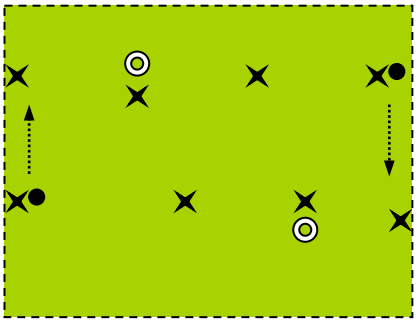
Oefeningen in 4-tallen

Tijdsduur: 25 minuten
Organisatie: 4-tallen per korf
Methode: extensieve duurtraining
Fysiologisch: aerobe capaciteit
Handelingstheoretisch: volhouden van snel herstellen

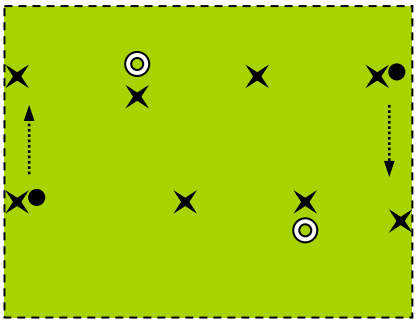
Warming-up:
Combinatie oefening:
a) breed passen en bal ophalen; bal lang doorspelen; bal ophalen en met bal inspelen voor de doorloopbal
b) breed passen en bal ophalen; bal lang doorspelen; bal ophalen en overpakken op binnenste hand; inspelen voor de doorloopbal
c) breed passen en bal ophalen; bal lang doorspelen; bal ophalen en met bal inspelen voor wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen)
d) breed passen en bal ophalen; bal lang doorspelen; bal ophalen en overpakken op binnenste hand; inspelen voor wijkbeweging schot (links en rechts afwisselen)
e) kort – lang; bal ontvangen en naar schot. Daarna vanuit het midden over de andere kant hetzelfde (1 minuut lang per persoon)
f) breed passen en kort – lang; bal inspelen (buitenste óf binnenste hand) en wijkbeweging; dubbelen op naast komende speler en naar schot



4-tallen per korf
elke oefening 3 minuten (m.u.v. oefening e)
doordraai met de klok mee

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

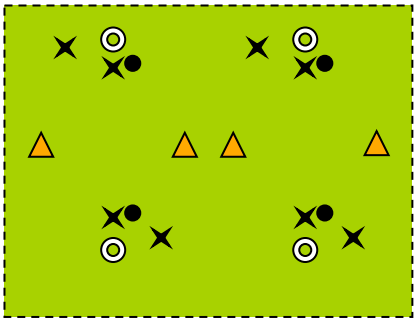
Warming-up:
Combinatie oefening:
a) bal ophalen en lang doorspelen; dubbelen en met bal inspelen voor de doorloopbal
b) bal ophalen en lang doorspelen; ander naast aansluiten en middelste tussenuit; via het blok wordt er voorgestapt; via wijkbeweging naar schot
c) bal ophalen en lang doorspelen; ander naast aansluiten en middelste tussenuit; via het blok wordt er voorgestapt; via wijkbeweging naar schot. Nadat de bal is afgevangen komt ook de andere aanvaller nog tot schot
d) bal ophalen en lang doorspelen; ander naast aansluiten en middelste tussenuit; korte kans naar achteren
e) bal ophalen en lang doorspelen; ander naast aansluiten en middelste tussenuit; korf opent naar de zijkant (naast de bal) en via dubbel naar schot
f) combineren van oefening c, d en e



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

Tijdsduur: 30 minuten
Organisatie: 4-tal per 2 korven
Methode: interval duurtraining (extensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:
a) naar de pilon en direct doorloopbal
b) via de pilon breed en doorloopbal met bal
c) via de pilon breed en naar schot
d) via de pilon breed; bal inspelen en terug naar de pilon; zonder bal via wijkbeweging naar schot (links en rechts afwisselen)
PAUZE: rustig schieten per koppel in lichte beweging
e) via de pilon lijn doortrekken naar achteren; bal overpakken op binnenste hand en naar doorloopbal
f) via de pilon lijn doortrekken naar achteren; bal inspelen en terug naar voorkant korf; daar bal ontvangen en naar schot. Nadat de bal gevangen is inzetten voor de doorloopbal
g) via de pilon lijn doortrekken naar achteren; bal inspelen en via wijkbeweging naar schot. Nadat bal gevangen is naar 2e schot vanuit breedtebeweging



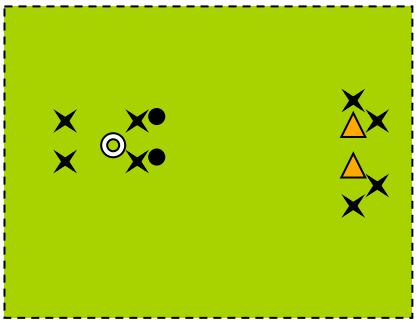
op eigen korf steeds wisselen
4-tal per 2 korven

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: 4-tallen aan één zijde van de korf
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Warming-up:

a) breed lopen en doorloopbal met bal
b) breed lopen; bal overpakken naar binnenste hand en doorloopbal met bal
c) breed lopen en via wijkbeweging naar schot
d) breed lopen; bal inspelen en lijn doortrekken langs de korf en naar schot
e) breed lopen; bal inspelen en lijn doortrekken langs de korf en naar schot. Nadat de bal gevangen is via breedtebeweging opnieuw naar schot
f) breed lopen en via wijkbeweging naar schot. Nadat de bal is afgevangen inzetten voor de doorloopbal



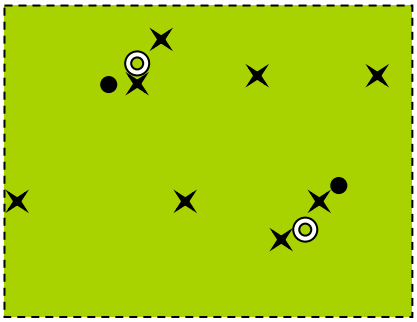
elke oefenvorm 3 minuten
na enkele keren wisselen van kant
welk 4-tal scoort er steeds als eerste 6

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

Warming-up:

Combinatie oefening:

a) bal vanuit de insnij uitspelen op dezelfde sexe en naast de bal uitkomen; bal ophalen tot schot komen
b) bal vanuit de insnij uitspelen op dezelfde sexe en naast de bal uitkomen; bal ophalen. Inspelen op speler die vanonder grote hoek insnijdt, beide maken actie en één van de twee komt tot schot
c) bal vanuit de insnij uitspelen op de andere sexe en naast de bal uitkomen; bal ophalen. Bal lang doorspelen op andere buitenspeler, dubbelen en tot schot komen
d) bal vanuit de insnij uitspelen op de andere sexe en naast de bal uitkomen; bal ophalen. Bal lang doorspelen op andere buitenspeler, dubbelen en inspelen op speler die terugkomt voor de insnij, beide maken actie en één van de twee komt tot schot
e) bal vanuit de insnij uitspelen op de andere sexe en naast de bal uitkomen; bal ophalen. Nu als middelste er tussenuit, onder korf functiewissel. Aan buitenkant doordubbelen tot insnij er is en vervolgens 1-1 duel



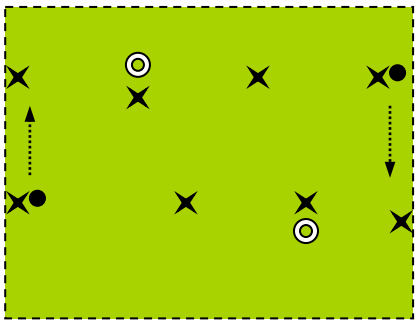
4-tallen per korf
elke oefening 3 minuten
doordraai met de klok mee

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

Kern I:

Combinatie oefening:

a) combineren in de 4-0, daarna gaat nummer 1 naar de rebound. In de 3-1 door combineren totdat nummer 2 de insnij invult (spel aan de voorzijde). Van daaruit nummers 3 en 4 actie maken en één van de twee komt tot schot
b) idem oefening a, maar nu speelt nummer 2 (insnijder) de bal uit op nummer 3 en komt direct naast de persoon met bal uit (groot houden); kaatsen en van daaruit tot schot komen.
c) Idem oefening b, maar nu snijdt persoon nummer 4 in voor de 2e aansteun en komt nummer 3 van daaruit via de wijkbeweging weer tot schot.
d) combineren in de 4-0, daarna gaat nummer 1 naar de rebound. In de 3-1 door combineren totdat nummer 2 naar het blok komt om de insnij in te vullen, echter via het blok naar balzijde wegtrekken voor korte kans
e) zelf keuze maken uit de eerdere opties!



4-tallen per korf; elke oefening 4 minuten
Eerst neemt nummer 1 de rebound en de volgende ronde nummer 2, daarna nummer 3, etc. (zo rouleren alle functies steeds door)!

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl