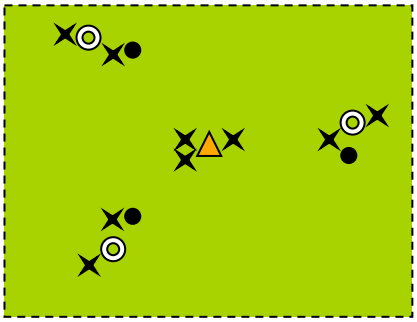
Oefeningen in 3-tallen

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3-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) doorloopbal zonder bal na pilon aantikken
b) links/rechts openen en doorloopbal met bal
c) wijkbeweging schot (links en recht afwisselen)
d) links/rechts openen en wijkbeweging schot
e) links/rechts openen; met bal naar binnen; kort kaatsen en naar korte kans
f) links/rechts openen; bal inspelen en opnieuw breed; bal weer inspelen en via wijkbeweging naar schot



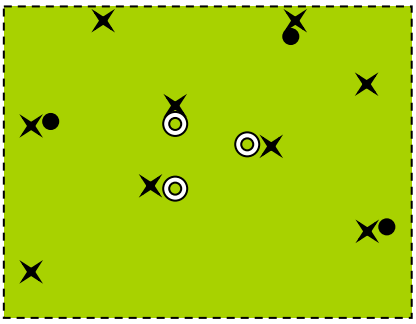
alle oefenvormen 3 series (steeds op een andere korf)
per 3-tal steeds 1 minuut werken

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

Combinatie oefening:

a) bal breed spelen; opzoeken en met bal inspelen voor doorloopbal
b) bal breed spelen; opzoeken en bal overpakken naar binnenste hand; inspelen en naar doorloopbal
c) bal breed spelen; opzoeken en met bal inspelen voor wijkbeweging schot
d) bal breed spelen; opzoeken en via rugzijde weg en naar schot toe
e) bal breed spelen; opzoeken en via rugzijde weg; ander komt na afspelen direct ernaast en via dubbelen naar schot

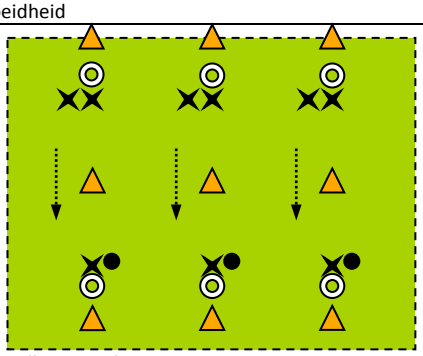


3-tallen per korf
afstand tot de korf 10 m.
elke oefening 3 minuten

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 3-tallen per 2 korven
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:

a) over en weer doorloopbal nemen op de andere korf (eigen bal afvangen)
b) doorloopbal nemen; om de pilon achter de korf openen naar rechts en nog een doorloopbal mét bal (wissel na 2 doelpunten)
c) doorloopbal nemen; om de pilon achter de korf heen en langs de korf terug voor korte kans (wissel na 2 doelpunten)
d) bij middelste pilon uitwijken naar rechts en tot schot komen; om de pilon achter de korf openen naar rechts en doorloopbal mét bal (wissel na 2 doelpunten)
e) bij middelste pilon uitwijken naar rechts en tot schot komen; om de pilon achter de korf openen naar rechts en via wijkbeweging naar schot (wissel na 2 doelpunten)
f) bij middelste pilon uitwijken naar links en tot schot komen; bij de achterste pilon bal ontvangen en nogmaals schot (wissel na 2 doelpunten)



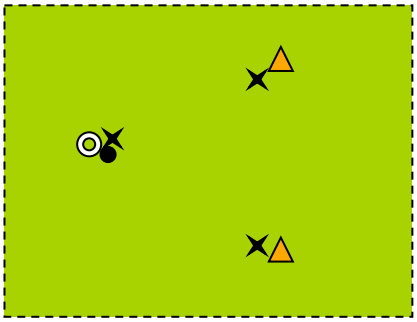
3-tallen per 2 korven
6 korven en 9 pilonnen
als 3-tal steeds 12 doelpunten maken

