



## Ouder kind training

Wanneer? → eerste weken van het seizoen (september)

Een training met de ouders erbij. Lekker bezig zijn, lol maken, elkaar leren kennen en tussendoor iets vertellen/laten zien over verwachtingen/taken/afspraken/jaarstructuur.

### Doelen

- Duidelijkheid scheppen over het jaar, afspraken doornemen op een leuke manier
- Aandacht geven en begrip krijgen
- Ouders leren kennen en taken verdelen
- Meer inzicht geven in het korfbalspel
- Thuis aan de eettafel het gesprek over korfbal en ontwikkelen krijgen en niet alleen het winnen benadrukken

### Voorbeeld van een ouder-kind training

#### Welkom heten:

Mijn naam is .... En wat leuk dat jullie er allemaal zijn. Vandaag gaan we lekker bezig, maken we kennis met elkaar. Lets go!

#### Warming-up: kring met daaromheen 4 korven:

- In een kring 1 bal over gooien. (lekker saai en makkelijk)
  - o Noem je eigen naam en gooi dan naar iemand anders
  - o Na een tijdje: gooi nu naar iemand, maar noem eerst zijn/haar naam
- Steeds meer ballen.
- Namen noemen hoeft nu niet meer. Als ze maar oogcontact maken (= een belangrijk onderdeel van korfbal).
- Nu ook een bal over de grond, zorg dat alles in beweging blijft.
- Als ik JA zeg, dan iedereen die een bal heeft, zo snel mogelijk scoren. Wie is als eerste?

#### Schotspelletjes:

- Doorloopbal: wie kan het voordoen?
- Alle vormen doen: 2 handen, 1 hand, met links, bovenhand, in de remmen en stap-terug-schot, uitwijk, 3 meter, afstandsschot
- Korte kansen
  - o 1 minuut record halen
  - o Of een keer wie eerst bij 6, dan 4, dan 3, dan 2, dan 1
- Strafwerpen nemen
- Lets anders zelf verzinnen...

#### Partijtje op 2 korven:

- Hangt van aantal af, zo kan je op het ene veldje 3:3 spelen en op het ander veldje 2:2 of 3:2.
- Aanpassing: je mag nu naar BEIDE korven toe! Wel steeds 2x overspelen als je de bal afpakt en wilt gaan schieten.
- 3:3 ouders tegen kinderen, wel weer beide kanten op.

#### Lummel spel:

- 4 in het veld en 4 naast het veldje klaarstaan om erin te komen. Lintjes erbij in een vierkant van 6 bij 6 meter. Kan ook 5-tal of 6-tal. Bij 6-tal: dan staan er wel steeds 4 spelers in het veldje met lintje.
- De 4 "aanvallers" beginnen eerst zonder lummel, als het lukt om 10x over te spelen (dat moet te doen zijn) zonder dat de bal uit gaat, dan komt er een lummel (verdediger) in het spel. Onderscheppen is wisselen. Dan komen de 4 verdedigers in het veld en de aanvallers aan de kant. Lukt het om weer 10x over te spelen, dan komt er weer een lummel bij. Etc.

#### Stellingen bespreken en afspraken maken (eventueel met een drankje erbij :-))

1. Plezier gaat voor presteren: eens of oneens? + evt. opmerkingen!?
2. Wie kan helpen bij: planning/PR/foto's/shirts/bidons/uitje/BBQ/sinterklaas/kerst
3. Verwachtingen: Wat verwachten jullie van dit jaar?
4. Dingen naast korfbal: wie weet wat leuks en kan helpen? + evt. opmerkingen
5. Liever winnen dan verbeteren: ja of nee + evt. opmerkingen
6. Motorisch beter worden hoort er ook bij: ja of nee?
7. Korfbal is meer dan alleen scoren: vrijpassen/vrijlopen/balbezit
8. De betere spelers spelen meer minuten: eens of oneens, + evt. opmerkingen