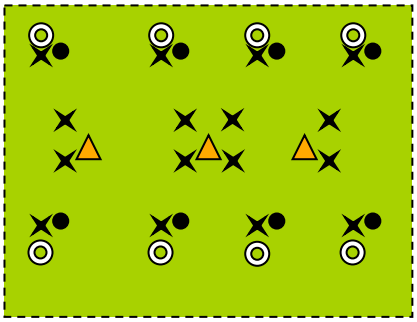
Roulatie oefeningen

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: als groep (vanaf 12 personen)
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

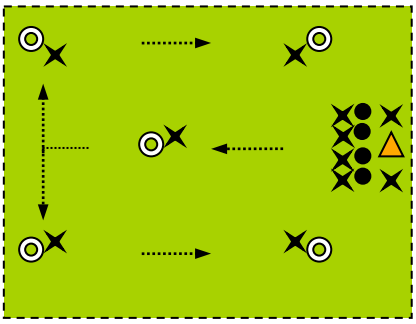
Warming-up:
Roulatie oefening: (actie steeds maken via de pilon)
a) doorloopbal op willekeurige korf
b) wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen)
c) breed lopen naar rechts; met bal inspelen voor doorloopbal
d) breed lopen naar links; met bal inspelen voor doorloopbal
e) breed lopen naar rechts; met bal inspelen en via wijkbeweging naar schot
f) breed lopen naar links; met bal inspelen en via wijkbeweging naar schot
g) breed lopen naar rechts; korf tegenovergesteld eruit; opzoeken en schot
h) breed lopen naar links; korf tegenovergesteld eruit; opzoeken en schot



elke oefenvorm 3 minuten
3 pilonnen, 8 korven
om de 2 doelpunten de korf overnemen

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: als groep (vanaf 10 personen)
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

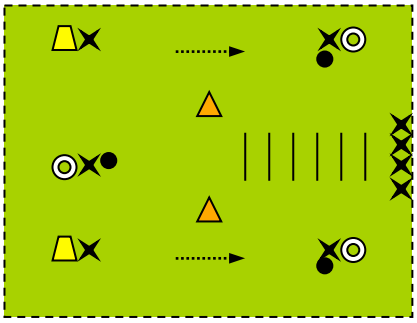
Warming-up:
Roulatie oefening:
a) op middelste korf doorloopbal met bal (eigen bal afvangen); daarna naar links of rechts voor doorloopbal. Ander vangt en gaat zelf door naar andere korf voor doorloopbal
b) op middelste korf doorloopbal met bal; andere twee korven via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen). De doorloopbal móet zitten, anders terug naar het midden en achteraan aansluiten
c) op middelste korf doorloopbal met bal; op de tweede korf via kort kaatsen naar korte kans en op de laatste korf wijkbeweging schot
d) op middelste korf een bovenhandse doorloopbal met bal; op de tweede korf via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen) en op de laatste korf kaatsen en korf uit voor korte kans achter de korf
e) op middelste korf doorloopbal met bal; op de tweede korf via kort kaatsen korf uit voor korte kans en op de laatste korf wijkbeweging en dubbelen op de uitkomende speler en naar schot (links en rechts afwisselen)



aangever bij middelste korf is vast (om de 2 minuten wisselen)

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: als groep (8 personen)
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:
Roulatie oefening:
a) forward-one-in en doorloopbal; daarna via de pilon direct doorloopbal
b) forward-one-in en doorloopbal; daarna via pilon breed openen en doorloopbal met bal
c) forward-one-in; via linker of rechter pilon scherp inzetten voor doorloopbal; daarna via de pilon zigzaggend tussen pilonnen naar doorloopbal
d) zigzaggend tussen latjes door; via linker of rechter pilon scherp inzetten en via wijkbeweging naar schot; daarna via de pilon zigzaggend tussen pilonnen door en via wijkbeweging naar schot
e) zigzaggend tussen latjes door; via linker of rechter pilon scherp inzetten en na kort kaatsen naar korte kans; daarna via de pilon zigzaggend tussen pilonnen door en opnieuw door kort kaatsen naar korte kans



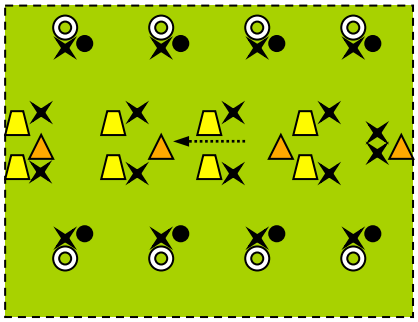
aangever middelste korf is vast (om de 2 minuten wisselen)
elke oefenvorm 4 minuten

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: als groep (vanaf 16 personen)
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:
Roulatie oefening:
a) direct naar doorloopbal
b) breed lopen en doorloopbal met bal (ene kant over links en de andere kant over rechts)
c) breed lopen en bal overpakken naar binnenste hand; doorloopbal met bal (ene kant over links en de andere kant over rechts)
d) direct inzetten en via wijkbeweging naar schot (ene kant op links schieten en de andere kant op rechts schieten)
e) breed lopen en via wijkbeweging naar schot (ene kant op links schieten en de andere kant op rechts schieten)
f) breed lopen en met bal inzetten voor wijkbeweging; korf ernaast uitkomen en na dubbelen naar schot

bij de oranje pilonnen “Steigerung” van 40%-60%-80%

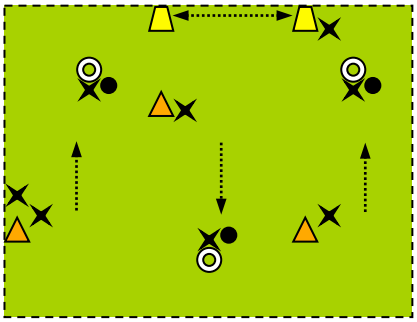


elke oefenvorm steeds 3 minuten
na één ronde korf afwisselen

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: als groep (8 personen)
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:
Roulatie oefening:
a) zijwaarts breed huppelen en zonder bal op 100% invallen voor doorloopbal
b) zijwaarts breed huppelen en zonder bal op 100% invallen; bij de korf kaatsen en persoon onder de korf stapt naar achteren voor korte kans
c) zijwaarts breed huppelen en zonder bal op 100% invallen; via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
d) zijwaarts breed huppelen en bal ontvangen; bal inspelen en op 100% invallen voor doorloopbal
e) zijwaarts breed huppelen en bal ontvangen; bal inspelen en op 100% invallen en via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
f) zijwaarts breed huppelen en bal ontvangen; bal inspelen en op 100% invallen en wijkbeweging; korf ernaast uitkomen en na dubbelen naar schot

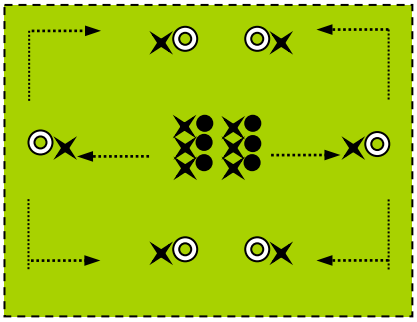
tussen de gele pilonnen 3 x 5 m. sprint!



elke oefenvorm 3 minuten
om de 2 minuten worden de personen onder de korf afgewisseld

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: als groep (vanaf 12 personen)
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Warming-up:
Roulatie oefening:
a) doorloopbal met bal op zowel de middelste korf als de buitenste korven
b) doorloopbal met bal op zowel de middelste korf als de buitenste korven, waarbij de bal op een andere wijze aangegeven wordt (hoog, te vroeg, te laat, met stuit, achterlangs, omdraaien)
c) doorloopbal met bal op de middelste korf; op de andere korven breed lopen en met bal inzetten en via wijkbeweging naar schot
d) met bal wijkbeweging schot op de middelste korf; op andere korven breed lopen en bal ontvangen; korf uit en na dubbelen indraaien en naar schot
e) met bal wijkbeweging schot op de middelste korf; op de andere korven breed lopen en bal ontvangen; korf uit en na dubbelen inspelen op voorstapper en via wijkbeweging naar schot
f) met bal wijkbeweging schot op de middelste korf; op de andere korven breed lopen en bal ontvangen; korf uit en na dubbelen inspelen op voorstapper en doorloopbal; daarna direct weer aanspeelbaar voor persoon aan voorkant die via dubbelen tot schot komt

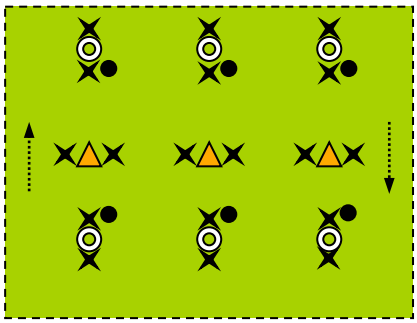


de aangever vangt steeds af en gaat zelf verder; na je actie direct omdraaien voor volgende aanspeelpunt
in het midden steeds van kant wisselen
iedere oefenvorm 4 minuten

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: als groep (vanaf 12 personen)
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

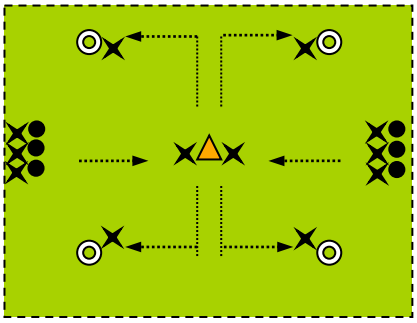
Warming-up:
Roulatie oefening:
a) breed lopen en met bal naar doorloopbal
b) breed lopen en bal ontvangen; terug inspelen en via breedtebeweging naar schot (aan de ene kant via links opzetten en aan de andere kant via rechts)
c) breed lopen en bal ontvangen; terug inspelen en via breedtebeweging naar schot. Nadat de bal gevangen is zonder bal inzetten voor de doorloopbal (aan de ene kant via links opzetten en aan de andere kant via rechts)
d) breed lopen en bal ontvangen; terug inspelen en via breedtebeweging naar schot. Nadat de bal gevangen is de bal opnieuw aangespeeld krijgen; korf komt ernaast uit en via dubbelen naar tweede schot
e) breed lopen en bal ontvangen; terug inspelen en via breedtebeweging naar schot. Nadat de bal gevangen is de bal opnieuw aangespeeld krijgen; korf komt ernaast uit en na dubbelen inspelen op voorstapper en via wijkbeweging naar schot



2 personen beginnen onder de korf en 1 bij de pilon
doordraai: rebounder naar de aansteun en de aansteun door naar volgende korf

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: als groep (12 personen)
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

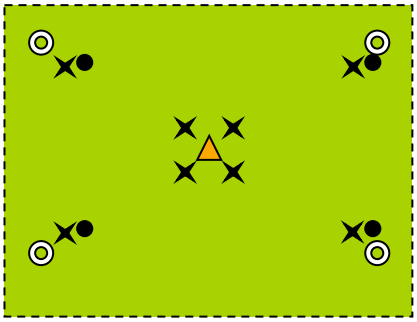
Warming-up:
Roulatie oefening:
a) inspelen en opzoeken; na kaatsen door naar de korf en doorloopbal nemen (de ander gaat door) op andere korf ook doorloopbal nemen
b) inspelen en opzoeken; na kaatsen door naar de korf en door kort te kaatsen naar korte kans; op andere korf ook door kort te kaatsen naar korte kans
c) inspelen en opzoeken; na kaatsen door naar de korf en via wijkbeweging naar schot; op de andere korf ook via de wijkbeweging naar schot
d) inspelen en opzoeken; na kaatsen door naar de korf en via wijkbeweging naar schot, daarna naar binnen vallen zonder bal voor doorloopbal; op de andere korf ook via de wijkbeweging naar schot, daarna mét bal naar doorloopbal
e) inspelen en opzoeken; na kaatsen door naar de korf en via wijkbeweging naar schot, nadat de bal gevangen is via breedtebeweging een tweede schot; op de andere korf ook via de wijkbeweging naar schot, nadat de bal gevangen is ook hier via breedtebeweging een tweede schot



persoon in het midden is vast (om de 2 minuten wisselen)
elke oefenvorm 4 minuten

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: als groep (8 personen)
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:
Roulatie oefening:
a) doorloopbal (wisselen wanneer je er 2 achter elkaar maakt)
b) breed lopen naar rechts; met bal naar doorloopbal (wisselen wanneer je er 2 achter elkaar maakt)
c) breed lopen naar rechts; bal ontvangen en overpakken naar linker hand; met bal via wijkbeweging naar schot (wisselen wanneer je er 2 gemaakt hebt)
d) breed naar links; korf uit en bal met rechts doorspelen; via kort – lang naar schot (wisselen wanneer je er 2 gemaakt hebt)
e) direct vanaf de pilon wijkbeweging inzetten; bal ontvangen en terug inspelen; via breedtebeweging naar schot. Nadat de bal gevangen is kort om de korf heen draaien en korte kans (wisselen wanneer je er 2 gemaakt hebt)



elke oefenvorm 3 minuten
oefening steeds via de pilon opzetten

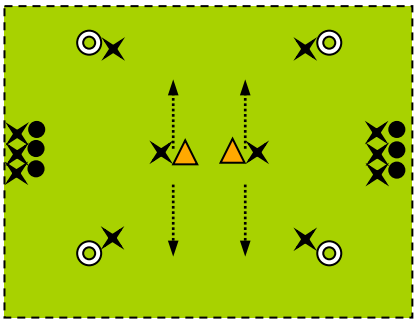
© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: als groep (12 personen)
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Warming-up:

Roulatie oefening:

a) bal naar middelste persoon bij pilon; kaatsen en ander loopt breed weg; speelt in voor de doorloopbal
b) bal naar middelste persoon bij pilon; kaatsen en ander loopt breed weg; bal inspelen en via wijkbeweging naar schot
c) bal naar middelste persoon bij pilon; kaatsen en ander loopt breed weg; bal inspelen en via breedtebeweging naar schot
d) bal naar middelste persoon bij pilon; kaatsen en ander loopt breed weg; bal inspelen en breed voorlangs de korf; bal ontvangen en opnieuw inspelen om via de wijkbeweging tot schot te komen
e) bal naar middelste persoon bij pilon; kaatsen en ander loopt breed weg; korf komt er tegenovergesteld uit; bal spelen en via kort – lang naar schot
f) bal naar middelste persoon bij pilon; kaatsen en ander loopt breed weg; korf komt er tegenovergesteld uit; bal spelen en kort – lang; ander komt na pass ernaast en komt via breedtebeweging tot schot



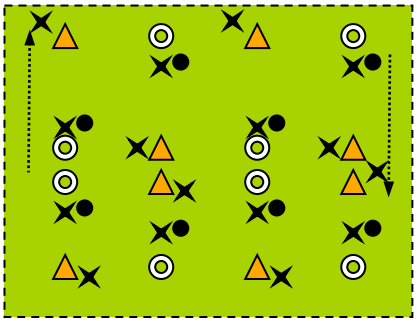
elke oefenvorm 4 minuten

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: als groep
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Warming-up:

Roulatie oefening:

a) doorloopbal vanaf de pilon
b) breed lopen en bal ontvangen; bal inspelen en naar doorloopbal
c) breed lopen en bal ontvangen; bal overpakken naar binnenste hand, inspelen en naar doorloopbal
d) breed lopen en bal ontvangen; bal inspelen en via wijkbeweging naar schot
e) breed lopen en bal ontvangen; korf komt er diagonaal uit; bal spelen en opzoeken om tot schot te komen
f) breed lopen en bal ontvangen; korf komt er diagonaal uit; bal spelen en kort – lang lopen om tot schot te komen

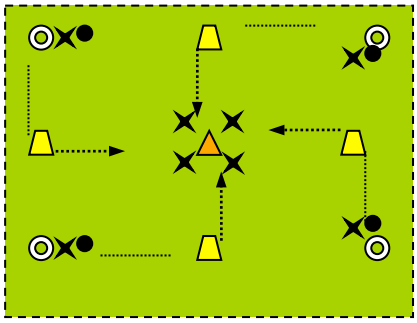


elke oefenvorm 4 minuten
eigen bal steeds afvangen

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: als groep (8 personen)
Methode: intensieve intervaltraining
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:

a) vanaf de middelste pilon doorloopbal nemen (eigen bal afvangen); aangever loopt naar pilon rechts van hem, sprint naar middelste pilon en neemt op volgende korf een doorloopbal
b) als oefening a, maar nu via wijkbeweging naar schot; nadat de bal gevangen is naar binnen voor de doorloopbal
c) als oefening a, maar nu via wijkbeweging naar schot; nadat de bal gevangen is breed lopen en nogmaals tot schot komen
d) via de pilon rechts van de korf naar de middelste pilon; daar de bal ontvangen en terug inspelen. Lijn doortrekken naar andere buitenste pilon. Bal ontvangen en inspelen en via wijkbeweging tot schot
e) idem oefening c, maar in plaats van inspelen onder de korf komt de rebounder diagonaal eruit en via kaatsen tot schot komen
f) vanaf de middelste pilon doorloopbal nemen (ander vangt nog een keer af), daarna kort om de korf heen draaien en naar korte kans



elke oefenvorm duurt 3 minuten

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl