



Hand-out VIKO Jeugdplan

Om het hele jeugdplan werkbaar te houden hebben we een hand-out gemaakt voor jullie als trainers. Het andere document kan je gebruiken om iets op specifiekere te zoeken.

Toelichting op het schema:

Allereerst de toelichting dat de focus in de **D, E en F-jeugd** vooral op techniek moet liggen. Hoe jonger ze zijn, hoe sneller ze techniek aanleren. Hoe ouder ze zijn, hoe moeilijker ze iets afleren.

In de **C en B-jeugd** ga je ook positiespel aanleren. Denk hierbij aan het uitvoeren van alle functies in de korfzone: aangeven en rebounden. En ook het komen in die positie. Leer allerlei mogelijkheden aan om in deze positie te komen en hem te behouden.

Vanaf de **A-jeugd, misschien de B-jeugd**, laat je de spelers ook tactisch korfballen ter voorbereiding op de senioren selectie: 2-2, 3-1 aanvallen, voor- en achter- verdedigen, wel/niet uitverdedigen, wedstrijd uitspelen, enzovoorts.

Verder de opmerking om **kinderen tot en met de C-jeugd** zoveel mogelijk in alle functies te laten korfballen. Spelers worden te eenzijdig opgeleid als ze in lagere teams al bepaalde functies krijgen opgelegd of moeten korfballen 'in dienst van'. Hedendaags worden in de senioren de functies: rebound, aanvaller, hoofdaanvaller en aangeef uitgevoerd met all-round korfballers die zich later hebben gespecialiseerd op basis van hun voornaamste vaardigheden of fysieke mogelijkheden.

De laatste opmerking gaat over het feit dat je sommige thema's bij meerdere (of alle) leeftijdscategorieën ziet terugkomen. Sommige dingen blijven gewoon belangrijk, zoals 'gooien en vangen'. Andere thema's, zoals het 'herkennen van de vrije ruimte', ontwikkelt mee met het niveau van de spelers. In de F-jeugd verwacht je alleen dat ze rennen daar waar hun tegenstander niet is. In de A-jeugd verwacht je dat ze het gehele veld gebruiken tijdens het aanvallen en continu proberen hun scoringspositie te verbeteren.

Als laatste willen wij het belang van plezier in korfballen en de teamsport nogmaals benoemen. Dat begint bij het trainen, maar is ook zeker nodig bij het coachen! Ben positief in je feedback naar de kinderen toe en laat ze ook zelf nadenken over korfbal.



Jeugd opleiden

	18-16 jaar A-jeugd	16-14 jaar B-jeugd	14-12 jaar C-jeugd	12-10 jaar D-jeugd	10-8 jaar E-jeugd	8-6 jaar F-jeugd
Aanvallen	Herkennen van de vrije ruimte	Herkennen van de vrije ruimte	Herkennen van de vrije ruimte	Herkennen van de vrije ruimte	Herkennen van de vrije ruimte	Herkennen van de vrije ruimte
	Gooien (links en rechtshandig)	Gooien (links en rechtshandig)	Gooien (links en rechtshandig)	Gooien (links en rechtshandig)	Gooien (links en rechtshandig)	Gooien (links en rechtshandig)
				Vangen met 1 hand en overpakken	Vangen met 1 hand	Vangen met 2 handen
	Schieten uit beweging	Schieten uit beweging	Schieten uit beweging / uitwijkbal	Schieten van 1 been (stilstand) Uitwijkbal (van twee benen)	Schot uit stilstand	Schot uit stilstand
			Doorloopbal uit de ruimte	Doorloopbal	Doorloopbal	Strafworp
		Achterverdedigen oplossen				
			Rebounden		In de afvang komen	
		Kansen creëren uit de aangeef	In de aangeef komen uit achterveld	In de aangeef komen uit voorveld	In de aangeef komen Aangeven schot Aangeven doorloopbal	
	1-1 aanvallen	1-1 aanvallen	1-1 aanvallen	1-1 aanvallen		
	3-1 situatie aanvallen Aansluiten & binding	3-1 situatie aanvallen Aansluiten & binding	Lange lijnen lopen Aansluiten & binding	4-0 positieospel		
	Vrijebal	Vrijebal	Vrijebal			
	Conditie	Conditie	Conditie			
Core-stability	Core-stability					
	1-1 verdedigen	1-1 verdedigen	1-1 verdedigen	1-1 verdedigen	Verdedigende houding	Verdedigende positie



Jeugd opleiden

	18-16 jaar A-jeugd	16-14 jaar B-jeugd	14-12 jaar C-jeugd	12-10 jaar D-jeugd	10-8 jaar E-jeugd	8-6 jaar F-jeugd
Verdedigen	Overnemen	Overnemen	Overnemen	Overnemen	Overnemen	Overnemen
	Uitverdedigen	Uitverdedigen	Uitverdedigen	Uitverdedigen	Uitverdedigen	
	Ballijnen verdedigen	Ballijnen verdedigen	Ballijnen verdedigen	Houding t.o.v. ballijn verdedigen		
	Voorverdedigen	Voorverdedigen	Voorverdedigen	Voorverdedigen		
	Achterverdedigen	Achterverdedigen				
	Roepen	Roepen	Roepen	Roepen		
	Vrijebal	Vrijebal	Vrijebal			
	Focus op tactiek	Focus op positiespel		Focus op techniek		

Onderscheid in functies	Iedereen in alle functies
-------------------------	---------------------------

3- 6 jaar Kangoeroes
Gooien 2 handen
Vangen 2 handen
Korf op allerlei manieren gebruiken (rollen door/ kruipen door)
Tikspel-vrijlopen
Schieten uit stilstand
Samenspelen