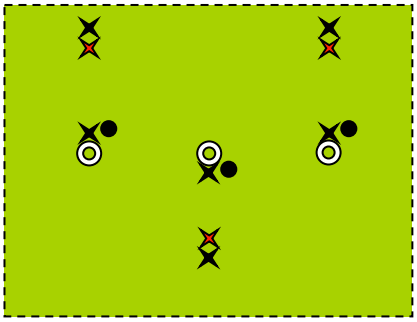
1-1 duel (aanvallend)

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: vakken bij elkaar op een korf / 3-tallen
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) spanning opbouwen naar de buikzijde; snel openen over de rugzijde en naar schot (passieve verdediger)
b) spanning opbouwen en ballijn openen; bal overpakken naar binnenste hand en inspelen voor de doorloopbal of wijkbeweging schot (actieve verdediger)
c) spanning opbouwen en ballijn openen; bal inspelen via de rugzijde en inzetten voor de doorloopbal. Wanneer de verdediger dit kan voorkomen uitwijken voor schot. Als je niet vrij komt stilvallen en persoon vrijpassen voor schot
d) 45 seconden 1-1 duel, waarbij de aanvaller eerst ballijn moet openen en van daaruit mét bal zijn actie moet maken

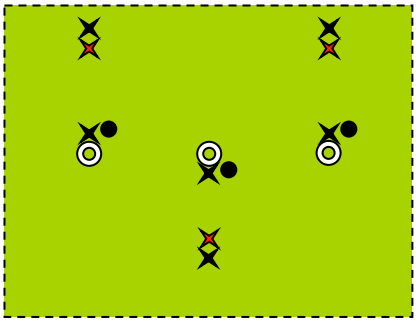


elke oefenvorm 3 minuten
na 4 acties wisselen van functie

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 3-tallen of 4-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) uit rustige beweging tot schot komen met 80% druk van de verdediger
b) via spanning opbouwen de ballijn openen en naar schot
c) aanvaller mag alleen in de breedtelijn bewegen en van daaruit tot schot komen (onbeperkt samenspel met aangever)
d) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal inspelen via de rugzijde en inzetten voor de doorloopbal
e) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal inspelen via de rugzijde en inzetten voor de doorloopbal. Wanneer de verdediger dit kan voorkomen uitwijken voor schot
f) 45 seconden 1-1 duel, waarbij de aanvaller eerst ballijn moet openen en van daaruit mét bal zijn actie moet maken

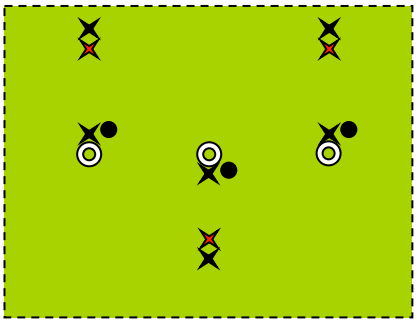


elke oefenvorm 4 minuten
na 4 acties wisselen van functie

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 3-tallen of 4-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) via spanning opbouwen de ballijn openen en naar schot onder hoge druk van de verdediger
b) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal inspelen op uitkomende speler aan de buitenkant (bij 3-tal op uitkomende speler uit rebound) en op korte lijn of via rugzijde de bal terug ontvangen en tot schot komen onder hoge druk van de verdediger (die maakt zelf de keus of hij korte lijn afschermt of niet)!
c) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal inspelen op uitkomende speler aan de buitenkant (bij 3-tal op uitkomende speler uit rebound) en op korte lijn of via rugzijde de bal terug ontvangen (mag geschoten worden), als dit niet lukt inspelen op 2^{e} aansteun (door 4^{e} speler of bij 3-tal terug voorsnijden) en 1-1 uitspelen.



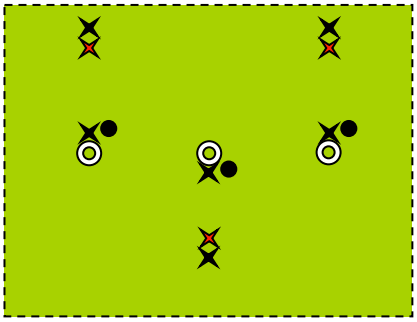
elke oefenvorm 4 minuten
na 4 acties wisselen van functie

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) de aanvaller staat op zo'n 6 meter voor de korf; de verdediger geeft ± 2 meter ruimte; de aanvaller krijgt steeds de bal aangespeeld voor een schot; wanneer de bal de verdediger passeert mag de verdediger dichter naar de aanvaller toe komen (snel schieten)
b) als oefening a, de verdediger geeft nu ± 1 meter ruimte; de aanvaller krijgt steeds de bal aangespeeld voor een schot; als de bal de verdediger passeert mag de verdediger dichter naar de aanvaller toe komen (snel schieten)
c) als oefening a, de verdediger geeft nu ± 1 meter ruimte; de aanvaller krijgt steeds de bal aangespeeld voor een schot; als de bal de verdediger passeert mag de verdediger dichter naar de aanvaller toe komen; de aanvaller moet tot schot komen of voor de doorloopbal gaan (snelle balbehandeling)
d) de aanvaller mag alleen in de dieptelijn bewegen om vrij te komen en van daaruit naar een schotkans gaan (verdediger laat na een aantal bewegingen het schot toe)
e) de aanvaller mag alleen in de dieptelijn bewegen om vrij te komen en van daaruit naar een schotkans te gaan; de verdediger geeft nu 100% druk, waardoor de aanvaller ook met/zonder bal voor de doorloopbal mag komen (alleen in de dieptelijn bewegen)

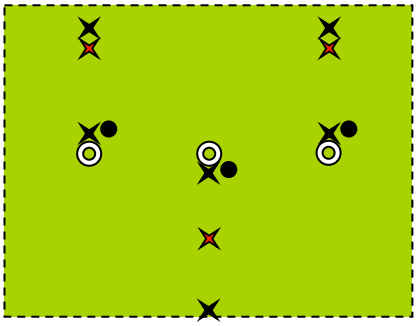


elke oefenvorm duurt 4 minuten
na 4 acties wordt er van functie gewisseld; bij oefening d en e wordt er na 2 doelpogingen door gewisseld

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3-tallen of 4-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) aanvaller 1 minuut schieten onder 80% druk van verdediger met 2 ballen (zoveel mogelijk schoten lossen)
b) 45 seconden 1-1 duel, waarbij de aanvaller eerst ballijn moet openen en van daaruit mét bal zijn actie moet maken
c) aanvaller krijgt maximaal 2x balcontact om tot een goede doelpoging te komen
d) aanvaller krijgt maar één bal in handen; hij moet dus direct een doelpoging kunnen maken
e) aanvaller krijgt 30 seconden om 1-1 te spelen; daarna andere verdediger en opnieuw 30 seconden. Als je scoort ben je klaar!

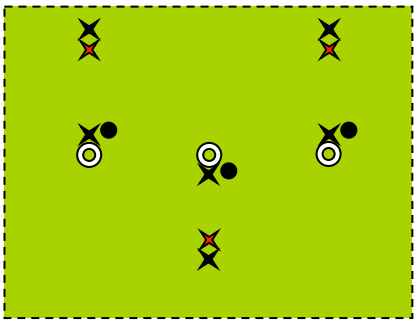


elke oefenvorm 4 minuten
na 4 acties wisselen van functie

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 3-tallen of 4-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); kaatsen met uitkomende speler vanonder de korf. Bal terug ontvangen en tot schot
b) als oefening a, maar wanneer de verdediger dit voorkomt inspelen en 1-1 duel uitspelen
c) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal doorspelen op uitkomende speler vanonder de korf. Verdediger mag korte lijn afschermen, waardoor de aanvaller over de rugzijde weg moet en naar schot
d) als oefening c, maar voorkomt de verdediger dit, dan inspelen over de rugzijde en 1-1 duel uitspelen
e) aanvaller speelt samen met beide aangevers en krijgt 20 seconden de tijd om een doelpunt te maken (hoe is niet van belang)
f) aanvaller speelt samen met beide aangevers en krijgt 20 seconden de tijd om 1 á 2 goede kansen te creëren



