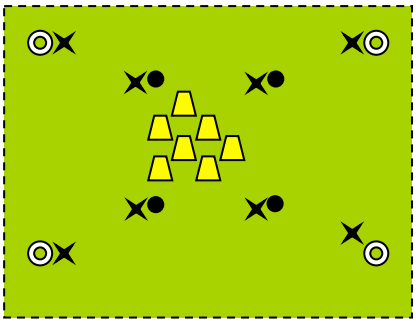
Schotspelletjes

Tijdsduur: 5 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

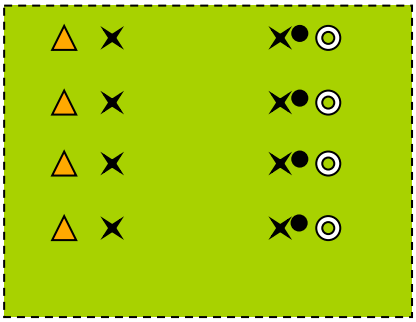
Schotspel:
"pilonnenroof":
5x per persoon schieten en samen steeds 5 doelpunten maken voordat je een pilon gaat halen. Als de pilonnen in het midden op zijn mag je er bij de andere 2-tallen "roven"



2-tallen per korf
oneven aantal pilonnen

Tijdsduur: 40 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

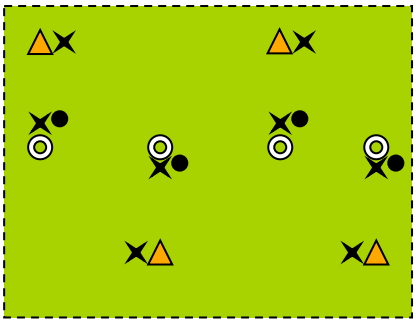
Schotspel:
a) 2 van de 5 afstandschoten maken (6 m.); dan krijg je één kans van 4 m. die je moet scoren om een punt te verdienen. Je tegenstander kan dit ongedaan maken door eveneens de kans van 4 m. te scoren
b) 3 van de 5 korte kansen scoren (4 m.); daarna 2 strafworpen scoren om een punt te verdienen. Je tegenstander kan dit ongedaan maken door eveneens 2 strafworpen te scoren
c) 2 van de 5 wegtrekballen uit de korf scoren (5 m.); daarna 3 doorloopballen scoren (uit 3 kansen) om een punt te verdienen. Je tegenstander kan dit ongedaan maken door eveneens 3 doorloopballen te scoren
d) 1 van de 5 afstandschoten scoren (8 m.); daarna 3 van de 4 kansen onder de korf scoren. Je tegenstander kan dit ongedaan maken door 3 van de 3 kansen onder de korf te scoren



2-tallen per korf
2 series en steeds een andere tegenstander
elke oefening duurt 4 minuten

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf (eventueel een 3-tal bij de laagste korf of alleen minimaal 20 strafworpen scoren)
Methode: interval duurtraining (extensie intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:
Je strijdt steeds tegen je tegenstander; de winnaar schuift een korf door en de verliezer gaat een korf terug:
a) doorloopballen nemen op alle korven
b) 1 minuut doorloopballen nemen op eigen korf
c) 12 doorloopballen nemen op eigen korf van zowel voorkant als achterkant
d) 1 minuut doorloopballen nemen op eigen korf van zowel voorkant als achterkant; pas een punt als ze alle 2 achter elkaar zitten (voor + achter)
e) sneldoelen
f) via wijkbeweging naar schot op alle korven (op links)
g) via wijkbeweging naar schot op alle korven (op rechts)
h) via wijkbeweging naar schot op eigen korf (links en rechts afwisselen)
i) 1 minuut schieten van 6 m.
j) 50 punten scoren op alle korven (afstandschot is 5 punten, doorloopbal 1 punt en korte kans 2 punten; scoor je ze alle 3, dan 2 bonuspunten)



steeds 2 series van elke oefening

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: interval duurtraining (extensie intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

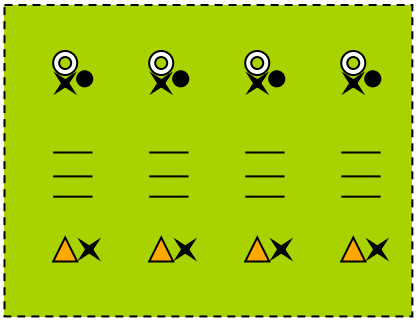
Schotspel:

serie 1:
a) 4 om 4 schoten (10 scoren)
b) ieder 3 doorloopballen scoren op 6 m., 8 m. en 10 m.

serie 2:
c) via wijkbeweging naar schot links en rechts 2x per persoon (10 scoren)
d) ieder 3 doorloopballen scoren op 6 m., 8 m. en 10 m.

serie 3:
e) sneldoelen (20 scoren)
f) ieder 3 doorloopballen scoren op 6 m., 8 m. en 10 m.

serie 4:
g) 4 om 4 schoten achter de korf (10 scoren)
h) ieder 3 doorloopballen scoren op 6 m., 8 m. en 10 m.



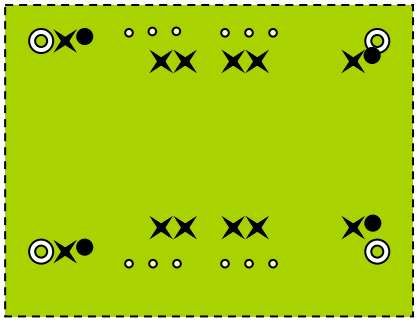
2-tallen per korf
steeds eindigen met de bal op de pilon
elke oefenvorm 2 series

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 3-tallen of 4-tallen per korf (12-16 personen)
Methode: interval duurtraining (extensie intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:

a) direct doorloopbal nemen
b) breed lopen; vóór de korf de bal ontvangen en met bal naar de doorloopbal
c) breed lopen; vóór de korf de bal ontvangen en met bal via wijkbeweging naar schot
d) breed lopen; vóór de korf de bal ontvangen en met bal via wijkbeweging naar schot. Na het schot invallen voor de doorloopbal
e) met bal naar de korf rennen en sneldoelen (na 4 doelpunten terug en de bal overgeven aan de volgende)

na een doelpunt eerst naar voren om een kegel omver te gooien, daarna de volgende aantikken (bij oefening d alleen een kegel omgooien als beiden zitten)



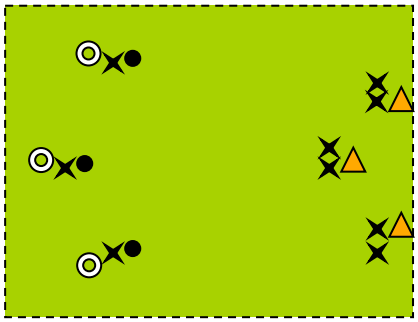
elke oefenvorm 2 series
oefening doe je steeds op de korf diagonaal tegenover je!

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf (9-12 personen)
Methode: fosfaatpooltraining
Fysiologisch: anaerobe alactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Schotspel:

a) direct doorloopbal nemen (6 scoren)
b) via wijkbeweging naar schot (6 scoren)
c) via wijkbeweging naar schot en nadat de bal gevangen is via breedte-beweging voor tweede schot (6 scoren)
d) sneldoelen bij de korf (samen 6 scoren en dan door naar de volgende korf)

de aangever tikt steeds de volgende aan voordat die mag starten, of om beurten in het geval van 2-tallen
steeds eindigen met de bal op de pilon



elke oefenvorm 3 series
2-tallen, 3-tallen of 4-tallen per korf

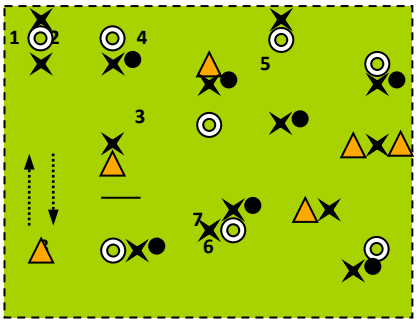
© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 40 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf (tót 16 personen)
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Schotspel:

Schotcircuit:

1. 5 kansen van dichtbij scoren, daarna naar de overkant van het veld om de pilon heen en terug. Nogmaals 5 kansen van dichtbij scoren en weer heen-en-terug om de pilon heen. Dan op een fluitje blazen ten teken dat er gewisseld moet worden (tijdsbepalende oefening)
2. doorloopballen nemen vanaf 8 m.
3. strafworpen nemen (2,5 m.)
4. rustig uit beweging schieten achter de korf (6 m.)
5. tussen 2 pilonnen op 6 m. heen-en-weer lopen om bij de pilon steeds tot schot te komen
6. wijkbeweging schot vanaf 8 m. (links en rechts afwisselen)
7. steeds om de korf heen draaien en naar korte kans (ongeveer 4 m.)
8. sneldoelen

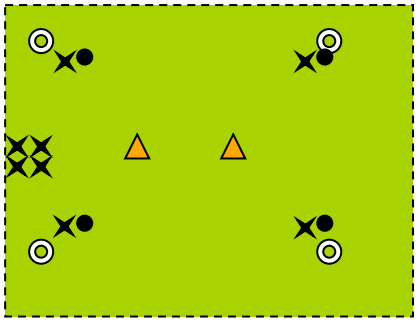


ieder werkt voor zich en telt zijn/haar eigen doelpunten (alles bij elkaar optellen!)
circuit 2 ronden

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 4-tallen (8 personen)
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Schotspel:

a) kort om de pilon heen draaien en doorloopbal (eigen bal afvangen); ander gaat door om de volgende pilon heen en doorloopbal. Aangever sprint terug en tikt de vierde persoon aan
b) kort om de pilon heen draaien en via wijkbeweging naar schot; ander gaat door om de volgende pilon heen eveneens wijkbeweging schot. Aangever sprint terug en tikt de vierde persoon aan
c) kort om de pilon heen draaien en doorloopbal, daarna door naar de verste pilon en nog een doorloopbal (eigen bal afvangen); ander gaat door om de volgende pilon heen en doorloopbal, terug naar voorste pilon en nog een doorloopbal. Aangever sprint terug en tikt de vierde persoon aan
d) kort om de pilon heen draaien en via wijkbeweging naar schot, terug naar dezelfde pilon en via breedtebeweging tweede schot; ander gaat door om de volgende pilon heen eveneens wijkbeweging schot, terug naar pilon en via breedtebeweging tweede schot. Aangever sprint terug en tikt de vierde persoon aan

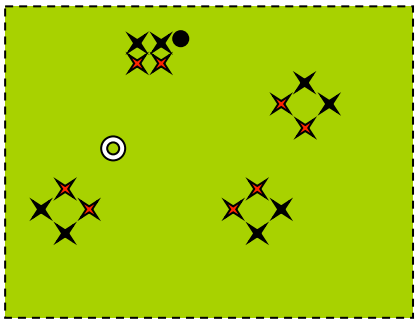


per vak aan één kant van het veld
steeds 4 doelpunten maken en dan met z'n vieren eindigen bij het beginpunt
elke oefenvorm 3 series

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 16 spelers per vak
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Schotspel:

"tweeling-korfbal"
er worden koppels gemaakt (heer-heer en dame-dame); in elk vak gewoon 2 heren en 2 dames, nu alleen met partner. Er wordt gespeeld volgens de normale korfbalregels, met het verschil dat je continu elkaars hand vast moet houden. Alleen wanneer je een schot wil lossen mag je elkaar los laten.

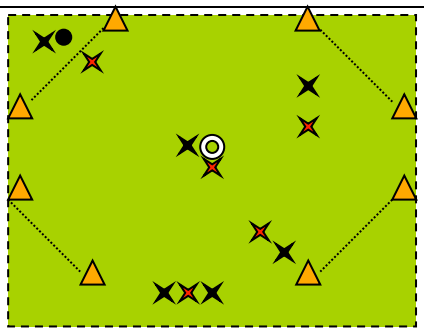


Koppels heer-heer en dame-dame

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 4-4
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

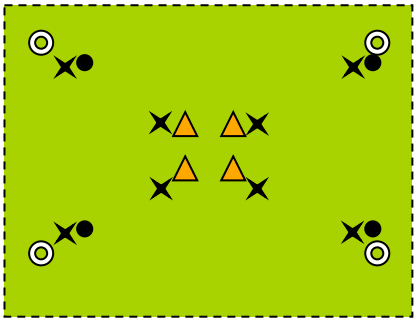
Schotspel:
"beach-korfbal"
- vanuit de hoek scoren levert 2 punten op
- bij een onderschepping de bal eerst opspelen naar één van de hoeken (er mag niet direct geschoten worden; de bal moet eerst weer buiten de driehoek zijn geweest)
- bij een overtreding voor de verdediging mag er wel direct verder aangevallen worden
- wisselen mag aan alle vier de zijkanten en gebeurt door middel van het roepen van de naam van degene die erin moet



4-4 op één korf
elk team heeft 8 spelers

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 2-tallen of 3-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensie intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

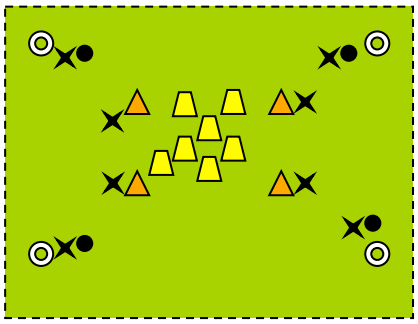
Schotspel:
a) samen 4 doorloopballen scoren
b) wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen) en er samen 4 scoren
c) 4 om 4 schoten van eigen afstand (samen 6 scoren in serie 1, 4 scoren in serie 2 en 2 scoren in serie 3)
d) sneldoelen en er samen 10 scoren
e) wijkbeweging schot, daarna naar binnen vallen voor de doorloopbal (pas een punt als beide achter elkaar gescoord worden); samen 6 punten
f) uit rustige beweging schieten 4 om 4 en samen 5 punten scoren (pas een punt wanneer er twee schoten achter elkaar gescoord worden



elke oefenvorm 3 series
steeds eindigen met de bal op de pilon

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen, 3-tallen of 4-tallen per korf
Methode: intervaltempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:
"pilonnenroof" met opdrachten:
a) samen 10 doorloopballen scoren
b) samen 6 doorloopballen scoren
c) samen 2 doorloopballen scoren
d) eerst samen 4 doorloopballen scoren en vervolgens samen 4 afstandschoten van 6 m.
e) eerst samen 4 doorloopballen scoren en vervolgens samen 4 kansen van achter de korf
f) eerst ieder 1 doorloopbal scoren en vervolgens ieder 2 strafworpen
g) eerst ieder 1 doorloopbal scoren en vervolgens ieder 4 korte kansen
h) eerst ieder 1 doorloopbal scoren en vervolgens ieder een afstandschot van eigen afstand



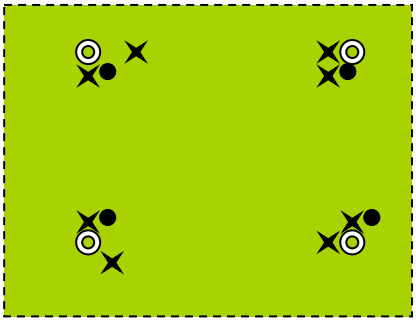
2-tallen, 3-tallen of 4-tallen per korf
wanneer opdracht vervult is één van de gele pilonnen pakken

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: herhalingstraining (korte tempolopen)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:
"Triootje":

a) nr. 1 start weg bij de korf, krijgt direct de bal aangespeeld en neemt een korte kans; nadat de bal gevangen is komt nr. 1 via breedtebeweging tot schot; na rebound komt nr. 1 nog door voor de doorloopbal
b) als oefening a, maar nu met afstandschot, wijkbeweging schot en een bovenhandse doorloopbal
c) als oefening a, maar nu alle oefenvormen aan de achterzijde van de korf
d) "kwartetten"; eerst een korte kans, daarna een afstandschot vanuit de breedtebeweging, daarna via de wijkbeweging tot schot komen en tot slot een doorloopbal nemen

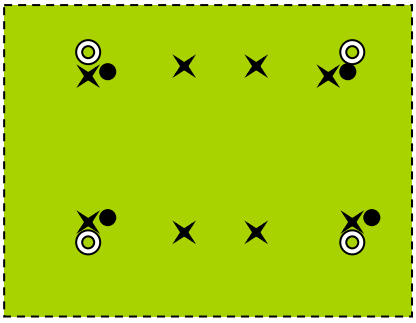


korte kans en doorloopbal zijn 1 punt waard; afstandschot is 2 punten waard

Tijdsduur: 5 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: intervaltempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:
"Plussen en minnen":

a) van 6 meter tot schot komen; een doelpunt telt voor 2, maar wanneer er gemist wordt gaat er 1 punt af (niet lager dan 0 mogelijk); wie heeft er als eerste 10 punten
b) van 8 meter tot schot komen; een doelpunt telt voor 2, maar wanneer er gemist wordt gaat er 1 punt af (niet lager dan 0 mogelijk); wie heeft er als eerste 10 punten
c) van 4 meter tot schot komen; een doelpunt telt voor 2, maar wanneer er gemist wordt gaat er 1 punt af (ook <0 mogelijk); wie heeft als eerste 20 p.

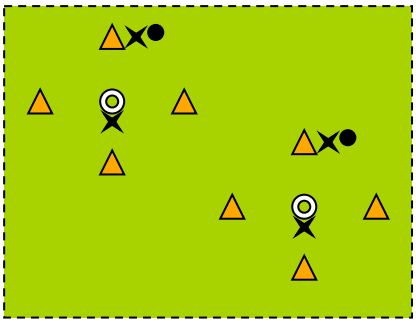


2-tallen per korf

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: intervaltempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:
"Reis om de wereld":

a) welke schutter scoort als eerste vanaf elke pilon een doelpunt
b) welk 2-tal heeft als eerste allebei 2x de 'reis rond de wereld' volbracht
c) welke schutter scoort als eerste vanaf elke pilon 2 doelpunten
d) welk 2-tal scoort als eerste sámen van elke pilon 2 doelpunten (in totaal dus 8 doelpunten); 2x schieten per persoon
e) welk 2-tal lukt het om binnen 2 minuten vanaf elke pilon 2 doelpunten te maken (in totaal dus 8 doelpunten); 2x schieten per persoon Als het niet lukt, dan voor straf naar de achterlijn sprinten en weer terug



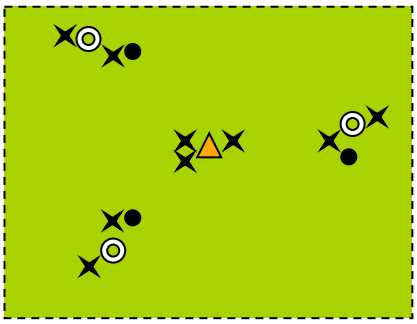
2-tallen per korf

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 3- of 4-tallen per korf
Methode: extensie duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Schotspel:
"schietopdrachten halen":
als groep moeten steeds een aantal opdrachten worden volbracht om een nieuwe te halen; steeds één actie per persoon

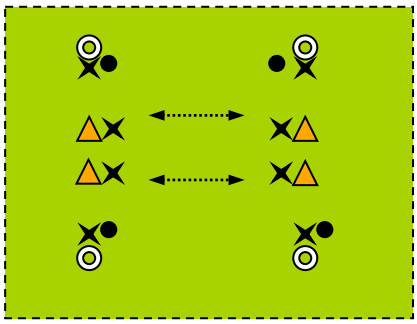
a) 10 doorloopballen scoren
b) 15 strafworpen maken
c) 5 schoten scoren uit rustige beweging van 6 meter
d) 10 doorloopballen scoren van achter de korf
e) 10 doelpunten maken met sneldoelen
f) 5 schoten scoren vanuit wijkbeweging op 6 meter voor de korf
g) 10 bovenhandse doorloopballen scoren van voor de korf
h) 10 wegtrekballen vanuit de korf scoren
i) 8 schoten scoren van 4 meter achter de korf



degene die als laatste scoort komt steeds de volgende opdracht halen

Tijdsduur: 5 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:
"heen-en-weer":
De schutters staan voor de paal bij de pilon en komen steeds tot schot. Bij een doelpunt wisselt hij de persoon onder de korf af. Mist hij dan loopt hij naar de pilon naast hem en komt daar opnieuw tot schot (net zolang tot hij een doelpunt maakt)



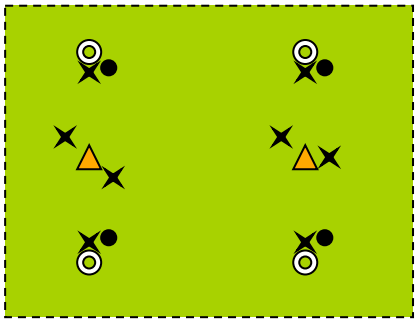
2-tallen per korf
korven ongeveer 8 meter uit elkaar

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf (8-16 personen)
Methode: intervaltempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:
Roulatie oefening:

a) 20 doorloopballen nemen per persoon
b) 10x wijkbeweging schot per persoon (5x over links en 5x over rechts)
c) 25 korte kansen nemen per persoon door middel van sneldoelen
d) 15 doorloopballen nemen per persoon door breed te lopen en met bal in te spelen
e) 10x wijkbeweging schot na breed lopen en met bal naar binnen vallen (5x over links en 5x over rechts)
f) 20 strafworpen nemen per persoon

<u>variatie:</u>
* aantal kansen nemen per persoon; wie scoort de meeste doelpunten?
* aantal doelpunten scoren; welk 2-tal heeft als eerste alle opdrachten vervuld?



opdrachten worden om-en-om uitgevoerd
2-tallen per korf

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

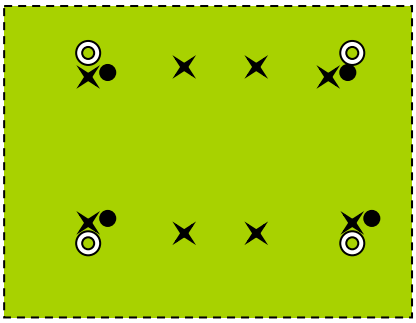
Tijdsduur: 5 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Schotspel:

"afschieten"

a) van 6 meter tot schot komen uit rustige beweging; de rebounder mag een korte kans nemen wanneer hij de bal vangt zonder dat deze de grond raakt. De schutter scoort 3 afstandschoten, de rebounder 5 korte kansen (wie is het eerste klaar?)

b) als oefening a, maar nu aan de achterkant van de korf



2-tallen per korf

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Schotspel:

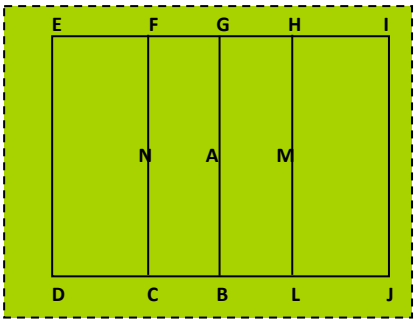
a) schot uit stand (korven op lijn LH; BG is op 3 m., CF op 6 m., DE op 12 m. Schutter start op 3 m. en heeft per afstand steeds 3 pogingen. Bij score een meter naar achteren en weer 3 pogingen. 3x mis is wisselen) Eventueel doelpunten pas tellen vanaf 6 m. (op 8 m. 1 punt, op 9 m. 2 punten)

b) "negenen" (korven op lijn BG, zodat er lijnen zijn voor 3 m. en 9 m. Schutter start op 1 m. Vanaf 1, 2, 3 m. moet eerste schot raak zijn, vanaf 4, 5, 6 m. heb je twee pogingen en vanaf 7, 8, en 9 m. heb je drie pogingen

c) "hoekenschotspel" (korven staan op M en N (M speelt op C, F, I en J; N speelt op D, E, H en L). Vanuit elke hoek doorloopbal scoren en een schot

d) "korfbalsuïcide" (korven staan op JI; schutter scoort van eigen afstand, sprint naar lijn LH en terug; opnieuw scoren en sprint naar lijn BG. Daarna hetzelfde voor lijn CF en DE (variatie: scoren van 2 m. of 4 m., strafworpen)

e) doorloopballen (korven op BG, doorloopballen nemen vanaf DE en JI)



2-tallen per korf
gebruik het volleybalveld (gele lijnen)

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 4-tallen
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

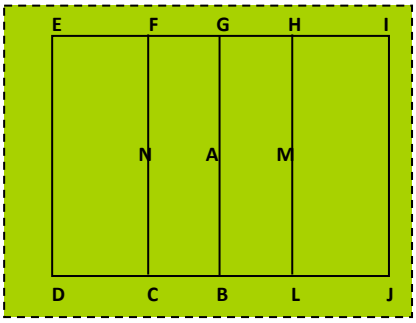
Schotspel:

a) 2-2 (aanvaller en verdediger in CDEF, andere koppel staat in HIJL. Doel is 10x overspelen zonder onderschepping. Variatie korf erbij zetten)

b) 1-1: a. korf tussen C en B, aanvaller mag alleen tussen BCFG schieten
   b. korf staat op M, aanvaller mag alleen tussen BCFG schieten
   c. korf staat op K, alleen in HIJL schieten
   d. korf staat op M, alleen in HIJL schieten
   e. korf staat op M, alleen in DEHL schieten

c) voorverdedigen (korf staat op A, twee aangevers op J en I. aanvaller moet aangespeeld worden in CFHL. Als dit lukt mag de aanvaller doorloopbal aangeven. Eventueel accent op tweede aangeef

d) 2-2 op één korf: a. vrijuit binnen DEIJ
   b. één aanvaller in BDEG, andere alleen in BGIJ
   c. één aanvaller in DEHL, andere in CFIJ



2-tallen per korf
gebruik het volleybalveld (gele lijnen)

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: intervaltempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

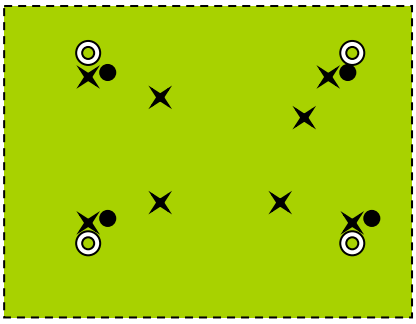
Schotspel:

Ronde 1:
a) 10 schoten scoren van 7 m. (4x per persoon schieten, dan wisselen)
b) idem oefening a, maar nu van achter de korf
c) idem oefening a, maar nu wegtrekken vanuit de korf

Ronde 2:
a) 15 doorloopballen scoren
b) idem oefening a, maar nu aangeven vanuit de ruimte
c) 15 doorloopballen scoren uit sprong

Ronde 3:
a) beiden 3 schoten scoren van 8 m.
b) idem oefening a, maar nu van achter de korf
c) idem oefening a, maar nu wegtrekken vanuit de korf

Ronde 4: (een snelle ronde)
a) 1 schot scoren vanaf 8 m.
b) 1 schot scoren vanaf 10 m.
c) idem oefening a, maar nu achter de korf



2-tallen per korf
koppel dat als eerste 'ja' roept krijgt 4 punten, de nummer laatst 1 punt

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: intervaltempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

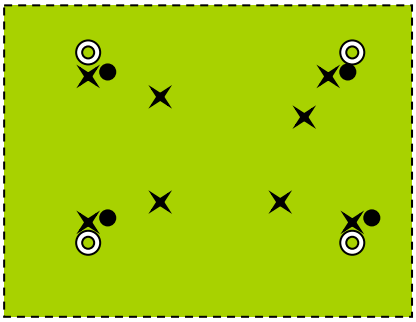
Schotspel:

Ronde 5: (een serie rondje)
a) serie van 10 doorloopballen scoren
b) idem oefening a, maar nu aangeven vanuit de ruimte
c) idem oefening a, maar nu van achter de korf

Ronde 6: (een serie rondje)
a) 3 schoten achter elkaar scoren van 8 m.
b) 5 schoten achter elkaar scoren vanuit de korf
c) 3 schoten achter elkaar scoren van achter de korf

Ronde 7: (een snelle ronde)
a) beiden 1 schot scoren van 8 m.
b) idem oefening a, maar nu allebei 1 van 10 m.
c) idem oefening a, maar nu allebei 1 van 4 m.

Ronde 8: (een serie rondje)
a) serie van 5 vrije ballen scoren
b) serie van 5 strafworpen scoren
c) serie van 5 doorloopballen scoren

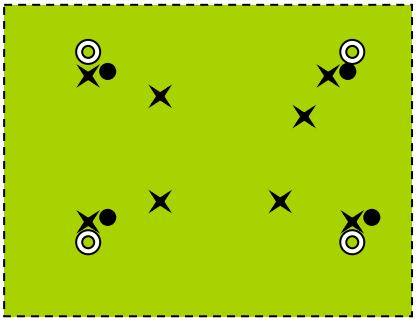


2-tallen per korf
koppel dat als eerste 'ja' roept krijgt 4 punten, de nummer laatst 1 punt

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:

a) lang-kort-kort-lang (schot van ca. 8 meter, daarna van 4 meter voorlangs de korf nogmaals van 4 meter en daarna weer één van 8 meter)
b) idem oefening a, maar nu korte kans achterlangs de korf
c) 3 min. schieten van 6 meter
d) beiden 20 keer schieten van 6 meter; het aantal missers neem je daarna in doorloopballen



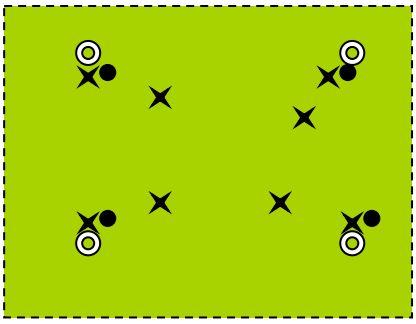
2-tallen per korf

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Schotspel:

a) "5000 punten"
Telkens wanneer je achtereenvolgens scoort verdubbelt je doelpunten totaal. Dus 1,2,4,8,… (maar wanneer je een keer mist en dan pas weer scoort komt er eerst weer 1 punt bij en als er direct daarna weer gescoord wordt verdubbeld die score dus).
Dit doe je dus tot er een 2-tal op of over de 5000 punten heeft gescoord

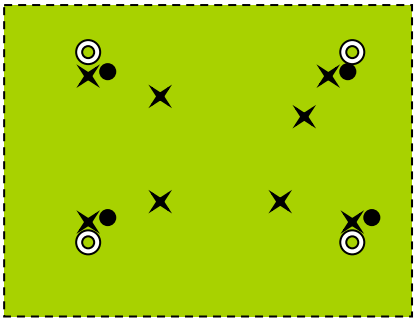


2-tallen per korf
2x schieten per persoon en dan wisselen

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: interval duurtraining (extensie intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Schotspel:

a) "21-en"
Eén schutter schiet 3x, waarbij de eerste telt voor 3 punten, het tweede schot voor 2 punten en het laatste schot voor 1 punt. Deze behoudt je echter alleen als je de afrondende doorloopbal scoort. Daarna gaat de andere persoon. Wie van de twee is als eerste bij de "21".



2-tallen per korf
3x schieten per persoon en dan doorloopbal
Welke persoon wint als eerste 2 series

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl