

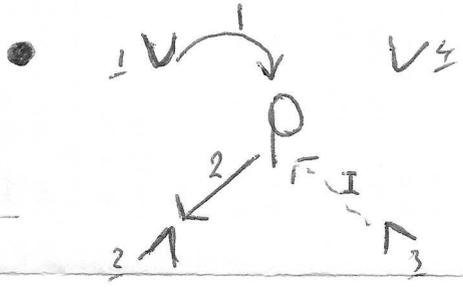
— materiaal neerzetten, beetje schieten

— 10-bal: groep in twee delen; 1 bal  
 1 groep speelt samen, andere probeert te onderscheppen  
 bij 10x overspelen 1 punt

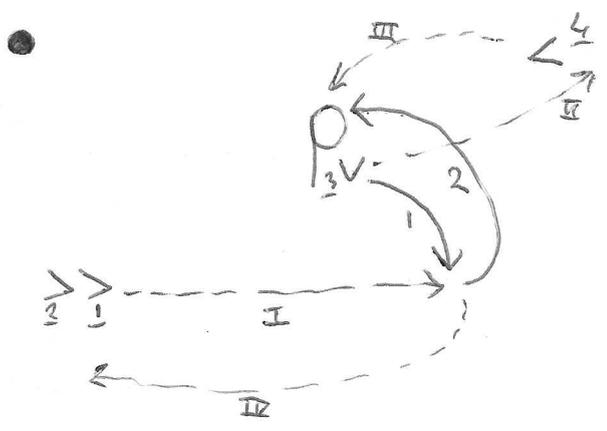
— schot oefeningen; 4 tallen bij paal; 2 ballen per paal (op technische wijze)

- afstands schot: per tweetal; ± 5 meter afstand; 3 schoten wisselen; tellen
- doorloop bal: per 4-tal; na oefenen 10 doelpunten maken
- strafworp: per 4-tal; omdebeent; bij 2x mis breedteveld lopen

— afstands schot oefenen (op technische wijze)



- 1 schiet
- 2 vangt af en plaatst op 2
- 2 schiet
- 3 vangt af en plaatst op 3
- enz.
- na 2 keer rond allemaal 1 plaats doorschijnen
- tot dat iedereen van alle kanten heeft geschoten



- 1 loopt van de paal
- 3 plaatst bal op 1
- 1 schiet
- 2 vangt af
- 3 en 1 terug naar hun plaatsen
- 2 en 1 nu zelfde
- na minuit wisselen van schutten en afvangen

— partijtje :- eerst alleen doelpunten van afstand  
 hiërby wijzen op afvangen van achter de paal  
 - daarna gewoon

# Training A1 30-9-02

veld

Inleiding: pionnen, bal, lintjes → vak uit zetten met pionnen.

a 2 spelers krijgen lint en de bal en zijn tikkers.  
 Door samenspel (niet lopen!) anderen met de bal aftikken  
 Wie getikt is haalt lint bij spelleider en gaat mee helpen.

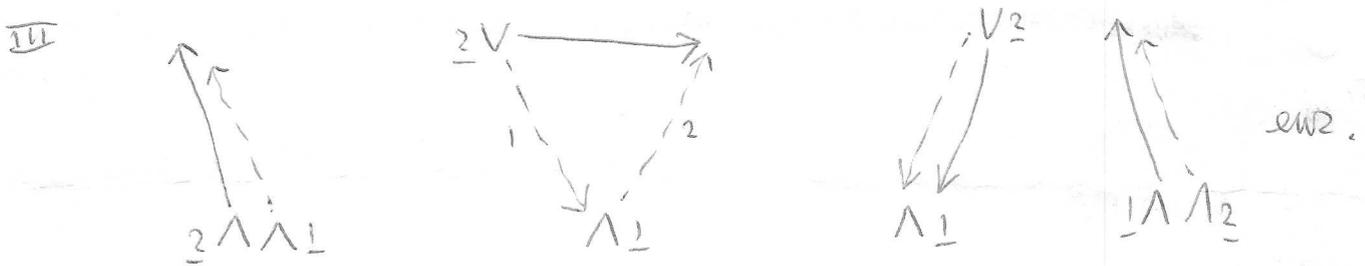
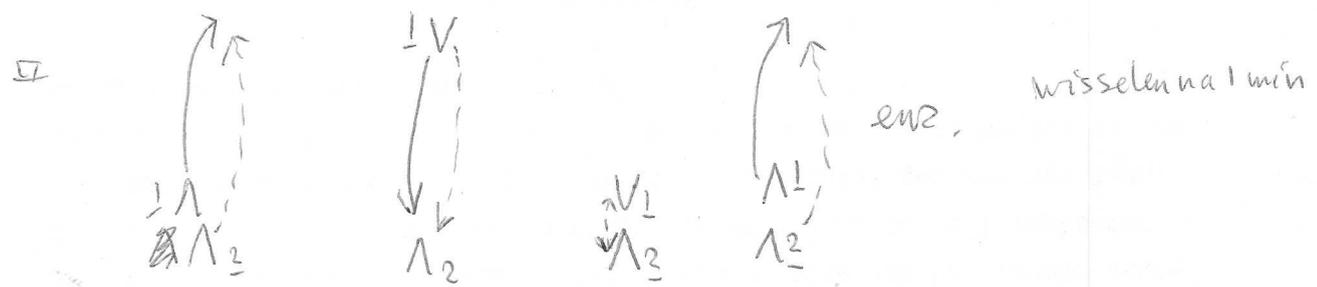
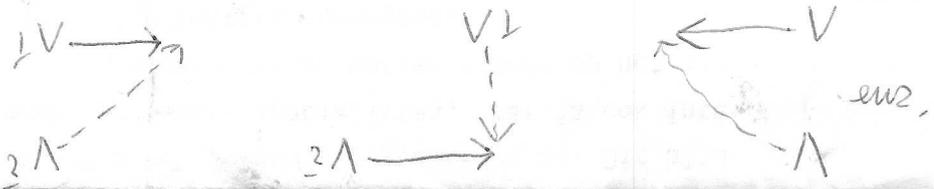
b Bij de helft getikt zijn er twee partijtjes:  
 Partij met lint speelt samen, andere partij probeert te  
 onderscheppen → 10 bal

Kern I = tweetallen, elk 1 bal

Balvaardigheid oefenen

a kortstsd oefenen tegenover elkaar met 1 hand gooien, 2 handen vangen

b plaatsen in beweging =



Kern II = viertallen, 1 bal, het vak van de pionnen, linten

- elk viertal de bal door het "middenvak" laten spelen en kort bespreken wat nu de beste manier zal zijn. Indien nodig zelf met idee komen van ruim spelen en wijze haek zoeken
- "betere" manieren laten oefenen met en zonder tegenstanders (linten!)

Eindspel = partijtje

Spel: bal<sup>(1)</sup>, mand<sup>(2)</sup>, linten, 8 pinnen



2 vierkantjes waarin spelus met een mand; overige spelus in 2 partijen verdelen  
 spelus 1 en 2 mogen niet uit □ anderen er niet in. Partij 1 probeert bij 1 de bal door de mand  
 te gooien, terwijl 2 verdedigt. Partij 2 nebeundersom. Punten scoren

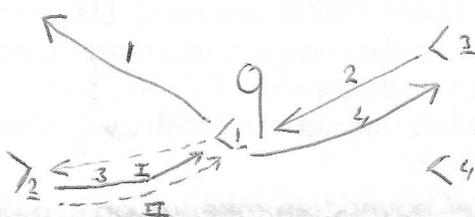
Kern I: schot oef. → 2 talen, per 2 tal 1 bal, 3 palen

- afstandschot: • beginnen op 2m. bij doelpunt stap achteruit, bij missen wisselen met spelen onder de paal
- vanaf 7m. uit stelstand schieten, 10x achter elkaar
- bewegen rond paal en schieten

→ optechnische wijzen

- doorloop bal (per 4 tal)

- 1 plaatst op 3 en loopt schuin uit
- 3 valt op onder de paal
- 2 plaatst op 3 en neemt dlp.



3 vangt af 2 loopt dan naar oude plaats 3

3 plaatst op 1 loopt schuin uit (oude plaats 3) en 4 valt op enz. enz.

- zelfde, maar nu eerst nog = 2 plaatst op uit lopende 1
- 1 plaatst op 3 die heeft opgevoeld
- 2 neemt dlp enz.

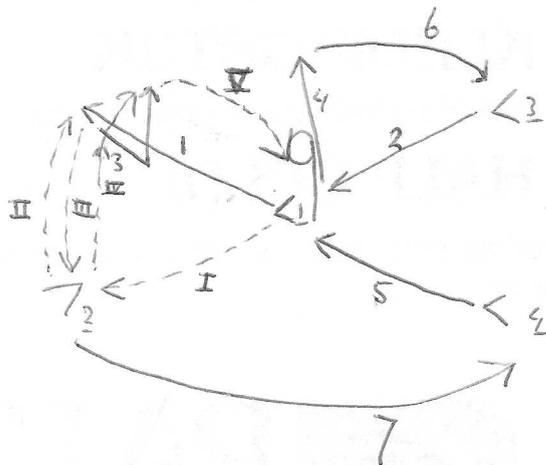
Kern II: "patroontje"

wellicht kenbaar, dan rustig uitleggen

• wijzen op schuin uitlopen

• wijzen op "geen ramp als je van niets loopt" (zoals m.3 1x doet)

• wijzen op niet door elkaar lopen



- 1 plaatst op 2 (I)
- 1 loopt schuin uit (1)
- 3 valt op (2)
- 2 plaatst op 1 (II)
- 1 weer terug naar 3 (III)
- 1 maakt in/uit beweging (3)
- 2 plaatst op uitgeweken 1 (IV)
- 3 trekt weg van paal (4)
- 4 valt op/vangt af (5)
- 3 terug achter paal (6)
- 3 valt plek op (7)

Slot spel: partijtje = 1<sup>e</sup> alleen afstandschoten

2<sup>e</sup> alles toegestaan

In beide gevallen wijzen op "draaien"

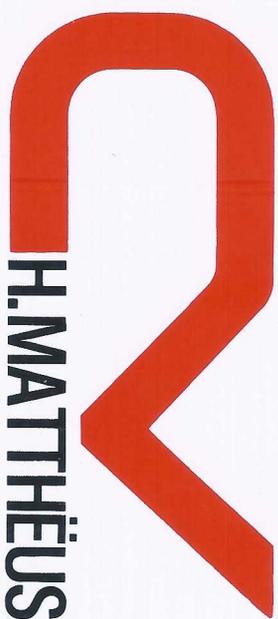
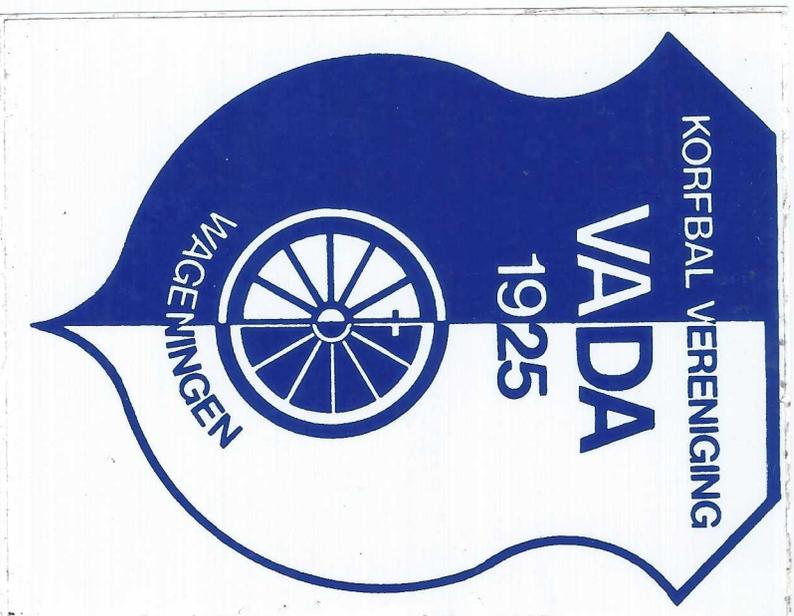
## Speelgegevens veld/zaal

	TEREINAFMETINGEN e.d.		veldkorfbal wedstr. duur	zaal- korfbal wedstr. duur.
	Bal nr.	Paal- hoogte		
Senioren/ Junioren	5	3.50	90 x 40 2 x 45	2 x 30
Aspiranten 12/14	13/14	5	3.50	75 x 30 2 x 35
11/12	11/13	5	3.50	60 x 25 2 x 30
Asp.8-tallen	5	3.50	40 x 20	2 x 20
Pupillen	4	3.00	40 x 25 (2-vakker) 2 x 20 Vakwisseling na elke 10 min.	4 x 7,5 functie- wisseling na 7,5min.

### DUBBEL WEDSTRIJDEN

twee wedstrijden van elk:

	Veldkorfbal min	zaal- korfbal min
Senioren/Junioren	2 x 30	2 x 20
Aspiranten (alle klassen)	2 x 20	2 x 15
Pupillen	2 x 10	2 x 10



CONSTRUCTIE- EN VERWARMINGSBEDRIJF  
WAGENINGEN

TEL. 08370 - 19048