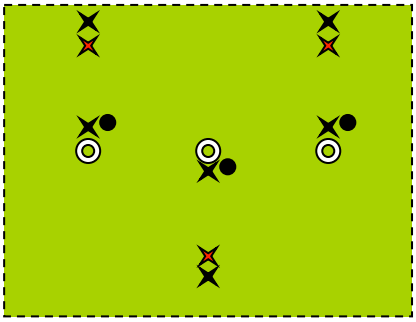
elke oefenvorm 4 minuten
na 4 acties wisselen van functie

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3- of 4-tallen per korf
Methode: interval duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Kern:

a) aanvaller heeft 2 opties: óf hij loopt de verdediger voorbij en neemt een doorloopbal óf hij komt via de wijkbeweging tot schot (de verdediger kiest zonder dat de aanvaller het weet voor het verdedigen van één van beide opties)
b) als oefening a, maar nu probeert de verdediger beide opties te voorkomen
c) als oefening a, maar de aanvaller krijgt als extra optie om wanneer hij niet vrijkomt in te spelen en voor de doorloopbal te gaan (verdediger 100%)
d) 1-1 duel, waarbij de aanvaller net zo lang mag aanvallen totdat hij 1 kans heeft weten te creëren
e) 1-1 duel; wanneer de aanvaller scoort krijgt hij een punt, anders krijgt de verdediger een punt

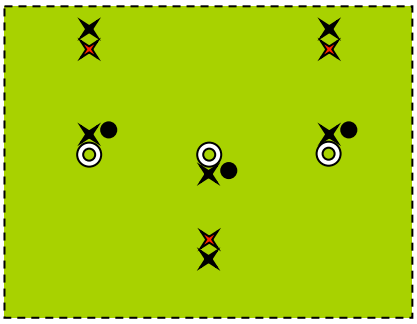


elke oefenvorm duurt 4 minuten
2 acties per persoon en dan wisselen

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3-tallen of 4-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal inspelen via de rugzijde en inzetten voor de doorloopbal. Wanneer de verdediger dit kan voorkomen uitwijken voor schot
b) spanning opbouwen en ballijn openen (eventueel direct schieten); bal inspelen en actie maken. De aanvaller mag nu echter nog maar 1x de bal ontvangen voordat er een doelpoging moet komen
c) vanuit de steunpositie de bal uitspelen en naast de persoon met bal komen; middelste gaat er tussenuit en neemt de rebound over. De bal wordt doorgespeeld naar persoon die uit de rebound is weggetrokken. Vanonder een grote hoek insnijden en 1-1 duel met 2 aanvallers uitspelen

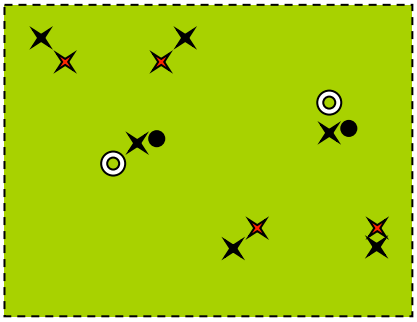


elke oefenvorm 4 minuten
na 4 acties wisselen van functie

Tijdsduur: 40 minuten
Organisatie: 5-tallen of 6-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

dubbel 1-1 duel:

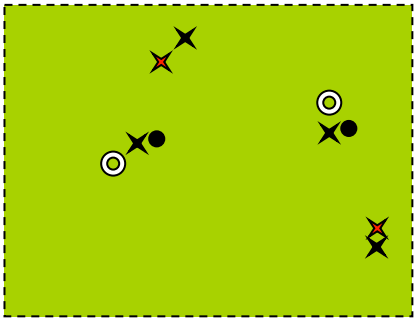
a) dubbel 1-1 duel vrijuit
b) dubbel 1-1 duel, waarbij de verdedigers expres grote risico's nemen met inspringen, zodat er overnamesituaties ontstaan
c) dubbel 1-1 duel, waarbij de verdedigers risico's nemen met zakken, zodat afleg- en meeloopsituaties ontstaan
d) dubbel 1-1 duel, waarbij de aanvallers niet mogen doorbreken met bal op de aangeef onder de korf (dus wel vanuit de ruimte)
e) dubbel 1-1 duel, waarbij de aangever alleen maar mag afvangen (aanvallers moeten elkaar dus zien vrij te spelen)
f) dubbel 1-1 duel, met 2 aangevers en één verdediger van die 2 aangevers. De verdediger mag niet afvangen. Voor de korf vrijuit 1-1 duel (ideaal bij 7 mensen)



Om de minuut wisselen
5 rondjes zodat iedereen 2x aanvalt, 2x verdedigt en 1x aangeeft

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 10 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

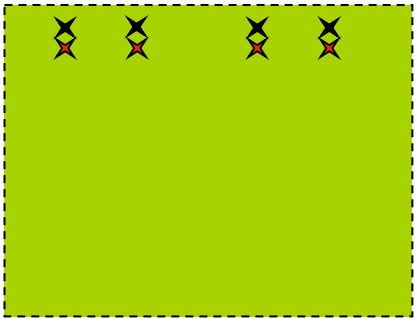
1-1 duel: a) 20” 1-1 duel waarin alles mag. Daarna steeds 10” wisseltijd.	 Totaaltijd 8 minuten (progressief opvoeren)

1-1 duel (verdedigend):

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

1-1 duel:

a) alle spelers op een lijn; oefenen verdedigende houding (armen, benen)
b) aanvaller en verdediger lopen over een vaste lijn; aanvaller loopt met voeten aan weerszijde van de lijn, de verdediger heeft zijn achterste voet op de lijn, zijn voorste voet er buiten (uit de lijn verdedigen). Verdediger wisselt regelmatig van achterste voet
c) idem oefening b, maar beide spelers hebben de achterste voet (allebei dezelfde!) óp de lijn
d) twee aanvallers met elk een verdediger spelen de bal over; train de combinaties linksachter/linksvoor, linksvoor/rechtsvoor en rechtsvoor/rechtsachter. Ook open en gesloten verdedigende houding

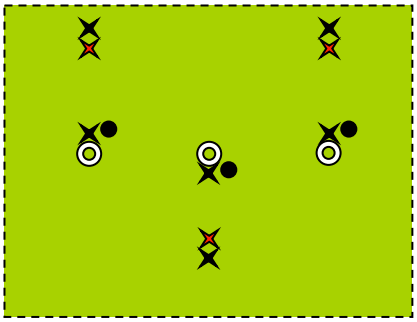


elke oefenvorm duurt 4 minuten
aan overkant van het veld/vak wisselen van rol

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: vakken bij elkaar op een korf / 3-tallen
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: aeroob vermogen > anaerobe lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: snel herstellen > explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

1-1 duel:

a) korf staat aan het eind van een strook van 2 bij 7 m. De aanvaller mag alleen in deze zone tot schot komen en onbeperkt inspelen; verdediger houdt altijd één been voor (rechtsvoor betekent met de rechter hand het schot pakken en met de linker hand de komende bal)
b) aanvaller mag alleen bewegen op een breedtelijn op 6 m. van de korf. Zonder bal geen doorloopbal toestaan, met bal wel. Verdediger probeert opnieuw druk te geven op het schot en de aankomende bal
c) Combineren van oefening a en b; de aanvaller heeft een straal van 6 m. rond de korf om tot schot te komen. De verdediger probeert druk te geven op het schot (binnenste hand) en op de aankomende bal (buitenste hand)



elke oefenvorm duurt 4 minuten
2 acties per persoon en dan wisselen

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl