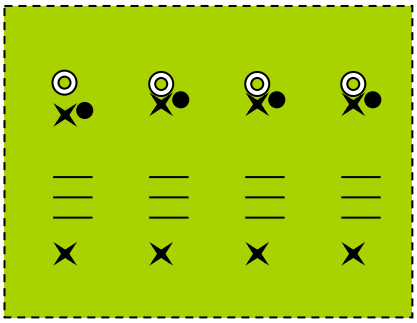
Oefeningen in 2-tallen

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

Warming-up:

a) vanuit rustige beweging 10 schoten scoren (2x schieten per persoon); vervolgens om beurten 3 doorloopballen scoren van respectievelijk 6 m., 8 m. en 10 m. (alle 3 scoren en daarna de ander 3 scoren)
b) breed lopen en met bal wijkbeweging schot (2x per persoon) 10 scoren; vervolgens om beurten 3 doorloopballen scoren van respectievelijk 6 m., 8 m. en 10 m. (alle 3 scoren en daarna de ander 3 scoren)
c) breed lopen en met bal wijkbeweging schot; na 1e schot vanuit breedtebeweging naar 2e schot (1x per persoon) 12 scoren; vervolgens om beurten 3 doorloopballen scoren van respectievelijk 6 m., 8 m. en 10 m. (alle 3 scoren en daarna de ander 3 scoren)
d) breed lopen en met bal wijkbeweging; korf uit en via dubbelen naar schot vanuit breedtebeweging (10 scoren); vervolgens om beurten 3 doorloopballen scoren van respectievelijk 6 m., 8 m. en 10 m. (alle 3 scoren en daarna de ander 3 scoren)

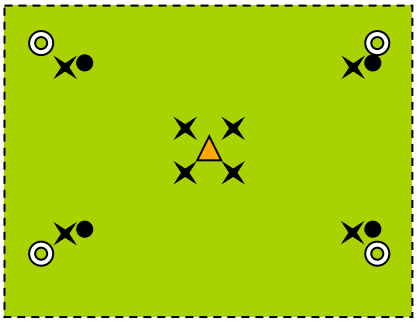


2-tallen per korf

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) 3 doorloopballen nemen per persoon, daarna wisselen (10 scoren als 2-tal)
b) 4 doorloopballen nemen, waarvan er minimaal 3 moeten zitten, anders nog een serie voordat je mag wisselen
c) breed lopen en naar doorloopbal met bal; opnieuw 3 van de 4 scoren voordat je mag wisselen, anders nog een serie
d) 4x breed lopen en met bal naar binnen vallen en via wijkbeweging naar schot, daarna wisselen (10 scoren als 2-tal)
e) breed lopen en met bal naar binnen vallen en via wijkbeweging naar schot; pas wisselen wanneer je er 2 hebt gemaakt
f) 4 korte kansen nemen door achterlangs de korf te lopen; hiervan moeten er minimaal 2 zitten, anders nog een serie voordat je mag wisselen



2-tallen per korf
elke oefenvorm 4 minuten

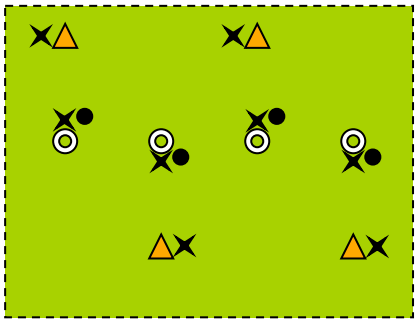
Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:

a) direct doorloopbal vanaf de pilon (8 m.)
b) links openen en doorloopbal met bal
c) rechts openen en doorloopbal met bal
d) doorloopbal van 10 m., 8 m. en 6 m. nemen, welke respectievelijk gelden voor 1, 2 en 3 punten

RUST: uit rustige beweging schieten

e) wijkbeweging schot naar rechts
f) wijkbeweging schot naar links
g) links openen; inspelen en nogmaals breed; bal inspelen en via wijkbeweging schot op links
h) rechts openen; inspelen en nogmaals breed; bal inspelen en via wijkbeweging schot op rechts



steeds 45 seconden werken per persoon
alle doelpunten bij elkaar optellen!

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 35 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) afwisselend links en rechts openen en doorloopbal met bal

PAUZE: 2 minuten schot van 4 m. en 2 minuten schot van 6 m. rustige beweging

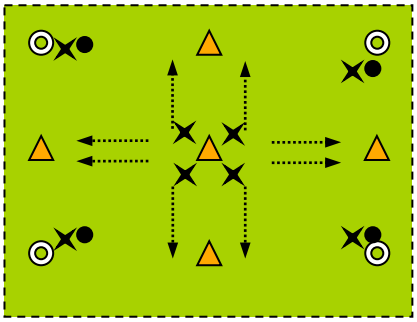
b) afwisselend links en rechts openen en met bal via wijkbeweging naar schot

PAUZE: 2 minuten schot aan de achterzijde en 2 minuten strafworpen nemen

c) afwisselend links en rechts openen en met bal wijkbeweging; korf komt ernaast uit en via dubbel naar schot uit breedtebeweging

PAUZE: 2 minuten sneldoelen en 2 minuten schieten "rond de korf"

d) afwisselend links en rechts openen en met bal wijkbeweging; korf komt ernaast uit en via kort – lang naar schot

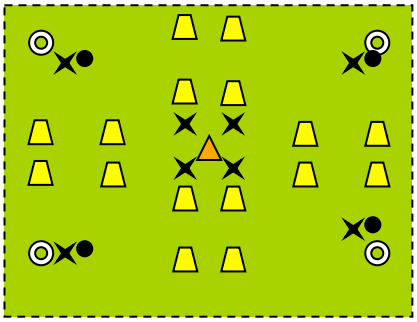


2-tallen per korf; steeds na 2 acties omwisselen.
Elke oefenvorm 4 minuten

Tijdsduur: 35 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) doorloopballen nemen vanaf de oranje pilon (10 scoren)
b) breed lopen tot buitenste pilon; van daaruit met bal naar binnen en wijkbeweging schot (6 scoren)
c) doorloopballen nemen; na elk doelpunt eerst een gele pilon omver gooien (wie als eerste alle gele pilonnen om, 4 scoren)
d) om de buitenste pilon heen draaien en breed voorlangs de korf naar schot; na elk doelpunt eerst een gele pilon omver gooien (wie als eerste alle gele pilonnen om, 4 scoren)
e) vanuit rustige beweging 4 om 4 schoten; na elk doelpunt eerst een gele pilon omver gooien (wie als eerste alle gele pilonnen om, 4 scoren)
f) breed lopen naar buitenste pilon, terug naar eerste pilon en zonder bal invallen voor wijkbeweging; na schot inzetten voor doorloopbal; alleen wanneer beide kansen zitten een gele pilon omver gooien (wie als eerste alle gele pilonnen om, 4 scoren)



2-tallen per korf
om-en-om een actie maken
elke oefenvorm 3 series
steeds met bal op oranje pilon eindigen

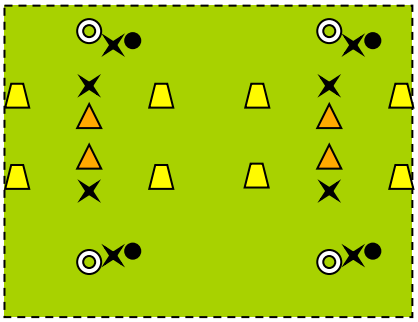
Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:

a) via oranje pilon naar doorloopbal (om-en-om)
b) via oranje pilon wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen)
c) looppas naar oranje pilon; sprint gele pilon en terug; via oranje pilon inzetten voor doorloopbal
d) looppas naar oranje pilon; sprint gele pilon en terug; via oranje pilon inzetten en via wijkbeweging naar schot

RUST: uit rustige beweging tot schot komen (4x per persoon)

e) looppas naar oranje pilon; sprint gele pilon; rustige looppas terug; sprint gele pilon; rustige looppas terug; hard inzetten voor doorloopbal
f) looppas naar oranje pilon; sprint gele pilon; rustige looppas terug; sprint gele pilon; rustige looppas terug; hard inzetten en via wijkbeweging naar schot
g) vanaf oranje pilon looppas naar de korf; kort kaatsen en sprint naar gele pilon; kort wenden en inzetten voor doorloopbal; opnieuw via oranje pilon op looppas tempo inzetten en via gele pilon op sprintsnelheid doorloopbal
h) vanaf oranje pilon looppas naar de korf; kort kaatsen en sprint naar gele pilon; kort wenden en inzetten voor doorloopbal; opnieuw via oranje pilon op looppas tempo inzetten en via gele pilon op sprintsnelheid doorloopbal



2-tallen per korf
2 acties per persoon maken, dan wisselen
elke oefenvorm 2 minuten; rustige schotoefening 4 minuten

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf (4-tallen per 2 korven)
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

