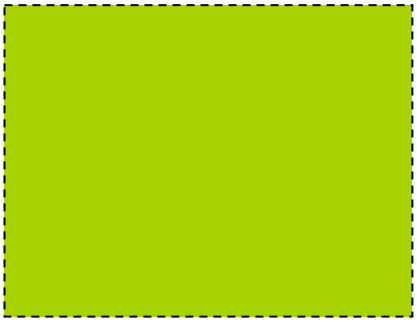
Verdedigen

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: vakken tegenover elkaar
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Kern:

a) de aanval speelt de bal rond, zet op gegeven moment rebound neer en probeert in te snijden of kans vanuit de 3-1. De verdedigers moeten pressie geven aan de buitenkant en het insnijpunt voorkomen (niet de ballijn verdedigen en niet overnemen van elkaar)
b) als oefening a, maar de verdedigers moeten nu op de volgende punten extra letten:
   - aancoachen vanuit de korfzone (overzicht)
   - verdedigende driehoek houden in korfzone en in het voorveld
   - laag zitten en hand hoog
c) als oefening a, maar de verdedigers mogen proberen de bal te stelen door meer druk te zetten op de ballijnen

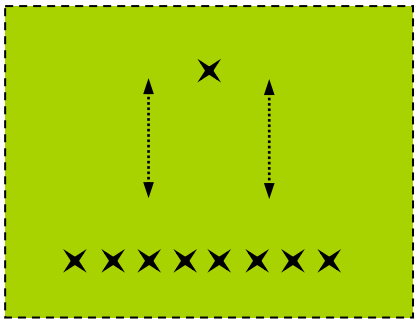


Elke oefenvorm duurt 8 minuten; na 4 minuten wordt er van functie gewisseld

Tijdsduur: 10 minuten
Organisatie: spelers naast elkaar op een rij
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Verdedigen (voorbereidende oefeningen):

a) trainer loopt in rustige looppas naar de groep toe; deze moet in hetzelfde tempo achteruit lopen. Hetzelfde achteruit (tempo opvoeren en afstanden variëren)
b) trainer loopt nu van links naar rechts; de groep moet steeds volgen (tempo opvoeren en afstanden variëren)
c) trainer loopt afwisselend vooruit-achteruit-links-rechts; groep moet zo snel mogelijk reageren en afstand constant houden (tempo hoog)
d) als oefening c, maar nu tempowisselingen aanbrengen

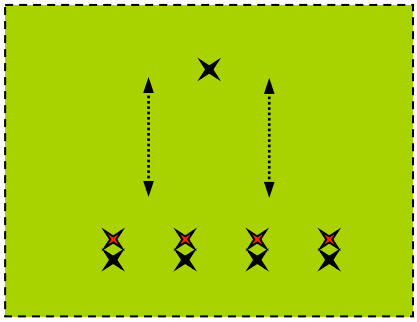


Alle spelers op een rij, trainer staat voor de groep

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: spelers naast elkaar op een rij, met ieder een verdediger
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Verdedigen (1-1 duel zonder bal):

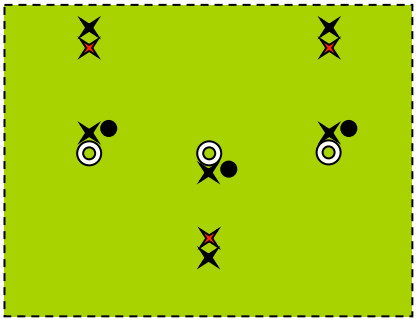
a) aanvaller loopt in rustig tempo naar overkant; verdediger moet zo dicht mogelijk volgen met voeten aan de grond houdend ('schuiven'). Aan de overzijde functiewissel
b) als oefening a, maar nu in hoger looptempo; verdedigers kunnen niet meer schuiven, maar moeten nu lopen met kruispassen
c) aanvaller probeert afwisselend links en rechts te passeren (hoog looptempo), waardoor verdediger steeds moet draaien (mogen zich niet omdraaien!) → voorste been dus steeds afwisselen
d) als oefening c, maar de aanvaller brengt ook wisselingen in looptempo aan, stoppen af en toe en zetten dan ineens weer aan (alleen voor-/achterwaarts bewegen
e) als oefening d, maar de aanvallers proberen nu alles om de verdediger te passeren (looptempo wisselen en via rugzijde passeren; verdediger moet afstand proberen op 1 meter te houden)
f) als oefening e, maar de aanvaller mag nu ook links-rechts bewegingen maken
g) als oefening f, maar nu mag de aanvaller ook op sprintsnelheid passeren



Alle spelers op een rij, trainer staat voor de groep

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: drietallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Verdedigen (1-1 duel met bal): a) aanvaller komt steeds uit breedtebeweging tot schot; verdediger 'schuift' steeds mee met goede been naar voren en probeert zo kort mogelijk te volgen (80% druk op het schot) b) aanvaller speelt 1-1 duel en mag tot schot komen en doorloopbal nemen; verdediger mag geen doorloopbal tegen krijgen	 elke oefenvorm 3 minuten na 4 acties wisselen van functie

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl