



# k.v. VIKO

## Jeugd opleiden



223 augustus 2023

JC KV VIKO

B. Vlietstra

W. Hengeveld

## Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	5
2	Visie VIKO.....	6
3	Korfbaldoelstellingen.....	7
4	Jeugdstructuur VIKO.....	8
4.1	Kennis en ervaring verdelen.....	8
4.2	Opleiden.....	8
4.3	Overleggen.....	9
5	Algemene verwachtingen van een trainer/coach.....	9
6	Korfbaltechnische verwachtingen van een trainer/coach.....	12
7	Definitie: thema's en aandachtspunten.....	12
7.1	Thema's.....	12
7.2	Aandachtspunten.....	14
8	Training geven.....	14
8.1	Trainingsopbouw.....	14
8.2	Vragend trainen geven.....	17
8.3	Duur en frequentie van de training.....	17
9	Efficiënt oefenen.....	18
9.1	Eén aandachtspunt per oefening.....	18
9.2	Methodisch opbouwen.....	19
9.3	Beperken van de tegenstander.....	20
9.4	Aanvallende vrijheid.....	21
10	Coachen.....	23
10.1	Positief coachen.....	23
10.2	Tips voor het coachen.....	23
11	Korfbalthema's met de leeftijd.....	26
11.1	Kangoeroes.....	32



## Jeugd opleiden

---

11.2	F-jeugd .....	32
11.3	E-jeugd .....	33
11.4	D-jeugd.....	33
11.5	C-jeugd .....	34
11.6	B-jeugd .....	35
11.7	A-jeugd.....	36

## 1 Inleiding

Allereerst bedankt voor je inzet voor de VIKO jeugd. Vele handen maken licht werk en gezamenlijk leggen de trainers van VIKO de basis voor de toekomst. Jij draagt een steentje bij en dat wordt gewaardeerd!

Of je nu wel of geen korfbalervaring hebt, of je nu een beginnende of ervaren trainer bent, of je nu een F team of een A team traint, je traint met je beste weten een jeugdteam. Dat klinkt heel makkelijk, maar daarbij loop je mogelijk tegen moeilijkheden aan. Wat moet je bijvoorbeeld aanleren? En als je dat al weet, hoe doe je dat? Daarbij komt dat jouw voorgangers wellicht hele andere dingen hebben geleerd aan de kinderen dan dat jij voor ogen hebt. Allemaal lastige dingen waar VIKO graag de nodige ondersteuning voor aandraagt, onder andere middels dit document 'Jeugd opleiden'.

Wij vragen je daarom dit document als leidraad te gebruiken voor de manier waarop jij met je jeugdteam bezig bent. Dit moet gaan resulteren in plezier in het korfballen, continuïteit van het niveau, duidelijkheid, structuur en uiteindelijk resultaten.

Wij gaan proberen dit document regelmatig te evalueren en zo aan te passen aan nieuwe inzichten die wij opdoen. Jouw mening is daarbij ook belangrijk, dus laat je horen.

Extra begeleiding is te verkrijgen via de jeugdcommissie, trainersbegeleiders of het bestuur. Schroom niet daar gebruik van te maken.

## 2 Visie VIKO

### VISIE KV VIKO

#### 01

##### IEDEREEN IS WELKOM

De gezellige korfbalvereniging VIKO is er voor iedereen. Met elkaar vormen we een vereniging waar iedereen welkom is en zich kan ontwikkelen op zijn eigen niveau. VIKO streeft daarbij naar een gezonde balans binnen de vereniging, zoals een goede verdeling van de teams en de inzet van de leden.

#### 02

##### FINANCIEEL & ORGANISATORISCH GEZOND

Bij VIKO kennen we een goede balans tussen inkomsten en uitgaven, waarbij onze inkomsten uit diverse bronnen komen. Wij communiceren graag duidelijk en helder over onze financiële positie. Viko beschikt over de juiste faciliteiten en streeft naar een goed georganiseerd vrijwilligers orgaan, waarbij alle vrijwilligerstaken voldoende bezet zijn.

#### 03

##### PLEZIER & PRESTATIE

Bij VIKO vinden we de juiste balans tussen prestatie en fun. Samen vieren we de successen en hebben we gezelligheid en plezier hoog in het vaandel staan. Naast het spelen van wedstrijd- en breedtekorfbal, vinden wij het belangrijk dat diverse activiteiten worden georganiseerd. We stimuleren het samen zijn; binnen en buiten de club.

#### 04

##### BINDING DOOR BETROKKENHEID

Bij VIKO streven we er naar om de juiste mensen in te zetten op de juiste plek. Wederzijdse waardering en betrokkenheid vinden we heel belangrijk. Iedereen draagt zijn steentje bij als speler, ouder en vrijwilliger en er is veel ruimte voor eigen ideeën en inbreng. Iedereen levert een bijdrage en daarbij is er ruimte voor eigen inbreng en bieden we de mogelijkheid tot het volgen van opleidingen.





### 3 Korfbaldoelstellingen

De doelstelling van VIKO is om een stabiele tweede klasse vereniging te zijn met een breed kader.

Het korfbalniveau binnen de jeugd ligt daaraan ten grondslag en moet daar dus bij aansluiten. Voorop staat het plezier in de korfbalsport.

Doelstelling voor de jeugd is dat we in alle categorieën (F1 t/m A1) 2 jeugdteams hebben, waarbij het eerste jeugdteam in de middenklassen van de poule- indelingen spelen.

Voor de overige teams is vanuit een korfbalperspectief de aansluiting met het team boven hen van belang. Het is daarbij belangrijk zo veel mogelijk te blijven werken aan de vaardigheden zoals die in dit document zijn beschreven opdat ook zij korfbal krijgen aangeleerd zoals VIKO dat voor ogen heeft. Natuurlijk is de mate waarin dit mogelijk is zeer afhankelijk van de capaciteit van de spelers en trainers/ coaches.

Om dit haalbaar te maken hanteren we een doelstelling per leeftijd die je kunt terugvinden verderop in het schema op pagina 21 en 22 en de uitleg in hoofdstuk 11.

Ook wordt er actief gezocht naar de jongste korfballers, de Kangoeroes. Bij deze doelgroep staat het plezier voorop, de kennismaking met de korfbalsport en uiteindelijk het genereren van een doorstroom naar de F1 en het spelen van wedstrijden.

Voorkeur voor de bezetting van de teams zijn bij de A, B,C en D (de 8-tallen) liefst 5 dames en 5 heren, bij de E en F kan het anders zijn (hetgeen veelal wel gevolgen heeft voor de hogere leeftijdscategorieën). Bewustwording van deze bezettingen is een taak van ons allemaal.



## 4 Jeugdstructuur VIKO

VIKO wil geen streng 'beleid' voeren voor de VIKO jeugd, maar wel 'structuur' bieden. Dat moet verhelderend zijn naar de kinderen, de ouders en naar de trainers/coaches. De jeugdcommissie faciliteert, regelt en neemt de nodige besluiten, maar de input van de trainers/coaches is daarbij van belang. De jeugdstructuur zoals de jeugdcommissie die heeft opgesteld en uitdraagt bestaat uit enkele cruciale onderdelen:

1. Kennis en ervaring verdelen
2. Opleiden
3. Overleggen

### 4.1 Kennis en ervaring verdelen

Elk *team* heeft 1 hoofdtrainer. De hoofdtrainer wordt bijgestaan door minimaal 1 extra trainer. De hoofdtrainer zal bij voorkeur een ervaren korfballer of trainer/coach zijn, vanaf de B1 een selectielid om de aansluiting naar het korfbalspel in de senioren te waarborgen. De trainer kan prima een enthousiaste korfballer of ouder zijn met minder ervaring. De taak van de trainer is het fungeren als een paar extra handen, ogen en het dienen als sparringpartner voor de hoofdtrainer. De hoofdtrainer is op zijn/haar beurt verantwoordelijk voor de thema's, aandachtspunten en oefenstof. Ook voor onervaren trainers wordt het op deze manier laagdrempelig om te starten met het trainen van een jeugdteam en gaandeweg te leren.

### 4.2 Opleiden

VIKO wil haar hoofdtrainers en trainers opleiden. Trainers met de juiste kennis zijn beter in staat om trainen te geven op een niveau dat aansluit bij de groep.

Het voornemen is zodoende om twee keer per jaar een workshop te organiseren voor alle (hoofd)trainers. De workshops zijn bedoeld om de onderlinge teambuilding te bevorderen, maar zijn ook informatief en om van te leren. De workshops zullen georganiseerd worden door ervaren VIKO trainers of door een externe partij waarbij de oefenstof van een bepaald korfbalthema nader uitgediept wordt. Dit kan samen met de clinics/ gasttraining voor de kinderen, dat maakt de haalbaarheid van twee keer per jaar makkelijker.

Naast de bovengenoemde workshops gaat de jeugdcommissie actief mensen benaderen om te starten met de opleiding tot korfbaltrainer. Dat zullen hoofdzakelijk de



zogenaamde KT2 of KT3 cursussen zijn. Gestreefd wordt om elk jaar nieuwe trainers af te vaardigen voor de bovenstaande opleidingen.

### 4.3 Overleggen

Tot slot is het van belang is om regelmatig te overleggen zodat de trainers inspraak kunnen leveren en op de hoogte zijn van de zaken die spelen. Daarom wordt geadviseerd elk kwartaal overleg te voeren met de hoofdtrainers. Dit houdt de groep behapbaar. De jeugdcommissie is verantwoordelijk voor het organiseren van de bijeenkomsten

Tijdens de overleggen zullen onderwerpen aan de orde komen zoals: korfbalthema's, teamindeling, wisselbeleid, selectiebeleid, trainingstijden en andere. Het kan zo zijn dat naar aanleiding van besluiten die tijdens die overleggen worden genomen dit document moet worden aangepast of aangevuld.

#### Jaarplanning

Na de zomervakantie, augustus	Kick-off voor alle trainers van dit seizoen
September	Start veldcompetitie najaar
Herfstvakantie	Overgang veld naar zaal
Begin november	Start zaalcompetitie (clinic jeugd door selectie)
Maart	Overgang zaal naar veld
April	Start veld competitie voorjaar
April/mei	Overleg trainers teamindeling volgend jaar
Juni	Eind seizoen, teams organiseren zelf een teamuitje
Juni/ juli	Jeugdkamp

Tussendoor organiseert de Axciecom van VIKO allerlei activiteiten voor de jeugd, maak je team enthousiast en zorg dat veel kinderen aansluiten, het is gezelliger met z'n allen!

## 5 Algemene verwachtingen van een trainer/coach

Het trainen/coachen van een team is leuk, maar het neemt ook verantwoordelijkheden en taken met zich mee.

VIKO heeft de volgende algemene verwachtingen van hun trainers/coaches:





#### Communicatief:

- Zorg dat duidelijk is wie verantwoordelijk is voor de training en wie voor de coaching. Zeker voor de lagere teams kan een ouder prima als coach optreden terwijl de trainingen door een ervaren iemand worden gegeven. Probeer wel 1x per 3 weken aanwezig te zijn bij een wedstrijd zodat je informatie krijgt voor je trainingen.
- Zorg dat ouders, kinderen en de jeugdcommissie goed met je kunnen communiceren. Maak een WhatsApp groep, beantwoord je mail, neem je telefoon op of bel even terug.
- Communiceer overige zaken (problemen, wijzigingen of andere) tijdig met de ouders en/of kinderen.

#### Organisatorisch:

- Zodra het competitieprogramma bekend wordt, maak en verspreid een duidelijk schema met daarop de vertrektijden, rijders, was schema kleding etc. Dit zou ok prima een ouder van 1 van de spelers kunnen doen
- Controleer van te voren:
  - of de aangewezen scheidsrechter aanwezig zal zijn,
  - of je voldoende spelers hebt en regel zo nodig aanvulling,
  - of er daadwerkelijk voldoende rijders zijn.
- Doe aan teambuilding, dus organiseer zelf met je team een avondje uit/ patatje eten na de wedstrijd/ gaan kijken bij senioren 1 en 2. Basis van plezier hebben en prestaties kan liggen in de teambuilding.

#### Op het veld:

- Heb plezier!
- Kom ruim op tijd.
- Kleed en gedraag je sportief.
- Gedraag je respectvol naar alle betrokkenen: scheidsrechter, tegenstander, gastvereniging en publiek. Geef het goede voorbeeld. Zie er op toe dat de spelers zich ook zo gedragen.
- Ga verantwoordelijk om met het materiaal. Houd het heel en ruim het (gezamenlijk) op.



- Straal rust en controle uit, roep kinderen bij je en leg uit wat je graag wil zien. Benadruk positieve zaken. Coach op wat je wel wilt zien, niet op je wat niet wil zien.

In de omgang:

- Laat zien dat je plezier hebt in wat je doet!
- **Intimideer op geen enkele wijze: verbaal, fysiek en seksueel!** Wees bewust van je positie ten opzichte van het kind en maak daar nooit misbruik van!
- Wees toegankelijk voor vragen en opmerkingen van ouders en kind.

Het bovenstaande geeft al aan dat trainen en coachen veel meer is dan alleen het aanwezig zijn op de training en tijdens de wedstrijd. Je bent de leider van een team met de daarbij horende verantwoordelijkheden. Vergis je niet, kinderen kijken tegen je op waardoor je een voorbeeldfunctie hebt. Ga daar op de juiste manier mee om.

Heb je moeite met de bovenstaande acties, vraag hulp! De jeugdcommissie, trainersbegeleiders of het bestuur kan je altijd hiervoor aanspreken. Schroom niet, het is geen falen, maar het is beter voor jou en het team om op tijd actie te ondernemen.



## 6 Korfbaltechnische verwachtingen van een trainer/coach

Naast de algemene verantwoordelijken die komen kijken bij het trainen en coachen, wordt er natuurlijk ook op korfbaltechnisch vlak het nodige van je verwacht.

Eigenlijk is die verwachting kort samen te vatten: **voorbereiden!**

Bepaal van te voren voor jezelf:

- Wat wil je de kinderen leren?
- Wanneer wil je het ze aanleren?
- Hoe wil je het aanleren?

In de praktijk kan je daar het volgende stappenplan voor gebruiken:

Voor aanvang van het seizoen:

1. Bepaal de thema's en bijbehorende aandachtspunten waar je aan wilt werken (zie hoofdstuk 6).

Tijdens het seizoen:

2. **Bereid trainingen te allen tijde voor!** Maak oefeningen op basis van je planning.  
Een onvoorbereide trainingen is vele malen minder efficiënt dan een voorbereide training!

Na het seizoen:

3. Evalueer de voortgang van de kinderen/team en je eigen aanpak.
4. Deel deze evaluatie met je eventuele opvolger van het team/ de jeugdcommissie.

## 7 Definitie: thema's en aandachtspunten

Het aanleren van korfbal wordt hedendaags gedaan middels zogenaamde thema's en aandachtspunten. Hieronder een uitleg van wat hiermee bedoeld wordt.

### 7.1 Thema's

Korfbal bestaat uit heel veel onderdelen. Elk onderdeel wordt een thema genoemd. Voorbeelden van voor de hand liggende thema's zijn:

- gooien links/rechts



- schieten uit stand/beweging
- doorloopbal
- strafworp
- 4-0 korfbal
- 3-1 korfbal
- 1 tegen 1 verdedigen
- voor verdedigen

Er wordt globaal onderscheid gemaakt tussen twee typen thema's:

- Technisch - bv gooien rechts, schieten uit stand, strafworp, doorloopbal, etc
- Tactisch - bv 4-0 positiespel, 3-1 aanvallen, voor verdedigen, etc

De basis is altijd techniek. Je kan je voorstellen dat je tactisch wel een bepaald systeem wilt spelen, maar de spelers moeten wel technisch onderlegd zijn om dit te kunnen uitvoeren.

Bij de F t/m D jeugd ligt de nadruk op techniek. Vanaf de C kunnen daar langzamerhand tactische thema's aan toegevoegd worden.

Alhoewel heel veel thema's voor de hand liggend zijn, liggen thema's niet vast. Je kan prima zelf een thema verzinnen die misschien niet in dit document of elders genoemd wordt, maar in jouw ogen wel van belang is. Kijk altijd eerst zelf goed naar je team en wat zij nodig hebben.



## 7.2 Aandachtspunten

De manier waarop een thema moet worden uitgevoerd is een aandachtspunt. **Je kan er als trainer/coach gericht op corrigeren.** Eén thema heeft meestal meerdere aandachtspunten.

Het technische thema 'schot uit stand' bijvoorbeeld heeft voor de hand liggende aandachtspunten: handenstand, voetenstand, inveren, nawijzen en andere.

Tactische thema's hebben vaak minder (concrete) aandachtspunten en dit kan ook afhankelijk zijn van hoe je het uitgevoerd wil hebben. Het thema 'in de aangeef komen', kan bijvoorbeeld op meerdere manieren uitgevoerd worden. Het vereist een nadere specificatie. Bijvoorbeeld 'in de aangeef komen vanuit het voorveld' waarbij een aandachtspunt kan zijn om voor de tegenstander langs in te snijden. 'In de aangeef komen vanuit het achterveld' is zodoende een ander thema en heeft ook andere aandachtspunten waar je apart op traint.

Denk van te voren goed na over de aandachtspunten die horen bij het thema die je wilt aanleren. Je hebt dit nodig voor het maken van je oefeningen. Je traint namelijk op aandachtspunten en daarmee kleeft je het thema als het ware uit in kleine behapbare stukken. In daarmee creëer je weer duidelijkheid naar de kinderen waardoor ze het sneller oppikken.

## 8 Training geven

### 8.1 Trainingsopbouw

De meest voor de hand liggende opbouw van een training is als volgt:

1. Warmlopen of een spelletje
2. Behandelen van 2 thema's
3. Partijen

Hoe dit precies ingevuld wordt is natuurlijk afhankelijk van de leeftijd en fanatisme van de kinderen, als ook wat jij prettig vindt als trainer.



### Warmlopen

In de F, E en D-jeugd spreekt het de kinderen het meeste aan om te beginnen met een spelletje. Denk daarbij aan tikkertje of iets dergelijks, maar spelletjes met bal hebben bij korfbal natuurlijk de voorkeur.

Oudere jeugd kan je één of meerdere rondjes laten rennen als opwarming, maar wellicht zie je mogelijkheden om dit uitdagender te maken. Laat ze bijvoorbeeld opdrachten uitvoeren tijdens het warmlopen.

De oudste jeugd mag eigenverantwoordelijkheid krijgen om warm te lopen. Biedt hen bijvoorbeeld een 'standaard' oefening aan die ze (gezamenlijk) kunnen uitvoeren voor de training en voor de wedstrijd (maak bv de aanvoerder verantwoordelijk voor de uitvoering). Je kunt spelers zelf variaties laten verzinnen op de standaard variant om het een beetje spannend en plezierig te houden.

### Behandelen van thema's

Tijdens een training is het realistisch om ongeveer twee thema's te behandelen. Een thema behandel je door op aandachtspunten te trainen. **Elke oefening behandelt 1 aandachtspunt!** Meerdere oefeningen voor hetzelfde aandachtspunt houden het natuurlijk afwisselend en leuk. In het volgende hoofdstuk wordt dit nader toegelicht.

Probeer intensief bezig te zijn met bepaalde thema's. Dus niet 6 thema's door elkaar heen verspreid over een heel seizoen. Kies er 2 of 3 en werk daar gericht aan gedurende 4 tot 6 weken. Door intensief bezig te zijn met slechts enkele aspecten van het korfbal en deze te herhalen, leren spelers (van alle leeftijden) veel sneller en beter. Dat is wetenschappelijk aangetoond.

### Partijen

We doen aan korfbal, dus een partijtje aan het einde van de training is altijd op z'n plaats. Dit kan je als trainer op twee manieren insteken:

1. Met opdrachten
2. Zonder opdrachten

Het is efficiënt om altijd te starten 'met opdrachten' als je een tactisch thema hebt behandeld, ook al is het partijtje maar heel kort. Hierbij kan je eerder behandelde tactische thema's van de training laten terugkomen in een wedstrijdssituatie. Let goed op



of ze de opdrachten behorende tot het thema (goed) uitvoeren, leg het spel *direct* stil als je het anders wilt zien. Dat kunnen de spelers als storend beschouwen, maar het laat ze wel ‘het moment’ herkennen.

Zoals ook in het volgende hoofdstuk beschreven is het van belang om bij aanvallende opdrachten (thema’s) ook de verdedigers een bijpassende opdracht te geven en visa versa, bijvoorbeeld ‘in de aangeef komen’ vanuit het voorveld is niet zo moeilijk als je wordt achter verdedigd. De verdedigers moeten in dat geval dus de opdracht krijgen om voor te verdedigen.

Zonder opdrachten partijen is leuk en dat is dus heel belangrijk. Sluit hier in ieder geval mee af. Als je net een partijtje hebt gedaan met opdrachten zie je dat tijdens het partijen zonder opdrachten wellicht terugkomen (complimenten voor de trainer!). Ben je direct vrij gaan partijen, ga er dan niet vanuit dat je eerder behandelde thema’s ziet terugkomen. Laat ze tijdens partijen zonder opdrachten lekker korfballen en geef geen inhoudelijk commentaar meer. Van de meer prestatiegerichte teams mag natuurlijk wel een bepaald fanatisme geëist worden om de wedstrijdssituatie zo goed mogelijk na te bootsen. Daar mag je dan natuurlijk wel op coachen.

### Conditie

Of conditie een onderdeel is van de training is afhankelijk van de trainer, het team en het moment in het seizoen. Je zou het ook als een ‘thema’ kunnen beschouwen, met de bijbehorende aandachtspunten en oefeningen.

Sommige trainers vinden conditie een belangrijk aspect van de sport, andere trainers focussen zich liever op technische en tactische aspecten van het korfbal. Het moment in het seizoen is daar ook op van invloed. Na de zomer, voor aanvang van de eerste helft veld, is het voor de hand liggend dat er een grotere nadruk ligt op conditie.

Maar dit geldt niet voor elk team.

Gesteld wordt dat het werken aan conditie bij hele jonge kinderen uit de F en E teams geen toevoegde waarde heeft. Zij hebben voldoende energie om op een leuke manier met korfbal bezig te zijn. Er is nog geen sprake van een echte conditie.

In de D en de C kan conditie wel een punt van aandacht worden. Probeer bij hen het conditieaspect in de oefeningen te verweven. Rondjes rennen is niet iets waar deze leeftijdscategorie op zit te wachten.



In de B en de A kan er specifiek op conditie getraind worden, door oefeningen te geven met bal en zonder bal. Bij hen is er ook echt sprake van een conditie die verbeterd kan worden.

## 8.2 Vragend trainen geven

Heel efficiënt is gebleken om **vragend trainen** te geven (dit geldt ook voor coachen overigens)! Dit betekent dat je als trainer niet alles voor kauwt. Stel vragen aan kinderen tijdens de training. Denk daarbij aan: Wat ging er goed of kan er beter? Waarom moet je eigenlijk nawijzen? Waarom moet je voor verdedigen? Hoe los je iets op?

Dit houdt de kinderen scherp en dwingt ze tot nadenken over korfbal. Het is ook een goede manier om stillere kinderen er bij te betrekken. Probeer ze dan natuurlijk niet voor het blok te zetten ten opzichte van hun teamgenootjes en geef of benadruk altijd het goede antwoord.

(Probeer kinderen een beurt te geven, als ze niet willen/ durven, geef dan aan dat je op een later moment (1 op1) bij ze terugkomt. Zo laat je deze stille kinderen ook nadenken over korfbal, maar dan samen met jou.)

Er zijn nog te weinig trainers die op deze manier trainen geven. En zelfs degene die het doen kunnen het vaak intensiever doen. Wees je bewust van deze manier van trainen geven.

## 8.3 Duur en frequentie van de training

Hoe vaak een team traint en hoe lang een training duurt is afhankelijk van de trainingsmogelijkheden, het niveau, de wedstrijdduur en de beschikbaarheid van de trainers.

Voor alle teams op breedtekorfbal niveau volstaat 1 uur per week.

Voor A1, B1, en C1 op wedstrijd niveau is het advies 2x 1 uur per week.

Het streven moet zijn de intensiteit van de training af te stemmen op de wedstrijd. Het heeft weinig zin een uur lang te trainen op halve inzet.





## 9 Efficiënt oefenen

Een goede oefening is over nagedacht en daarom is het voorbereiden van een training ook zo belangrijk. Nogmaals: **een voorbereide training is vele malen efficiënter dan een niet voorbereide training!**

Dit is mede de reden waarom het belangrijk is dat spelers zich afmelden voor trainingen. Je bereidt immers een training voor gericht op een bepaald aantal mensen. Als je opeens te weinig mensen hebt, moet je onverwacht de oefeningen gaan aanpassen of zelf mee gaan doen, wat ten kostte gaat van de effectiviteit. Het is realistisch om te verwachten dat spelers/ouders zich bij je afmelden, ook voor een training.

### 9.1 Eén aandachtspunt per oefening

Als het goed is heb je al bepaald welk thema je wilt behandelen tijdens een training en welke aandachtspunten daarbij horen. Ga nu oefeningen maken bij de aandachtspunten.

Dit kan binnen bepaalde randvoorwaarden:

1. Eén aandachtspunt heeft meerdere oefeningen.
2. Eén oefening kan geschikt zijn voor meerdere aandachtspunten.

Het hebben van meerdere oefeningen voor één aandachtspunt is het streven. Op die manier houd je afwisseling terwijl de kinderen continu bezig zijn met hetzelfde. Natuurlijk kan één oefening geschikt zijn voor meerdere aandachtspunten, maar onthoud te allen tijde:

**Bij de uitvoering van een oefening hoort maar 1 aandachtspunt!**

**Geef bij elke oefening van te voren duidelijk aan op welk aandachtspunt je gaat letten.  
Let vervolgens ook alleen daar op!**

Laat je niet verleiden om ook verbeteringen aan te brengen op andere aandachtspunten. Een mooi voorbeeld is 'schot uit stand'. Als je een oefening geeft waarbij de kinderen heel gericht moeten letten op hun handenstand, mag je ze ook enkel daar op corrigeren. Dat ze vervolgens niet nawijzen is op dat moment absoluut niet belangrijk! Nawijzen is een aandachtspunt dat je later op de training of op een hele andere training kan behandelen, met een andere oefening, of desnoods met dezelfde. Dit geeft focus aan de kinderen en laat ze sneller leren.



Bij tactische oefeningen is het soms zelfs verleidelijk om aanwijzingen te geven behorende bij een heel ander thema. Dat is zeker niet de bedoeling. Als er bijvoorbeeld getraind wordt op voor verdedigen, is het heel verleidelijk om aanwijzingen te geven aan de aanvaller over hoe hij/zij het beste in de aangeef kan komen. In de aangeef komen is een heel ander thema (aanvallend i.p.v. verdedigend). Als het in dit geval de aanvaller niet lukt in de aangeeft te komen, voert de verdediger zijn/haar taak dus heel goed uit. Je kan het de verdediger dan moeilijker gaan maken zoals beschreven in 8.3.

## 9.2 Methodisch opbouwen

Probeer elk thema methodisch op te bouwen. Dat betekent dat je begint met het basis aandachtspunt en langzaam maar zeker uitbreidt met nieuwe aandachtspunten.

Nogmaals het thema 'schot uit stand' als voorbeeld, je kunt daarbij prima beginnen met de voetenstand, als ze dat kunnen ga je door met inveren, dan de handenstand en tot slot nawijzen. Hebben ze moeite met inveren, ga dan nog niet verder met het volgende aandachtspunt! Geef dan een andere oefening met hetzelfde aandachtspunt, net zo lang totdat ze het beheersen.

Ook tactische thema's kunnen vaak methodisch worden opgebouwd. Direct beginnen met de volledige spelsituatie is eigenlijk altijd te veel gevraagd. Verdeel het tactische element in meerdere kleinere onderdelen die apart geoefend kunnen worden. In feite zijn dit de aandachtspunten die je al eerder hebt bepaald.

Elke training even kort terugkomen op eerder behandelde aandachtspunten is nuttig. Herhalen, herhalen, herhalen, herhalen!

Als het goed is beheersen de kinderen eerder behandelde aandachtspunten. Toch blijkt het in de praktijk soms nodig om spelers er aan te herinneren ook die aandachtspunten goed te blijven uitvoeren. Dat kan geen kwaad, maar let op: je corrigeert niet meer op die aandachtspunten! Mocht dat wel nodig zijn, dan geef je weer een andere oefening waarbij dat aandachtspunt centraal staat. Je doet dan in feite weer even een stapje terug.

**Geduld** is dus van groot belang!

Corrigeer positief! Dat betekent dus eerst benoemen wat er goed gaat, daarna een aandachtspunt meegeven.



### 9.3 Beperken van de tegenstander

#### **Een oefening behorende tot een tactisch thema voer je altijd uit met tegenstander!**

Hierdoor wordt de beleving veel realistischer. De speler ervaart zo hoe een tegenstander reageert. Wellicht nog wel belangrijker is dat de speler de spelsituatie makkelijker herkent.

Als bijvoorbeeld '4-0 aanvallen' wordt getraind zonder tegenstander ervaren de aanvallers nooit het effect van een tegenstander en wat ze moeten doen om aanspeelbaar te worden, terwijl dit wel het doel is van '4-0 aanvallen'. Zonder tegenstanders mondt '4-0 aanvallen' eigenlijk altijd uit in 'een rondje rond de korf'. En kan je het een speler uit de C jeugd kwalijk nemen als hij/zij niet begrijpt wat daar het nut van is? Vraag ook maar gerust of ze het zelf begrijpen, laat ze het maar uitleggen (zie paragraaf 7.2).

Het bovenstaande wordt door trainers van alle niveau's niet altijd toegepast. Jammer, want het werkt echt uitstekend. Sommige trainers doen het half. Zij beginnen met 'droog oefenen' en plaatsen als dat goed gaat er alsnog een tegenstander bij om het verder te oefenen. In principe is dat niet nodig als je de tegenstanders op de juiste manier 'beperkt'.

Het beperken van de tegenstander is niets anders dan de tegenstander een hele duidelijke beperkende opdracht mee geven. In het voorbeeld van '4-0 aanvallen' kan je bijvoorbeeld starten met de verdedigers de opdracht te geven om niet de bal te onderscheppen, te volgen op 1.5 meter, en hun handen laag te houden. In feite volgen ze dan enkel. Terwijl de verdedigers zich daar aan houden kan je met de aanvallers aan verschillende aandachtspunten werken. Naarmate je meer aandachtspunten behandelt hebt en de aanvallers beter worden, zullen ze makkelijker aanspeelbaar worden en minder last ondervinden van de verdedigers. Op dat moment wordt het te makkelijk voor de aanvallers en zal je de beperkingen van de verdedigers gedeeltelijk moeten opheffen. Geef ze vanaf dat moment bijvoorbeeld de opdracht een echte verdedigende houding aan te nemen, maar ze mogen nog niet in de ballijn verdedigen of de bal onderscheppen. De meest extreme variant is dat er geen beperking meer is, je geeft ze zelfs de opdracht het extra moeilijk te maken door bijvoorbeeld allemaal in de ballijn te gaan verdedigen. Als het de aanvallers dan lukt om twee keer rond de korf te spelen beheersen zij het thema perfect.



Dit soort beperkingen of opdrachten zijn ook zeer van toepassing op thema's als '1-1 aanvallen' of '1-1 verdedigen'. Is bijvoorbeeld je aandachtspunt bij '1-1 verdedigen' dat een verdediger niet mag draaien (wisselen van voorste voet), geef de aanvaller dan de opdracht steeds de rugkant van de verdediger op te zoeken. De verdediger moet dan keer op keer zijn/haar best doen om op dit aandachtspunt te letten. Draait de verdediger wel, laat de aanvaller dan een doorloopbal nemen. Dan ervaart de verdediger waarom draaien niet gewenst is. Het is tijdens een dergelijke oefening overigens niet belangrijk of de verdediger doelpunten doorlaat, want sluitend verdedigen is niet de opdracht. En het is al helemaal niet van belang dat de aanvaller op welke manier dan ook niet goed schiet, dat is een heel ander (aanvallend) thema. *Dus: bij aanvallende oefeningen beperk je de verdediger, en andersom.*

Een andere manier van beperken is het beperken van de beschikbare ruimte. Train je bijvoorbeeld op 'voor verdedigen', dan is het nagenoeg onmogelijk voor de verdediger om er voor te blijven als de aanvaller alles mag en overal mag komen. Beperk in dat geval de aanvaller door hem te vertellen dat hij/zij niet vanuit het voor veld mag insnijden, enkel vanuit het achterveld. Grote kans dat het dan nog te moeilijk is voor de verdediger om er voor te blijven. Beperk dan de ruimte nog meer, bijvoorbeeld door alleen maar vanaf de zijkant in te mogen snijden. Met behulp van de aandachtspunten van de trainer zal je zien dat het de verdediger op een gegeven moment wel lukt om er voor te blijven. Een goed moment om een beperking van de aanvaller op te heffen en het de verdediger weer wat moeilijker te maken.

Om als trainer goed te kunnen 'beperken' zul je goed je oefeningen moeten evalueren. Vaak ter plekke. Gaat de oefening niet goed? Dikke kans dat er een tegenstander of een ruimte beperkt moet worden.

De spelers van je team zullen moeten wennen aan deze manier van oefeningen doen. Het is vaak heel verleidelijk om zich niet aan de beperking te houden (b.v. toch een bal onderscheppen of wegtikken). Maak daarom keer op keer duidelijk dat ze het doen om hun teamgenoot te trainen en dat zij zich even moeten schikken in die rol. Je zult zien dat ze wennen aan deze methodiek en dat het steeds beter gaat.

## 9.4 Aanvallende vrijheid

Leer de spelers zelf de juiste keuze te maken afhankelijk van de spelsituatie, leg ze zo min mogelijk op. Dit is vooral van belang tijdens aanvallende oefeningen, immers de



verdediger bepaalt wat de aanvaller zou moeten doen. Als een verdediger niet verdedigd, waarom moet de aanvaller dan toch een doorloopbal nemen? Omdat dat de oefening is? Het schot is dan de logische keuze en in de wedstrijd wil je ook dat de speler dit herkent.

Wil je toch specifiek trainen op de doorbraak voor de doorloopbal, dan zal de verdediger de duidelijke opdracht moeten krijgen om op hele korte afstand te volgen en zelfs expres bepaalde fouten te maken (b.v. in te stappen en/of omhoog te komen). De verdediger traint daarmee de aanvaller, want die moet dat moment herkennen en passeren.

Zo is het bijvoorbeeld ook geen vast gegeven of je met je buitenste of je binnenste hand naar binnen moet gooien en of de aanvaller dan voor of achter zijn tegenstander langs moet passeren. Dat is allemaal afhankelijk van de positie van de verdediger.

Een veel voorkomende oefening waarbij de aanvaller zonder verdediger een uitwijkbal moet nemen om vervolgens de bal van de buitenste naar de binnenste hand over te pakken en naar binnen moet gooien voor de doorloopbal, heeft dus niets te maken met 'aanvallen'. Zeker niet als je dit traint zonder verdediger! Misschien verrassend, maar deze oefening is alleen goed voor het aandachtspunt 'overpakken', bij het thema 'gooien en vangen'. Dit is namelijk wat je effectief aan trainen bent.

Een verdediger bepaalt dus wat de aanvaller moet doen. En na veel oefenen zullen ze dat automatisch gaan herkennen.

Ook in de wedstrijdsituatie is het belangrijk om zo min mogelijk volgens een vast stramien aan te vallen. Als je ze als trainer een trucje leert wat ze keer op keer uitvoeren, dan versmalt dat de creativiteit van de spelers. Ze moeten zelf in staat zijn om keer op keer de vrije ruimte en nieuwe kansen te herkennen en te benutten. Het is belangrijk dit al bij de jongste kinderen te leren.



## 10 Coachen

### 10.1 Positief coachen

Vraag aan korfballers waarom zij korfballen en de meesten zullen zeggen dat ze het voornamelijk voor hun plezier doen. Ze vinden korfbal gewoon een leuke sport! Wie met plezier sport, zal meer leren en zich sneller ontwikkelen. En dat leidt vanzelf tot resultaten.

Hoe jonger dat plezier er is, hoe beter. Maar hoe zorgen we ervoor dat jeugdspelers met plezier kunnen sporten en zich daardoor optimaal kunnen ontwikkelen, zowel op sportief als sociaal vlak? Hierbij is naast een juiste training ook een juiste coaching van belang.

Iedereen heeft zijn eigen manier van coachen en dat is in essentie ook niet goed of fout, maar in de kern moet het gaan om een positieve benadering. Daarnaast moeten we natuurlijk niet de scheidsrechters en ouders vergeten en de rol die zij daarbij kunnen spelen.

We willen graag dat onze jeugdleden met plezier sporten en zich ontwikkelen tot steeds betere en sportieve korfballers. Trainers, coaches en ouders begeleiden hen daarin.

### 10.2 Tips voor het coachen

#### **Kijk vooral naar wat er wél goed gaat**

Beschouw goede dingen niet als vanzelfsprekend, maar benoem ze expliciet.

Complimenten zijn motiverend en iedereen vindt het fijn om ze te krijgen. Geef daarom veel eerlijke en concrete complimenten.

#### **Focus op taken en inspanning**

Iedereen wil natuurlijk graag winnen, maar het gaat er in de eerste plaats om dat je spelers plezier hebben en zich ontwikkelen als spelers en als team. Dan komen de doelpunten vanzelf. Leg daarom de nadruk op doelstellingen en taken die iets verder gaan dan je spelers al kunnen, maar die toch haalbaar zijn.



### **Fouten maken is oké**

Laat duidelijk merken dat het goed is om fouten te maken, daar leren de spelers van en ontwikkelen ze zich beter.

### **Geef opbouwende aanwijzingen**

Opbouwende aanwijzingen ('hoe kun je het de volgende keer anders doen') werken beter dan kritiek ('je doet het (alweer) fout!'). Stel vaak open vragen: wat zou je de volgende keer anders kunnen doen? Zo laat je spelers zelf bedenken hoe ze zich kunnen verbeteren.

### **Wat vinden je spelers leuk en belangrijk?**

Probeer erachter te komen waarom jouw spelers korfbal zo leuk vinden en probeer daar je training en coaching op af te stemmen. Houdt ook rekening met het niveau van het team en de individuele spelers. Je kan als trainer/coach wel veel willen maar dat moet wel haalbaar zijn.

### **Stimuleer positief gedrag en geef zelf het goede voorbeeld**

Maak aan het begin van het seizoen met je spelers duidelijke afspraken over gedrag op trainingen en in wedstrijden. Maak in ieder geval afspraken over respectvol omgaan met teamgenoten, tegenstanders en scheidsrechters. Maar bijvoorbeeld ook over op tijd en in sportkleding aanwezig zijn, luisteren tijdens de uitleg, meedoen met oefeningen en meehelpen met klaarzetten en opruimen. Geef zelf het goede voorbeeld!

### **Geef complimenten als je spelers zich aan de afspraken houden.**

Als kinderen zich niet aan de afspraken houden, probeer dan een goede balans te vinden tussen negeren (werkt vaak goed!), het kind apart nemen om samen zijn gedrag te bespreken, of straf geven (als het echt niet anders kan). Informeer in het laatste geval ook de ouders en zoek samen naar een oplossing.

### **Bereid je wedstrijdbespreking voor**

Bedenk van tevoren precies wat je tijdens een wedstrijdbespreking wilt zeggen. Welke aandachtspunten/afspraken wil je maken met het team. Beperk het aantal aandachtspunten/afspraken en leg kort, duidelijk en verstaanbaar uit. Stel evt. controle vragen om te kijken of het team de aandachtspunten/afspraken begrepen heeft. Kom hier in de rust op terug en benadruk met name wat er goed gaat. Zoek voor de teambespreking een rustige plek op het veld of kleedkamer

**Betrek en informeer ouders**

Informeer aan het begin van het seizoen de ouders over de start van het nieuwe seizoen. Organiseer een korte kennismakingsbijeenkomst, bijvoorbeeld na de eerste thuiswedstrijd. Je kunt dan ook afspraken maken met de ouders, bijvoorbeeld over op tijd komen, rijden en positief gedrag langs de lijn. Ook kun je ouders om hulp vragen, bijvoorbeeld om af en toe te coachen als je zelf verhinderd bent of het maken van een rij of was schema. Informeer ouders regelmatig over de gang van zaken en evt. bijzonderheden. Dat kan via de mail of WhatsApp groep.

Als er lastige vragen zijn, als je moeite hebt met het gedrag van kinderen of ouders, heb je ondersteuning nodig bij de training of coaching schakel dan de jeugdcommissie of de trainersbegeleiders in. Zij kunnen je alleen verder helpen als het bij hen bekend is.





## 11 Korfbalthema's met de leeftijd

Het zijn altijd bewogen en besproken lijstjes: korfbalthema's uitgezet tegen de leeftijd van kinderen. Ze zijn nooit compleet en het sluit nooit aan bij het team dat je trainen geeft. Desalniettemin hebben we er toch voor gekozen om een aanzet te geven in dit document, omdat veel korfbaltrainers hebben aangegeven het fijn te vinden om ergens op terug te kunnen vallen.

Benadrukt moet worden dat dit soort zaken niet in beton zijn gegoten. Je mag er als trainer een eigen interpretatie aan geven. Je zult ook wel moeten, want er is niet één team die precies korfbal zal aanleren zoals beschreven. Sommige zullen veel sneller leren, andere blijven achter. Je kan het bijvoorbeeld ook prima gebruiken als het team doorschuift naar een nieuwe trainer: wat kunnen ze al wel, wat nog niet.

De tabellen reflecteren het gedachtegoed van VIKO als het gaat om het aanleren van korfbal. Het is zodoende ook met meerdere mensen besproken die dicht bij VIKO staan en zeer goede gedachten/ervaring hebben met korfbal (op hoog niveau). Het is zeker niet uit de lucht komen vallen!

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 goed uitvoeren van alle functies in de korfzone: aangeven en rebounden. En ook het komen in die positie.

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.

Verderop vind je nog per leeftijdscategorie de bijbehorende visie tekstueel toegelicht.

Gooien							
Goede en minder goede hand, stilstand	Kangoeroe	F	E	D	C	B	A
Twee handen (stoot), stilstand	Kangoeroe	F	E	D	C	B	A
Goede hand, 5 meter, stilstand		F	E	D	C	B	A
Goede hand, 7 meter, stilstand			E	D	C	B	A
Goede hand, 10 meter, stilstand				D	C	B	A
Minder goede hand, 5 meter, stilstand			E	D	C	B	A
Minder goede hand, met tegenstander, stilstand				D	C	B	A
Minder goede hand, uit beweging				D	C	B	A
Stuiterbal, goede hand, dichtbij			E	D	C	B	A
Goede hand op bewegende speler 7 meter			E	D	C	B	A
Minder goede hand op bewegende speler 5 meter					C	B	A
Stuiterbal, minder goede hand dichtbij					C	B	A
Stuiterbal, goede hand, veraf						B	A
Stuiterbal, goede hand, dichtbij op bewegende speler					C	B	A
Stuiterbal, goede hand, dichtbij uit beweging					C	B	A
Minder goede hand, 7 meter, stilstand					C	B	A
Goede hand uit sprong						B	A
Goede hand 10 meter, op bewegende speler						B	A
Minder goede hand 7 meter, op bewegende speler					C	B	A
Goede hand, 7 meter op bewegende speler met tegenstander					C	B	A
Stuiterbal, minder goede hand, veraf						B	A
Stuiterbal, goede hand, veraf, op bewegende speler						B	A
Minder goede hand 10 meter						B	A
Minder goede hand 10 meter, op bewegende speler							A
Goede hand 10 meter, bewegende speler met tegenstander							A
Minder goede hand 10 meter, bewegende speler met tegenstander							A
Minder goede hand uit sprong							A



Vangen							
Twee handen	Kangoeroe	F	E	D	C	B	A
Twee handen in sprong		F	E	D	C	B	A
Twee handen uit beweging	Kangoeroe	F	E	D	C	B	A
Bal die rolt oppakken		F	E	D	C	B	A
Goede hand (1), stilstand, dichtbij				D	C	B	A
Stuiterbal, twee handen, stilstand			E	D	C	B	A
Goede hand, stilstand, veraf (≥ 5 meter)					C	B	A
Minder goede hand, stilstand, dichtbij (3 meter)					C	B	A
Minder goede hand, stilstand, veraf (≥ 5 meter)					C	B	A
Goede hand, dichtbij, uit beweging				D	C	B	A
Stuiterbal, goede hand					C	B	A
Goede hand, veraf, uit beweging					C	B	A
Minder goede hand, dichtbij, uit beweging					C	B	A
Stuiterbal, goede hand, uit beweging					C	B	A
Minder goede hand, veraf (≥ 5 meter), uit beweging						B	A
Stuiterbal, minder goede hand, uit beweging						B	A

Afstandsschot							
Handenstand, duimen onder de bal, armen strekken, ellebogen niet naar buiten, vingers gespreid aan de zijkanten	Kangoeroe	F	E	D	C	B	A
Sprong omhoog, niet naar voren, afstand vergroten		F	E	D	C	B	A
Sprong omhoog, niet naar voren, met passieve tegenstander		F	E	D	C	B	A
Breed bewegen en schieten, op tijd indraaien naar de korf			E	D	C	B	A
Breed bewegen en schieten, op tijd indraaien naar de korf, met actieve verdediger				D	C	B	A

Strafworp							
Handenstand		F	E	D	C	B	A
Sprong			E	D	C	B	A
Handenstand en sprong			E	D	C	B	A

Uitwijkbal							
Toelopen, kruispas, schot op twee benen ( links en rechts)			E	D	C	B	A
Met de bal in de hand schuin wegstappen, 1 been				D	C	B	A
Met de bal in de hand schuin wegstappen, 1 been voorgaand door een hink				D	C	B	A
Met de bal in de hand, kruis-hink-stap-schot				D	C	B	A
Kruis-hink-stap-schot, bal gooien					C	B	A
Vooraf meerdere kruispassen maken, hink-stap-schot						B	A
Hoge snelheid + schot op 1 been ( links en						B	A
Met passieve verdediger						B	A
Met actieve verdediger							A



### Doorloopbal Pas vanaf de E leeftijd gericht onderhandse doorloopbal aanleren!

Lopen met de bal	Kangoeroes	F	E	D	C	B	A
Lopen met de bal en klein beetje opgooien	Kangoeroes	F	E	D	C	B	A
Lopen met de bal en hoog en ver opgooien		F	E	D	C	B	A
Aangeef opzij, bal geven		F	E	D	C	B	A
Aangeef opzij, bal gooien		F	E	D	C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien met verdediger (laten gaan)				D	C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien met verdediger					C	B	A
Aangeef onder de paal, bal gooien, looplijn verdediger afsnijden						B	A
Aangeef uit de ruimte							A

### Verdedigen

Jagen bij uitverdedigen		F	E	D	C	B	A
Storen bij opbouw aanval				D	C	B	A
1:1 duel		F	E	D	C	B	A
Collectief verdedigen:		F	E	D	C	B	A
• Harmonica verdedigen					C	B	A
• Achter verdedigen					C	B	A
• Voor verdedigen				D	C	B	A
• Gecombineerd verdedigen (kunnen schakelen/opdracht uitvoeren)						B	A
Ballijn verdedigen				D	C	B	A
Looplijn verdedigen				D	C	B	A
Positie verdedigen					C	B	A

### Afvangen

Inschatten waar de bal terechtkomt			E	D	C	B	A
Positie kiezen in lijn van het schot				D	C	B	A
Positie behouden				D	C	B	A
Positie verkrijgen					C	B	A

### Samenspelen

Vrijlopen door niet balbezitter		F	E	D	C	B	A
Herkennen van vrijlopen van medespeler door balbezitter			E	D	C	B	A

\*1

<sup>1</sup> Gebruik gemaakt van schema op [https://www.victum.nl/wp-content/uploads/Documenten/Vaste\\_bestanden/Handboek-KV-Victum-jan-2017.pdf](https://www.victum.nl/wp-content/uploads/Documenten/Vaste_bestanden/Handboek-KV-Victum-jan-2017.pdf) dd 28 januari 2021

	18-16 jaar <b>A-jeugd</b>	16-14 jaar <b>B-jeugd</b>	14-12 jaar <b>C-jeugd</b>	12-10 jaar <b>D-jeugd</b>	10-8 jaar <b>E-jeugd</b>	8-6 jaar <b>F-jeugd</b>
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 positiespel		
	Vrijebal	Vrijebal	Vrijebal			
	Conditie	Conditie	Conditie			
Core-stability	Core-stability					

	18-16 jaar <b>A-jeugd</b>	16-14 jaar <b>B-jeugd</b>	14-12 jaar <b>C-jeugd</b>	12-10 jaar <b>D-jeugd</b>	10-8 jaar <b>E-jeugd</b>	8-6 jaar <b>F-jeugd</b>
Verdedigen	1-1 verdedigen	1-1 verdedigen	1-1 verdedigen	1-1 verdedigen	Verdedigende houding	Verdedigende positie
	Overnemen	Overnemen	Overnemen	Overnemen	Overnemen	Overnemen
	Uitverdedigen	Uitverdedigen	Uitverdedigen	Uitverdedigen	Uitverdedigen	
	Ballijnen verdedigen	Ballijnen verdedigen	Ballijnen verdedigen	Houding tbv 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 <b>Kangoeroes</b>
Gooien 2 handen
Vangen 2 handen
Korf op allerlei manieren gebruiken (rollen door/ kruipen door)
Tikspel-vrijlopen
Schieten uit stilstand
Samenspelen



## 11.1 Kangoeroes

Samenvattend: plezier in spelletjes, omgaan met de bal (techniek).

De kinderen komen met name om te spelen. Alle aanleren gaat via spelletjes. Rond de overgang naar de F kun je starten met samenspelen om zo tot een doel te komen.

## 11.2 F-jeugd

Samenvattend: techniek, techniek, techniek!

De kinderen zijn jong en leren snel en makkelijk. Focus je alsjeblieft op het technisch correct aanleren van de basis vaardigheden. Laat andere zaken voor wat ze zijn, dat komt later. De basisvaardigheden zijn: links en rechts gooien (op die leeftijd direct tweehandig maken), schot uit stand en de strafworp.

De doorloopbal behoort hier dus nog *niet* toe! Leg eerst een goede basis met de strafworp. Het nemen van een doorloopbal is motorisch best moeilijk, begin dus met de strafworp. Belangrijk daarbij is dat de spelers de bal voor hun lichaam houden en goed omhoog komen naar de korf.

Echte doorloopballen komen pas aan het eind van de F, begin van de E. Eerder hebben ze het niet nodig, want een goede kans op die leeftijd is altijd dicht bij de korf. Leer ze meteen om dynamisch te korfballen en daar kansen uit te creëren. Het nemen van doorloopballen op die leeftijd is vaak allesbehalve dynamisch korfbal. Je herkent het misschien wel: twee doorloopbalnemers voorin, een soort van aangeef en twee verdedigers ter hoogte van de aangeef die de doorloopbalnemers staan op te wachten. Mislukt? Nog een keer proberen. *Tenenkrommend...*

Laat ze daarentegen lekker met z'n vieren rennen en proberen te scoren! Doe dit door de kinderen te leren om de vrije ruimte herkennen. Op die leeftijd is dat heel simpel: ren naar een plek waar je tegenstander niet tussen jou en de bal staat. Dit kan je perfect oefenen met alle vormen van lummelen. Als dat goed gaat zul je zien dat de bal relatief snel rond gaat waardoor ze zichzelf en/of een teamgenootje binnen schotafstand vrij zullen spelen. Het enige wat ze daar voor hoeven te kunnen is: die vrije ruimte daadwerkelijk herkennen en te lopen, gooien, vangen en schieten. Meer niet. Deze



vaardigheden dan al GOED aanleren is cruciaal voor hun verdere ontwikkeling als korfballer.

Leer ze verdedigend vooral hoe hun positie moet zijn ten opzichte van de bal en de korf en dat ze hun eigen geslacht mogen overnemen.

### 11.3 E-jeugd

De E-jeugd borduurt voort op de F-jeugd. Dus techniek van het schot, gooien en vangen blijft. Maak het vangen wat uitdagender door ze dat met 1 hand te laten doen.

De strafworp kan je nu over laten gaan in de doorloopbal. Neem de tijd om dit aan te leren. Een technisch minder goede doorloopbal is op latere leeftijd moeilijk af te leren. Aangezien ze nu ook doorloopballen kunnen nemen zal je ze eveneens moeten leren hoe ze die moeten aangeven. Een bewust neergezette afvang begint nu ook van belang te worden. De korfbal functies beginnen nu dus de eerste vormen aan te nemen. Het is al heel wat als ze begrijpen en zien dat er spelers in die functies moeten gaan staan. Het echte uitblokken en positiehouden is nog niet aan de orde op deze leeftijd, dat komt later.

Qua verdedigen ga je verbeteren door op houding te gaan trainen.

Het aanleren van voor verdedigen moet het doorlaten van doorloopballen tegen gaan. Zorg er voor dat de kinderen ook goed begrijpen wat het nut van voor verdedigen is en waarom ze dan opeens niet meer tussen de korf en de bal moeten staan. Voor ons heel logisch, maar voor een kind jonger dan 10 jaar heel raar. Als dat onduidelijk voor ze is kan je ook niet verwachten dat zet het uitvoeren.

### 11.4 D-jeugd

In de D-jeugd gaan we langzaam maar zeker verder met de ontwikkeling van het schot. Leer ze een uitwijkbal nemen. Let daarbij op de scherpe beweging in de voeten van de tegenstander, dat is namelijk de beweging waarmee je de ruimte creëert om tot schot te komen. Laat ze 1-tegen-1 korfballen om ze dit te laten ervaren. Het schot van een uitwijkbal mag in de D-jeugd nog van twee benen.

De basis voor het echte schieten uit beweging gaan we al wel leggen. Laat ze daarvoor schieten uit stilstand van 1 been (dus nog niet uit beweging). Begin hiermee door de





hele beweging met al zijn aandachtspunten uit te kleden en die aandachtspunten 1 voor 1 te oefenen en langzaam maar zeker aan elkaar te plakken. Schieten uit beweging is niet iets wat je even tussendoor aanleert, het verdient je volste aandacht! Het is één van de belangrijkste bewegingen om later doelpogingen uit te creëren. Elke speler moet dit beheersen.

Qua spel kunnen ze gaan leren om het 4-0 positieospel te leren en van daaruit de functies te gaan neerzetten. Een aangeef vanuit het voorveld is de meest eenvoudigste vorm om in die positie te komen. Let op, het aanleren van dit stukje korfbal wordt vaak als saai beschouwd. Dat is het helaas ook. Toch zal je het moeten herhalen, herhalen, herhalen om ze het aan te leren.

In de verdediging moet het nu echt ergens op gaan lijken door te starten met 1-tegen-1 verdedigen.

Verder kan je ze uit gaan leggen hoe de houding moet zijn als ze ballijnen moeten gaan verdedigen. Het echte ballijnen verdedigen komt later.

En tot slot, mogen de spelers gaan wennen aan het feit dat ze hun vakgenootjes kunnen helpen door te gaan roepen in de verdediging.

## 11.5 C-jeugd

Kinderen die uit de D-jeugd naar de C-jeugd gaan kunnen als het goed is al vanaf 1 been schieten en uitwijkballen met het schot van twee benen. In de C-jeugd kan dit prima gecombineerd kan worden. Leer ze een uitwijkbal nemen waarbij ze een goede beweging in de voeten van de tegenstander maken en ze scherp uitwijken, overstappen en uitkomen op het buitenste been.

De eerste lange lijnen kunnen in de C-jeugd prima aangeleerd worden. Als ze al goed zijn in het herkennen van vrije ruimte doen ze dat wellicht al enigszins. Maak het nu concreter: leer ze hoe ze vrij kunnen lopen door van hun medespeler af te bewegen en hoe ze tot schot kunnen komen uit die beweging.

Als ze kunnen schieten uit die beweging kunnen ze wellicht ook een doorloopbal nemen uit die ruimte, dus dat is een logisch vervolg.

Ga het afvangen upgraden naar rebounden. Leer ze de juiste positie, uitblokken en timen.



In de aangeef komen kan ook vanuit het achterveld. Gebruik het rebound-blok om in de aangeef te komen.

Vrijeballen komt aan de orde in de C-jeugd. Het kan zijn dat vrijeballen ook al gegeven worden in de D-jeugd, dan ontkom je er niet aan om ze daar al een beetje uit te leggen wat het is en hoe het werkt. Echt trainen op vrijeballen (en misschien zelfs een variant) lijkt ons meer iets voor in de C-jeugd. Natuurlijk moeten ze dan ook leren om vrijeballen te verdedigen.

In de verdediging kan je ze echt ballijnen gaan leren verdedigen. Dit is de beste manier van verdedigen om de tegenstander jouw wil op te leggen. Niet altijd even makkelijk, maar als iedereen het doet en het wordt al in de jeugd aangeleerd, dan verdient zich dat zeker terug.

## 11.6 B-jeugd

Het in de aangeef komen vanuit het achterveld is tevens een bron van kansen voor de aangever zelf. Leer ze hoe ze slim het blok kunnen gebruiken om een kans te creëren voor de aangever.

Het schot uit de lange lijn zoals dat eveneens in de C-jeugd is aangeleerd mag evalueren tot 3-1 korfbal. Daarbij is aansluiting, aanspeelbaarheid en het bezighouden van je eigen tegenstander van groot belang.

Ook tijd om te leren, hoe vervelend ook: is achter verdedigen. Niet alleen het achter verdedigen zelf, maar ook hoe het op te lossen is. Leg heel duidelijk uit dat je bij achter verdedigen ten aller tijde zelf de rebound houdt! Verzeker je ervan dat ze dit begrijpen. Tijdens het aanleren van achter verdedigen is het belangrijk dat de verdedigers in het voorveld zo ver inzakken dat ze het inspelen naar de aangever onmogelijk maken. Dan is dit het moeilijkste op te lossen voor de aanvallers.

Het oplossen van achter verdedigen kan natuurlijk via de welbekende 'tol'. Daarvoor moet de bal wel bij de aangever komen en dat kan moeilijk zijn, zeker als de verdedigers heel ver inzakken (zoals hierboven dus beschreven). Vanuit de lange lijn wordt iemand in de aangeef positie wel aanspeelbaar.



Conditie en misschien zelfs wat core-stability oefeningen kunnen op deze leeftijd prima een punt van aandacht zijn.

## 11.7 A-jeugd

Op basis van de matrix lijkt het alsof kinderen in de A-jeugd eigenlijk niets meer hoeven te leren. In zekere zin is dat ook zo. De basis moet er in de A-jeugd al aardig in zitten. Als trainer ben je bezig om aan te scherpen en te verbeteren. Jouw doel als trainer van de A1 moet zijn om een nieuwe lichter spelers voor de selectie op te leveren. Voor lagere teams zal dit waarschijnlijk niet opgaan, maar ook zij staan op het punt om naar de senioren te gaan en daar moeten ze wel klaar voor zijn. Wat er voor nodig is om één van deze doelen te bereiken vereist jouw inzicht als trainer.

Naast verbeteringen op technisch vlak zul je in de A-jeugd vooral bezig zijn met tactisch korfbal. Het 3-1 korfbal uit de B-jeugd zal hoogstwaarschijnlijk nog verbeterd kunnen worden, en ook slimmigheden zullen in moeten gaan slijten.

Het allermooiste is het natuurlijk als jij als coach nu eigenlijk nauwelijks meer aanwijzingen hoeft te geven en dat ze problemen in het veld zelf en onderling kunnen oplossen. Dan zijn ze er echt klaar voor.

Dit is ook het moment om de A-jeugd kennis te laten maken met de senioren. Afhankelijk van het niveau van de speler kan gevraagd worden mee te spelen, reserve te staan of een keer mee te trainen met de selectie of ander seniorenteam. De trainer/coach kan ook eens vragen wat de korfbalvisie van de hoofdtrainer is. Sluit deze aan bij de visie zoals de A-jeugd nu speelt. Wellicht is de hoofdtrainer of speler van de selectie bereid om een keer een gasttraining met een specifieke leerdoel te geven.

Een andere mogelijkheid is i.p.v. een training een keer te oefenen tegen een lager seniorenteam. Hierdoor ervaren A-spelers dat het spelen in de senioren echt anders is dan in de A.