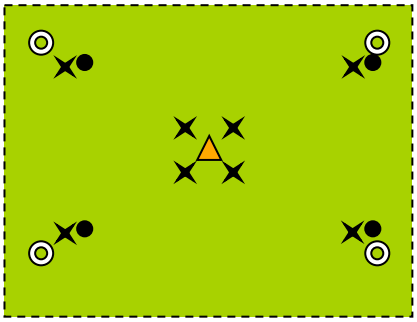
Warming-up:

Schutter loopt steeds richting de andere korf, maar ongeveer halverwege draaien schutters om elkaar heen en maken actie dus op eigen korf

a) 16 doorloopballen scoren
b) 10 schoten scoren na wijkbeweging (5 over links en 5 over rechts)
c) 10 schoten scoren via wijkbeweging; eerst nog een keer dubbelen met de aangever

Schutter loopt steeds richting de andere korf, maar ongeveer halverwege geven de schutters elkaar de vijf en maken daarna de actie op eigen korf

d) 10 bovenhandse doorloopballen scoren
e) 10 schoten scoren vanuit breedtebeweging (5 over links en 5 over rechts)
f) 16 doelpunten maken met wijkbeweging schot, daarna doorloopbal.



2-tallen per korf (gelijke sekse)
doorloopballen om-en-om; schoten na 3 acties wisselen

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

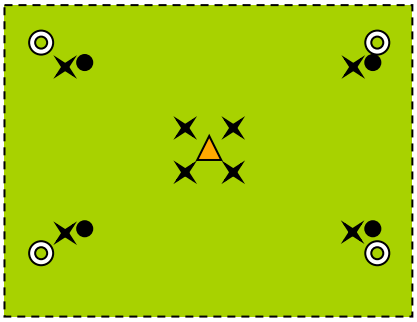
Warming-up:

a) om-en-om een doorloopbal nemen op volle snelheid
b) vanuit breedtebeweging tot schot komen; nadat de bal gevangen is naar binnen vallen voor de doorloopbal
c) als oefening b., maar nu speel je hem door naar de aangever voor de korte kans

RUST: 4x per persoon tot schot komen

d) vanuit breedtebeweging tot schot komen; nadat de bal gevangen is naar binnen vallen voor de doorloopbal, je speelt de bal echter direct door naar de wegtrekkende aangever voor de korte kans
e) vanuit breedtebeweging tot schot komen; nadat de bal gevangen is naar binnen vallen voor de doorloopbal, je speelt de bal echter direct door naar de wegtrekkende aangever die opnieuw breedlegt en je komt zelf tot een korte kans

RUST: 4x per persoon tot schot komen

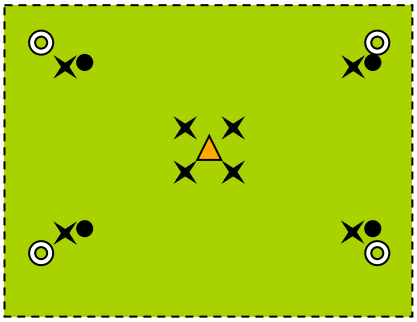


2-tallen per korf
elke oefenvorm 3 minuten

Tijdsduur: 10 minuten
Organisatie: 2-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) langs de korf sprinten en korte kans nemen (als deze zit ga je gewoon terug naar voren; is deze mis dan op de strafworpstip staan en 5x bal in de lucht terugkaatsen naar persoon onder de korf); 3 keer achter elkaar dan wissel
b) 4x sprint tussen pilon-korf, dan korte kans uit stilstand op 4 meter (als deze zit ga je gewoon terug naar voren; is deze mis dan op de strafworpstip staan en 5x bal in de lucht terugkaatsen naar persoon onder de korf); 3 keer achter elkaar dan wissel



2-tallen per korf (afstand korf-pilon 7 m.)
elke oefenvorm 3 minuten

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

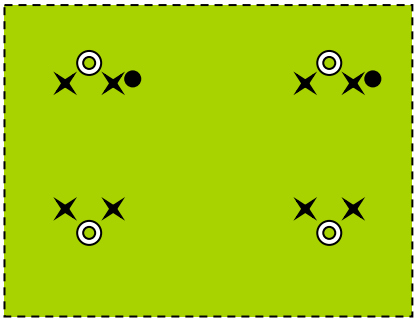
Tijdsduur: 35 minuten
Organisatie: 2-tallen
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Kern:

Wedstrijden 2-2 in combinatie met schotoefeningen

- 2 minuten schieten 4 om 4
- 6 minuten 2-2 duel op 2 korven
- 2 minuten schieten 4 om 4

elk doelpunt in het 2-2 duel telt voor 2 punten; elk doelpunt bij de schot-oefeningen is 1 punt waard



Wedstrijdronden:

A-B	A-D	A-C
D-C	C-B	B-D

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl