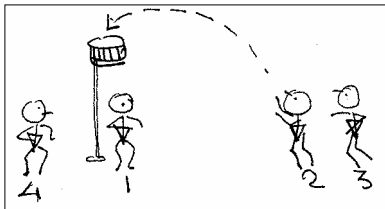
c. Afvangen is belangrijk om de bal in bezit te krijgen. Heel belangrijk is hierbij:

- Veel in beweging zijn (je tegenstander moet je dan volgen en kan minder op de bal letten).
- Als je klein bent, niet te veel bij de paal blijven
- Wees steeds attent op je medespelers of ze gaan schieten

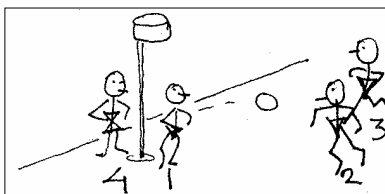
d. Uitverdedigen spreekt voor zichzelf. Als je de bal onderschept kun je ineens een prachtige kans krijgen

De volgende oefenstof behandelt alle voorgaande. Bedenk vooral dat de pupillen en jongste aspiranten pas aanvallen leren door heel veel met ze te spelen in partijtjes. De onderstaande oefenstof is dus vooral voor die aspiranten die de basistechnieken zoals werpen, vangen, schieten enz. redelijk beheersen en zich dus nu meer kunnen werpen op aparte oefenstof, die met de tactiek te maken heeft. Blijf nog wel veel spelen.

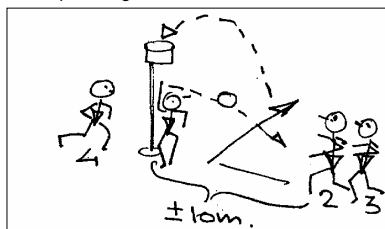
Oefenstof:



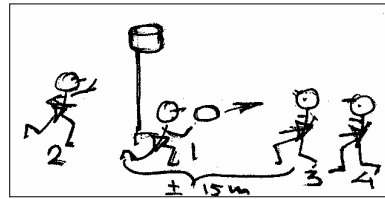
- Bij ± 5 meter beginnen. Bij ouderen 7 à 8 meter. Nr. 1 plaatst de bal naar nr. 2 en sluit achter nr. 3 aan. Nr. 4 vangt het schot op en werpt naar nr. 3. Deze schiet en nr. 2 moet snel de bal opvangen. Let op het afvangen.



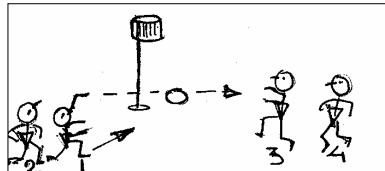
- Als oefening 1, maar nr. 2 loopt evenwijdig tot voor de korf, krijgt de bal en schiet. Ook van de andere kant aanlopen. Let op het afvangen
- Nu loopt nr. 2 van naast de korf naar voren. Ook van de andere kant oefenen. Let op afvangen



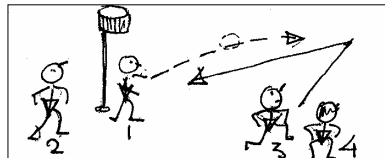
- Nr. 2 loopt toe. 2 à 3 meter voor de korf wijkt hij scherp naar rechts, krijgt de bal van nr. 1 en schiet (eerst even stilstaan bij het schieten). Ook naar links uit laten wijken. Let op het afvangen



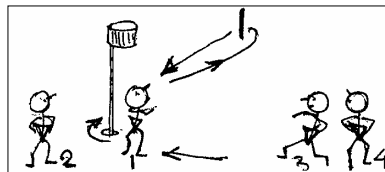
- Nr. 3 loopt toe. Nr. 1 geeft aan, doorloopbal. Als nr. 3 de doorloopbal gaat nemen loopt nr. 2 toe, vangt af en geeft nr. 4 aan, enz.



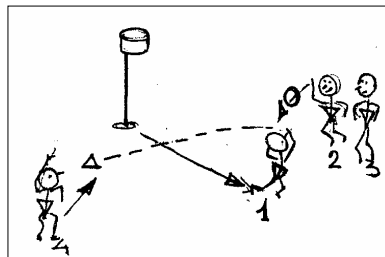
- Als oefening 5, maar nu afvangen van links of rechts naast de korf



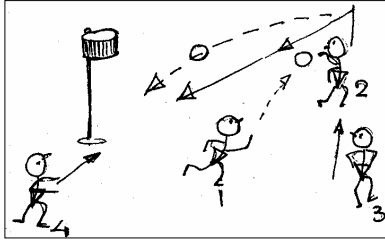
- Nr. 2 loopt uit (zie pijl). Nr. 1 werpt de bal naar nr. 2. Nr. 2 vangt, valt scherp naar binnen, werpt naar nr. 1 terug en neemt een doorloopbal. Nr. 4 vangt af. Nr. 2 achter de paal doorlopen en nr. 1 sluit achter nr. 3 aan
- Als oefening 7, maar nr. 2 loopt rustig uit (richting pijl). Plotseling ineens scherp naar de korf (zonder bal) en neemt een doorloopbal
- Als oefening 7 en 8, maar naar de andere richting lopen



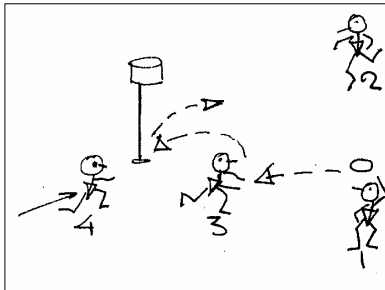
- Nr. 2 loopt toe richting paal, scherp daar omheen en doorloopbal. Nr. 4 vangt weer af
- Als oefening 10, maar nu zonder paaltjes. Eigen initiatief wanneer je de schijnbeweging maakt



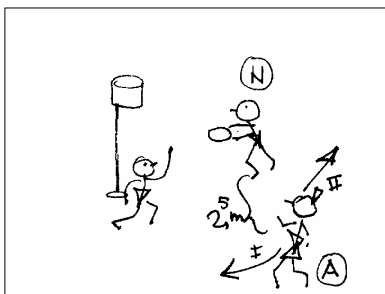
- Nr. 1 loopt schuin uit. Krijgt de bal van nr. 2. Nr. 1 werpt in de sprong terug naar nr. 4 die opvult onder de paal. Nr. 2 loopt na zijn worp naar de paal en neemt een doorloopbal. Nr. 1 is intussen achter nr. 3 aangesloten en nr. 2 komt achter de paal. Ook naar de andere kant uitlopen



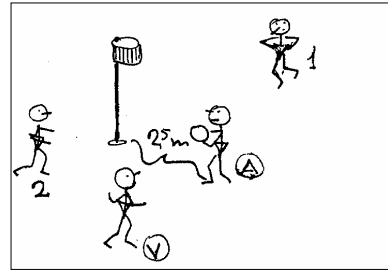
13. Nr. 1 loopt uit, krijgt de bal van nr. 2, werpt terug naar nr. 2, die uitloopt. Na het vangen scherp naar binnen vallen, naar nr. 4 gooien en doorloopbal. Ook van de ander kant
14. Als oefening 13, maar nr. 2 zwenkt nog eens bij de paal naar rechts uit, krijgt de bal en schiet
15. Met 4-tallen combineren in het vak, waarbij de 4^e man die de bal krijgt steeds schiet. Tracht steeds de bal te vangen en zorg dat de paal steeds bezet is
16. Als oefening 15, maar de 4^e man neemt snel een doorloopbal
17. Als oefening 15. Iedereen neemt initiatief tot af en toe een schot en een doorloopbal
18. Als oefening 15, maar 1 speler krijgt steeds de bal terug en schiet, of neemt een doorloopbal



19. Één apart rouleersysteem in ene vak. Nr. 1 heeft de bal gekregen vanuit de verdediging, werpt de bal naar de uitlopende nr. 3 en loopt zelf om naar de plaats van nr. 4 om straks af te vangen. Nr. 3 werpt naar de onder de korf gekomen nr. 4. Op het moment van werpen start nr. 2 voor zijn doorloopbal. Nr. 3 loopt naar de plaats van nr. 2. Nr. 4 geeft aan en loopt daarna naar de plaats van nr. 1. Nr. 1 vangt af en nr. 2 is achter de paal beland. Nr. 1 werpt naar nr. 4 en de oefening gaat weer opnieuw beginnen

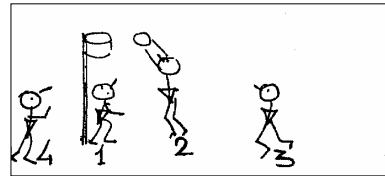


20. Één voorbeeld van een vrije bal. Nemer N heeft de bal (snelle heer met goed schot). Dame A neemt het initiatief. Maakt onverwachtse beweging naar links (om door te breken), maar loopt dan naar rechts achterwaarts. Op dat moment plaatst N naar haar. Snel terugplaatsen. N. schiet en A vangt af.
21. Als oefening 20, maar n doet net of hij schiet, doet dit dan niet, maar loopt door. Na een schijnbeweging van dame A kan dame v even snel naar de paal lopen om aan te geven
22. Nemer N kiest: of schot, of doorloopbal

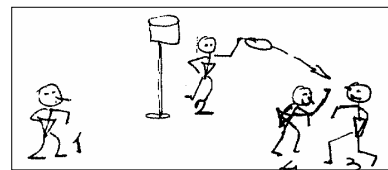


Strafworp nemen. Aanvaller A is nemer. V is persoonlijke verdediger. De andere spelers op afstand gaan staan. A heeft bij de afstand van 2.50 meter grote kans op afvangen en dan kun je van afstand zonder bal trachten door te breken.

Wat oefenstof met 4-tallen, waarbij de conditie om de hoek komt kijken. Heeft de vorm van interval.

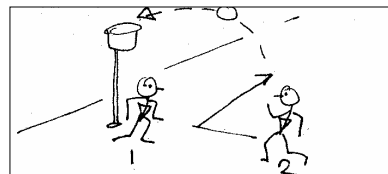


1. Doorloopballen nemen met vaste aangever gedurende 1 minuut. ½ minuut rust, dan opnieuw met andere aangever
2. Doorloopbal van nr. 2 waarbij nr. 4 afvangt enz. (rouleren). 25 doorloopballen er in. Welke groep klaar is gaat vanaf ± 7 meter schieten. Wie raak schiet onder de paal
3. Het rouleersysteem van oefening 19

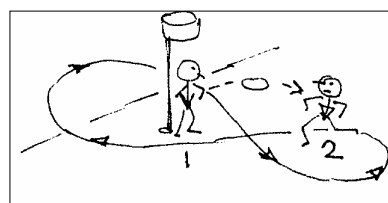


4. Nr. 3 valt gedurende 1 minuut aan. Nr. 4 verdedigt. Nr. 1 en 2 geven aan. Afwisselen
5. Alle oefeningen waarin de opdracht is combineren in een vak

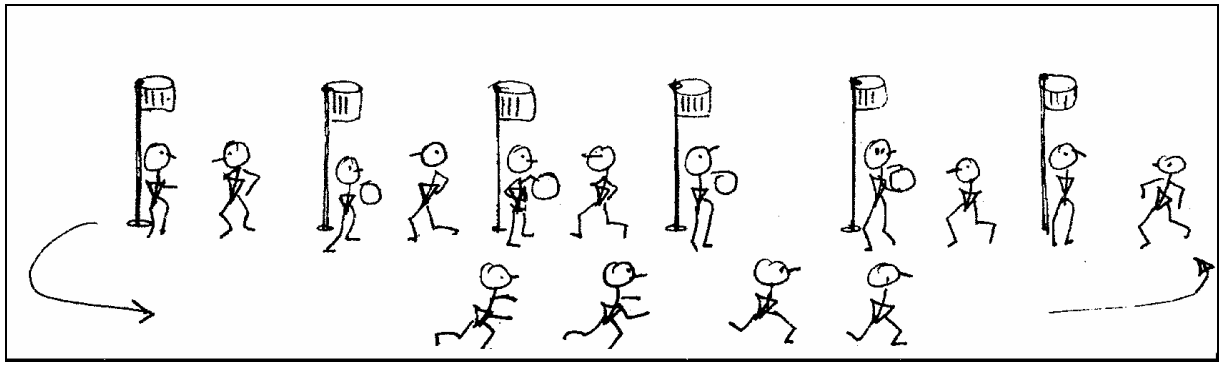
Met 2-tallen



6. Nr. 1 loopt in, kijkt uit en krijgt de bal en schiet. Na het schot weer inlopen, uitwijken enz. Één minuut, dan de ander
7. Gedurende 1 minuut doorloopballen door nr. 1. Daarna door nr. 2



8. Nr. 1 neemt doorloopbal, loopt een halve 8 weer doorloopbal achter de paal, dan halve 8 voor de korf. Één minuut.



9. Met de groep. Halve groep bij elke paal doorloopballen. Met boog (zie pijl) terug en opnieuw. Drie ronden.

10. Partijtje spelen.