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) direct doorloopbal vanaf de pilon
b) wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen)
c) bal uitspelen naar buiten; persoon aan voorzijde speelt breed en snijdt zelf in; ander komt voor doorloopbal
d) bal uitspelen naar buiten; persoon aan voorzijde speelt breed en snijdt zelf in; ander komt via de wijkbeweging tot schot (links en rechts afwisselen)
e) bal uitspelen naar buiten; persoon aan voorzijde speelt breed en snijdt zelf in; ander kaatst met de uitkomende speler; speelt naar binnen en via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
f) bal uitspelen naar buiten; persoon aan voorzijde speelt breed en snijdt zelf in; ander speelt breed op de uitkomende speler; kort – lang en naar schot. Nadat de bal gevangen is komt de ander via wijkbeweging ook nog tot schot



aangever vult steeds de lege plek op
elke oefening 3 minuten

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

Warming-up:

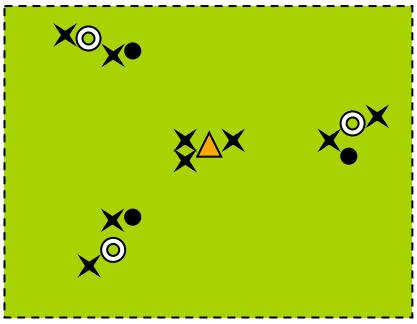
Serie 1:

a) doorloopbal zonder bal na pilon aantikken
b) wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen)
c) korf opzoeken; kort kaatsen en korte kans(links en rechts afwisselen)
d) bal vanuit korf uitspelen; achteraan lopen en snel keren; bal inspelen en via wijkbeweging naar schot

PAUZE: 4 minuten rustig schieten in lichte beweging

Serie 2:

a) links openen en doorloopbal met bal
b) rechts openen en via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
c) links openen; korf komt tegenovergesteld uit; opzoeken en naar schot
d) rechts openen; korf komt tegenovergesteld uit; kort-lang en naar schot



elke oefenvorm 2 minuten
om-en-om werken

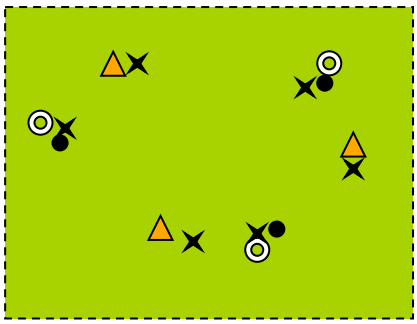
Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf (bij 6 personen)
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:

a) via de korf om rechter pilon heen en oversteken naar verste korf voor doorloopbal, daar weer via rechter pilon, et cetera
b) via de korf om rechter pilon heen en oversteken naar verste korf en via wijkbeweging naar schot, daar weer via rechter pilon, et cetera
c) via de korf om rechter pilon heen en oversteken naar verste korf; wijkbeweging links of rechts en dubbelen met uitkomende speler voor schot, daar weer via rechter pilon, et cetera

RUST: uit rustige beweging tot schot komen (4 minuten)

d) via de korf om rechter pilon heen en oversteken naar verste korf; kort kaatsen en naar korte kans, daar weer via rechter pilon, et cetera
e) via de korf om rechter pilon heen en oversteken naar verste korf voor doorloopbal; daarna snel wenden en langs de korf voor korte kans, daar weer via rechter pilon, et cetera



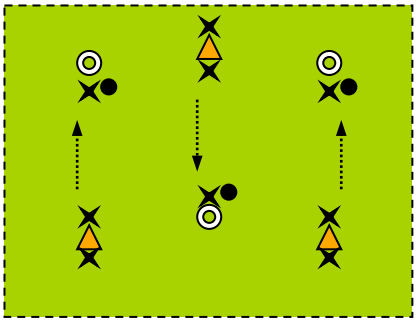
op eigen korf steeds wisselen
3 korven, 3 pilonnen

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) direct naar de doorloopbal
b) breed lopen en met bal naar doorloopbal (links en rechts afwisselen)
c) breed lopen en met bal naar doorloopbal (links en rechts afwisselen); iedere speler neemt er 3 achter elkaar waarvan er minimaal 2 moeten zitten, anders sprinten over de breedte van het veld!
d) breed lopen en met bal via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
e) breed lopen en met bal naar wijkbeweging; korf komt ernaast uit en na dubbelen naar schot (links en rechts afwisselen)
f) breed lopen en met bal naar wijkbeweging; korf komt ernaast uit en na dubbelen; inspelen op 3e persoon en via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
g) breed lopen en met bal naar wijkbeweging; korf komt ernaast uit en na dubbelen; inspelen op 3e persoon en wijkbeweging; ander sluit bij en komt tot schot (links en rechts afwisselen)

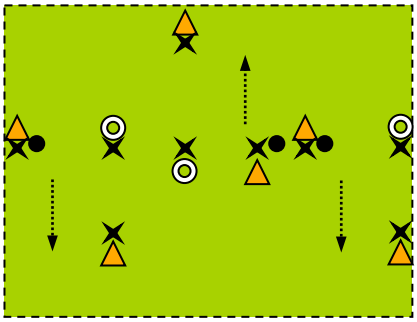


3-tallen per korf
elke oefenvorm 3 minuten

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: intensieve duurtraining
Fysiologisch: aeroob vermogen
Handelingstheoretisch: snel herstellen

Warming-up:

a) van naast de korf de bal naar voren spelen, dubbelen en doorloopbal met bal
b) van naast de korf de bal naar voren spelen; ander speelt de bal in en nu zonder bal naar binnen vallen voor doorloopbal. Nadat de bal gevangen is komt de ander zonder bal via wijkbeweging naar schot
c) van naast de korf de bal naar voren spelen; ander speelt de bal in en nu zonder bal naar binnen vallen en via wijkbeweging naar schot. Nadat de bal gevangen is komt de ander zonder bal ook via wijkbeweging tot schot
d) van naast de korf de bal naar voren spelen; ander speelt de bal in en nu zonder bal naar binnen vallen en via wijkbeweging naar schot. Nadat de bal gevangen is maakt de ander zonder bal een wijkbeweging; korf komt uit en na dubbelen naar schot
e) van naast de korf de bal naar voren spelen; dubbelen en met bal naar binnen vallen en wijkbeweging. Korf komt ernaast uit en via dubbelen naar schot. Nadat de bal gevangen is maakt de ander zonder bal een wijkbeweging; korf komt uit, opzoeken en kort-lang en dan tot schot



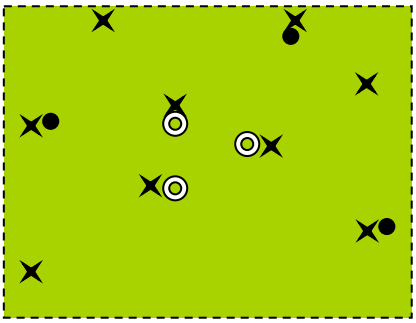
3-tallen per korf
doordraai met de klok mee
elke oefenvorm 3 minuten

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 3-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

Warming-up:

Combinatie oefening:

a) bal uitspelen naar voren en ophalen; bal doorspelen en opnieuw dubbelen. Vervolgens inspelen (ander is inmiddels ingesneden) en naar de doorloopbal
b) als oefening a, maar nu via wijkbeweging naar schot
c) bal uitspelen naar voren en ophalen; bal doorspelen, maar nu krijg je niet de bal terug. In plaats daarvan draai je kort om de persoon heen die de bal doorspeelt naar de vorige persoon en die geeft de doorloopbal vanuit de ruimte aan
d) als oefening b, maar nu komt na de rebound de andere speler aan de voorkant via wijkbeweging ook nog tot schot
e) als oefening b, maar nu na de rebound vanuit breedtebeweging nogmaals tot schot komen



3-tallen per korf
elke oefenvorm 3 minuten

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl