

DE OVERGANG VAN VELD NAAR ZAAL

Door Kees Rodenburg

Inleiding

Dankzij het kunstgras en het wegvallen van het middenvak is de omschakeling van buiten naar binnen een stuk eenvoudiger geworden. De coach moet toch op zijn hoede blijven. De stroeve ondergrond, kleinere ruimte en het wegvallen van storende klimaatsfactoren leiden tot een veel hogere intensiteit. Het devies blijft eerst minimaal een week trainen voor je oefenwedstrijden gaat spelen. In de top dreigt een teveel aan wedstrijden door de toernooien met prijzengeld. Vanwege de hoge piekbelastingen in de zaalwedstrijden zouden we eigenlijk een langere trainingsvoorbereiding moeten hebben. Onderstaand een aantal algemene oefeningen. Uitgangspunt is niet een leerdoel, maar het gebruik maken van de vele lijnen in de sporthal. De coach moet zelf de gepresenteerde oefeningen inpassen in het thema van zijn (haar komt nog steeds nauwelijks voor!) training.

HET VOLLEYBALVELD

Veel achttallen trainen op een halve hal. Meestal zijn daar lijnen voor twee volleybalvelden. In het figuur hiernaast staat zo'n veld getekend met letters voor posities die ik bij de oefeningen gebruik. Zie figuur hiernaast.

SCHOTSPELLETJES

Wat voor de ene speler tien meter is, is voor de andere acht. Met afstanden wordt nog al eens gesmakkeld. Het volleybalveld is negen bij achttien meter, met lijnen op drie en zes meter afstand van elkaar. Ideaal voor het bestrijden van de smokkelaars.

1. Schot uit stand, de korven staan op de lijn LH. BG is op drie, CF op zes en DE op twaalf meter. De schutter start op drie meter en heeft per afstand altijd drie pogingen. Bij een score gaat zijn beurt door en krijgt hij drie pogingen op vier meter. Drie keer mis betekent beurt voorbij en een meter inleveren. Een mogelijk puntentelling is dat doelpunten vanaf acht meter gaan tellen. Op acht voor één, op negen voor twee, op tien voor drie etc. Je telt als duo en je hebt tien minuten. Goede duo's komen boven de vijftig. Het 'wereldrecord' staat op 77! Minder goede schutters beleven meer plezier door met tellen bij zes meter te beginnen.
2. Negenen, schotspel voor tweetallen. De korven staan op BG, zodat er lijnen zijn voor drie en negen meter. De schutter start op één meter. Vanaf een, twee en drie meter moet het eerste schot raak zijn. Vanaf vier, vijf en zes meter mag je twee keer schieten, vanaf zeven, acht en negen mag je maximaal drie keer schieten. De goede schutters moeten dit in één beurt doen. Je kunt de oefening makkelijker maken door de schutter als hij eenmaal een, twee en drie op rij heeft gescoord elke volgende poging op vier te laten beginnen, of op zeven volgens het zelfde principe. Een andere manier is per afstand meer pogingen te geven.
3. Hoekenschotspel, de korven staan op M en N, M speelt op C, F, I en J, N speelt op D, E, H en L. Allerlei wedstrijdjes zijn mogelijk. Ik geef een voorbeeld. Je werkt per tweetal en moet elk vanuit alle hoeken en doorloopbal maken en daarna elk een afstandschoot.
4. Voor de loopliefebbers de korfbalsuicide. De korven staan op JI. De werker staat voor de korf en moet bovenhands scoren, missers zelf afvangen. Na een doelpunt sprinten naar LH, lijn aantikken en terug naar je korf. De helper heeft daar de bal klaargelegd op één meter van de korf. Na een doelpunt sprint de werker naar BG. Vervolgens nog van het zelfde laken een pak voor CF en DE. (Je kunt zelf makkelijk varianten verzinnen met bijvoorbeeld doorloopballen of strafworpen. Trainers die van beulen houden kunnen de zelfde weg terug laten afleggen.)
5. Nog meer lopen! De korven staan op BG. Een speler neemt gedurende dertig seconde doorloopballen wisselend vanaf DE en IJ. Missers tellen voor één, doelpunten voor twee. Het zelfde kun je doen met kansjes of strafworpen.
6. Samenspel oefening twee tegen twee. Eén aanvaller staat met verdediger in CDEF, het andere koppel staat in HIJL. Het doel is tien keer overspelen zonder onderschepping of bal buiten de lijnen. De aanvallers moeten binnen de lijnen blijven, de verdedigers niet. (Je kunt ook bijvoorbeeld dertig seconden laten werken en elke pass voor één laten tellen en elke onderschepping of bal over de lijnen als min één laten tellen. De oefening verandert van aard als je er in elk vakje een korf bij plaatst.)
7. 1-1 Aanvallen/verdedigen
 - a. De in/uit-component. De korf staat tussen C en B. De aanvaller mag alleen in BCFG schieten
 - b. De links/rechts-component. De korf staat op M, de aanvaller mag weer alleen in BCFG schieten.
 - c. De korf staat op K. Alleen in HIJL schieten
 - d. De korf staat op M. Alleen in HIJL schieten
 - e. De korf staat op M. Alleen in DEHL schieten
8. Voorverdedigen De korf staat op A. Twee aangevers staan op J en I, één aanvaller met verdediger moet aangespeeld worden in CFHL. Lukt dat dan mag de aanvaller schieten of een doorloopbal aangeven. Je kunt het voorverdedigen van de tweede aangeef benadrukken door bij het innemen van de aangeefpositie één van de twee aangevers een wijk te laten inzetten en vervolgens met bal door te laten breken, of lob/omdraaibal aan te laten geven.
9. Twee tegen twee op één korf
 - a. Vrijuit binnen DEIJ.
 - b. Eén aanvaller alleen in BDEG, de andere alleen in BGIJ. de verdedigers mogen niet afvangen. Wisselen bij spelonderschepping, schot dat korf mist, of bal buiten de lijnen.
 - c. Eén aanvaller in DEHL, de andere in CFIJ. Als b, bij een doelpunt voor/achter wisselen.

