



Meer schieten op een training, hoe en waarom?

Hoe vaker je iets doet, des te beter je er in wordt. Als een trainer het 1000x uitlegt, doen de spelers niks en hadden ze ondertussen het ook 1000x vaker kunnen doen. Oftewel, probeer meer te doen in plaats van te praten, lekker laten ervaren en ontdekken. Soms iets expliciet vertellen, maar ze moeten het toch echt ZELF doen, zelf leren door te doen. Ze moeten hun eigen korfbal manier ontdekken en jij helpt ze hierbij.

Hoe meer je schiet, des te meer er moet worden afgevangen, worden aangegeven en voordat je de bal krijgt vrij worden gelopen. Doe je dit ook nog eens met een verdediger af en toe, dan leren ze ook vrijlopen. **Daarom is schieten PRIO nr. 1 bij Korfbal.** Dus als je vooral veel gaat schieten, komen alle 4 basiselementen van korfbal terug.

We kunnen nog veel meer schieten op training:

Warming-up, pak een bal erbij

Rondjes rennen? Geef een bal en scoor op alle korfen

Doe je tikkertje? Zet er dan korfen bij. Getikt = scoren

Doe je lummelspel? Zet er dan een korf bij

Ga je rennen of ladders gebruiken, zet op het einde een korf neer

Gaan ze rekken strekken? Laat ze tijdens dit overgooien

Is iemand met een spel af, laat hem dan héél veel schieten

Doe je iets waar de wachtrij meer dan 1 is? Laat de 2^e in de rij dan lekker op een korf schieten.

Staat er iemand door een oneven aantal naast het veld, laat hem/haar NIET zitten maar laat die persoon 30 doelpunten maken en dan mag deze persoon inwisselen bij de partij voor iemand anders.

Wat kan jij als trainer doen?!

- Op tijd beginnen, zorg dat de palen klaar staan, zodat het schiet-festijn kan beginnen.
- Staat er nog maar 1 paal, dan gaan ze allemaal maar op 1 paal schieten
- Jouw houding: stimuleer iedereen zoveel als je kan: schiet! Draai in! Heel goed! En weer! En door! En
- Positief en complimenteer: dat nodigt uit. Dus doe dat de HELE training
- Laat je horen!
- Doe mee
- Activeer
- Daag ze uit!
- Niet te moeilijk, dat vergt weer uitleg
- Niet te veel praten
- Bereid voor! Dat weet je wat er komt, en blijft het tempo hoog!

Kortom: Meer schieten. Ik daag je de komende weken uit om eens tussen de 80 en 100 kansen per speler te komen. You can do it!

André