



ONTWIKKELING & PLEZIER CD-JEUGD

LEEFTIJDSPROFIEL

**KENMERKEN
LEERDOELEN
SPEELWIJZE
INRICHTING TRAINING
VAARDIGHEDEN KVS-TRAINERS**



WWW.KVSKORFBAL.NL

KENMERKEN D-JEUGD

In de D blijft vrijwel niets onbesproken en de spelers zullen veel leren. Sociaal en motorisch maken ze enorme sprongen. Dit is de kans om de basisvaardigheden echt onder de knie te krijgen en de balbehandeling gaat steeds vlotter. Er komen nieuwe vaardigheden bij: schieten uit beweging, de uitwijkbal, vangen met één hand en overpakken. De doorloopbal ontwikkelt zich. Spelers zijn enorm nieuwsgierig en kunnen veel kennis absorberen. Ze groeien fysiek en leren vooral hun dynamische korfbalactie te ontwikkelen, gecombineerd met de ontwikkeling van het samenspel en het vrijlopen. Dit zal in het begin nog wennen zijn, maar in het tweede jaar gaat dit heel snel. De dynamische rebound wordt geoefend. Ze leren ook meer als team te functioneren en werken aan mentale weerbaarheid.

KERNPUNTEN D-JEUGD

- Plezier en teamgevoel.
- Durf! Fouten maken mag (benoem dat ook).
- Leergierigheid benutten; aanleren juiste techniek en snelle balbehandeling (schieten en assist).
- Ontwikkeling korfbalspel in twee vakken.
- Vrijlopen via dieptebal en rugkanten.
- Verdedigend bal zien en tegenstander bewust een kant op dwingen.
- Veelzijdig bewegen (ASM).

KORFBALACTIES & VEELZIJDIG BEWEGEN

Korfbal bestaat uit 4 aanvallende acties en 4 tegenacties. Scoren en balbezit houden zijn de doelen in de aanval. In de verdediging proberen we zo snel mogelijk balbezit te krijgen zonder tegendoelpunt. Om de kinderen veelzijdig te leren bewegen, integreren we naast korfbalvaardigheden ook de andere beweegvaardigheden van het Athletic Skills Model in de training.

Korfbalacties			
AANVALLEN		VERDEDIGEN	
Doel	Scoren Balbezit houden		Balbezit krijgen Zonder tegendoelpunt
Actie	Schieten	↔	Schieten voorkomen
Actie	Vrijlopen	↔	Onderscheppen
Actie	Assist geven	↔	Assist blokkeren
Actie	Rebounden	↔	Rebounden



KENMERKEN C-JEUGD

De C is een belangrijk kantelpunt in de ontwikkeling van spelers. Centraal staat de ontwikkeling van alle technische vaardigheden om het rendement te verbeteren. Na de C zullen er weinig technische vaardigheden bijkomen en is het lastig om de technische vaardigheden nog aan te passen. Steeds belangrijker wordt het spelen in de juiste positie bij vrijlopen, uitblokken, wegtrekken en aangeven. De juiste positie wordt gecombineerd met de juiste timing. Ook de handelingsnelheid moet omhoog. Daarnaast komen de spelers op een leeftijd dat ze zelf meer gaan nadenken. Betrek spelers bij het denkproces en hun eigen ontwikkeling en prikkel ze met vragen waarom we bepaalde dingen doen en gebruik videobeelden. Voorkom dat er kinderen buiten de groep vallen. De spelers maken veel mee en willen dit graag delen. Geef ze hiervoor de kans aan het begin van de training.

KERNPUNTEN C-JEUGD

- Plezier en teamgevoel.
- Durf! Fouten maken mag (benoem dat ook).
- Nadenkend vermogen stimuleren.
- Rendement verhogen door ontwikkeling technische vaardigheden + handelingsnelheid.
- Vrijlopen via dieptebal en rugkanten.
- Verdedigend bal zien en tegenstander bewust een kant op dwingen.

KORFBALACTIES

Korfbal bestaat uit 4 aanvallende acties en 4 tegenacties. Scoren en balbezit houden zijn de doelen in de aanval. In de verdediging proberen we zo snel mogelijk balbezit te krijgen zonder tegendoelpunt.

Korfbalacties	
AANVALLEN	VERDEDIGEN
Doel Scoren Balbezit houden	Doel Balbezit krijgen Zonder tegendoelpunt
Actie Schieten	Schieten voorkomen
Actie Vrijlopen	Onderscheppen
Actie Assist geven	Assist blokkeren
Actie Rebounden	Rebounden

LEERDOELEN AANVAL CD-JEUGD

Schieten

- Begin altijd met schieten. Als je daarna druk krijgt, dan moet er de mogelijkheid zijn om naar binnen te gooien voor de doorloop.
- Schieten op 1 been uit beweging (tot 6 meter), op 2 benen (tot 8 meter).
- Behandel alle aspecten van het schot (zowel statisch als dynamisch): voorbereiding, indraaien, kracht uit benen halen, hoog wegschieten en nawijzen zijn belangrijk om in balans te kunnen schieten.
- Doorloopbal vanuit alle kanten (met en zonder bal).
- Strafwerp en vrije bal (+ redenen waarom je deze krijgt).
- Uitwijkbal en wegtrekbal vanuit de korf.

Vrijlopen

- Korfgericht vrijlopen (vrijlopen naar, via en dichtbij de korf).
- Rugkanten lopen.
- Dieptebal (doorloop vanuit de ruimte).
- Aangeefpositie vanuit ruimte, zijkant, schijnbeweging.
- Timing, tempowisselingen en verandering van richting.
- Positiewisselingen: direct bewegen na assist of schot voor 2e kans.
- Kijkgedrag: het positioneren t.o.v. medespelers.
- Spelers gebruiken achterzijde van het veld (lange lijn lopen).
- Spelers leren hoe ze de tegenstander laten draaien.
- Uitwerken naar aanval (snel, communiceren, zijkanten, vast patroon).

Assist geven

- De intentie van de assist is om tot een scoringskans (schot) te komen.
- Snelheid van handelen.
- Dieptebal.
- Links en rechts gooien.
- Lange diagonale assist (door de korf heen).
- Timing: rekening houden met bewegingssnelheid ontvanger.
- Gooien op de buitenste hand van medespeler.
- Actief zoeken naar de vrije speler ook in het achterveld.
- Pivoteren.

Rebounden

- Spelers zijn alert op eigen kans bij rebound.
- Schieten is vangen! Als er wordt geschoten, vangt iedereen de bal af.
- Rebound vanuit de ruimte.
- Vangen met één en twee handen.
- Drie posities rond de korf.
- Uitblokken van de tegenstander.

LEERDOELEN VERDEDIGING CD-JEUGD

Schieten voorkomen

- Tegenstander voor je te houden (schouders raken, constante afstand).
- Verdedigende houding: één been voor en door de knieën.
- Spelers nemen een andere tegenstander over.
- Indien verdedigend 2-2 een switch van een open houding (bal zien) naar gesloten houding (1-1 verdedigen).
- Aanvaller dwingen tot een aanvallende keuze. Bijvoorbeeld bewust gooihand blokkeren.

Onderscheppen

- Onderscheppen is aanvallen! Het constant opjagen van de tegenstander.
- Al bij de middenlijn druk geven en proberen te onderscheppen (collectief).
- Het constant kunnen zien van de bal (open en gesloten houding).
- Eerder anticiperen op je tegenstander (weten wat tegenstander gaat doen en deze dwingen tot een aanvallende keuze).
- Voorverdedigen.
- Communiceren naar medespelers (voor/achter/schot).
- Omschakelen bij balverlies (uitverdedigen dichtbij tegenstander).

Assist blokkeren

- De druk op de assist van de tegenstander opvoeren.

Rebounden

- Aandacht voor keuze loslaten van tegenstander en pakken van de bal.
- Spelers communiceren als er geschoten wordt, zodat ze snel kunnen proberen de bal te pakken.
- Rebound duel aangaan.

SPEELWIJZE AANVAL CD-JEUGD

Nadruk op 3-1 en op het schot

- Vervolg op F/E (van 4-0 naar 3-1).
- Eerst opspelen (2 kanten aanspeelbaar zijn), veld klein maken.
- Vrijlopen om te schieten, kansen zoeken dichtbij de korf. Iedereen heeft de intentie om bij ontvangst van de bal het schot te nemen, ook de rebounder.
- Nadruk op 3-1.
- 3-1 waarbij de speler in de korfzone dynamisch rond de korf speelt. Naar de korf lopen om in scoringspositie te komen, lukt dit niet dan zijn er drie functies bij de korf:
 - 1) voorstappen en aangeven of verleggen voor het schot. Aangever staat dichtbij de korf.
 - 2) naar achter wegtrekken voor het schot.
 - 3) rebound.
- Veel en snelle positiewisselingen (in de korfzone en daarbuiten).
- Aangever mag de bal niet langer dan 2 seconden vasthouden.
- Spelers leren te blijven bewegen en anticiperen:
 - 1) Als er ruimte is, altijd schieten.
 - 2) Schiet iemand anders? Ga proberen af te vangen.
 - 3) Zie je iemand achter een bal aan rennen? Ren mee!
- Diepe lijnen (door de korf).
- Bij sterke tegenstander evt aanpassen naar 2-2 (voor de rebound). Als aangeef staat, dan alvast rebound neerzetten.
- Voorkom de statische pizzapunt/trechter met rebounder en aangever en 2 spelers die een doorloop proberen te nemen waarbij de aangever lang wacht met gooien.

LEERDOELEN MENTAAL CD-JEUGD

- De spelers leren om een positieve houding aan te nemen, ook bij tegenslag of fysieke tegenstand.
- Vooral aandacht voor het teamgevoel en sociale betrokkenheid binnen het team is belangrijk, iedereen is positief naar elkaar.

INRICHTING TRAINING

Korfbalecht trainen

- Spelers leren korfballen door te korfballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar te schieten op de korf. Spelers leren korfballen het beste in vereenvoudigde spelsituaties.
- Train 80 procent van de tijd in spel- of partijvormen met 1, 2, 3 of 4 palen. Niemand staat stil.
- Train zo veel mogelijk met tegenstanders dus met met weerstand. Bijvoorbeeld 3 tegen 3, maar oefen ook in overtalsituaties.
- Geef altijd een opdracht mee in de oefening.
- Gebruik bij zo veel mogelijk oefeningen een bal en korf. Liefst voor alle spelers een bal beschikbaar.

Veel prikkels en variatie

- Veel herhalingen van de korfbalacties in steeds andere spelvormen.
- Korte uitleg en korte oefeningen.
- Maak gebruik van meerdere korven, grootte speelveld, aantal ballen, type ballen, hoogte korf of gebruik een schotklok.
- Variatie in onderwerp en oefening zorgt voor het vinden van de optimale bewegingen i.t.t. langdurig herhalen van dezelfde beweging. Minder nadruk op techniek.

Succesbeleving afstemmen op leeftijd en niveau

- Met overtalsituaties creëren we voor alle spelers succesbeleving.
- Loopt of lukt de oefening niet dan passen we de oefening aan zodat het wel lukt.

Creativiteit

- Creëer regelmatig chaos en laat de spelers zelf oplossingen bedenken. De wedstrijd is onvoorspelbaar, de training dus ook.
- Sta risico's nemen toe.
- Creëer uitdagingen voor je spelers.
- Geef niet continue aanwijzingen.
- Laat ze spelen.
- Stel vragen waardoor je spelers over hun eigen spel na gaan denken.



VAARDIGHEDEN KVS-TRAINERS

Plezier en ontwikkeling

Korfballen we alleen voor de winst op de tegenstander of is er meer dan dat? Vraag tien KVS'ers waarom zij korfballen en negen van hen zullen zeggen dat ze het voornamelijk voor hun plezier doen. Ze vinden korfbal gewoon een leuke sport! Wie met plezier sport, zal meer leren, zich sneller ontwikkelen en meer betrokken zijn bij onze vereniging. En dat leidt vanzelf tot 'winst'. Hoe jonger dat plezier er is, hoe beter! Maar hoe zorgen we ervoor dat onze jeugdspelers met plezier kunnen sporten en zich daardoor optimaal kunnen ontwikkelen, zowel op sportief als sociaal vlak?

5 kwaliteiten van een KVS-trainer

Met deze 5 kwaliteiten gaat dat zeker lukken. Wij vinden het belangrijk dat onze coaches en trainers actief bezig zijn met het bieden van structuur aan onze spelers (1), ze stimuleren (2), ze individueel aandacht geven, (3) regelmatig de regie overdragen (4) en positief coachen (5).



VAARDIGHEDEN KVS-TRAINERS

1. Structureren

Je maakt afspraken met de kinderen en hun ouders en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt. Voorbeeld: we komen op tijd, we beginnen alvast met schieten op de korf voordat de training begint, we ruimen altijd samen onze spullen op en ouders weten wanneer zij moeten rijden voor een wedstrijd.

Hoe doe je dit?

- De training/wedstrijd is voorbereid en het doel is helder.
- Alle materialen zijn aanwezig en spelers zijn op tijd.
- De (spel)regels zijn duidelijk (zowel op de training als in de wedstrijd).
- Spreek het team of de ouders erop aan als afspraken niet worden nagekomen.
- Houd rekening met externe afleiders (veiligheid/ouders/publiek/weer).
- Houd rekening met de richtlijnen en afspraken voor trainers-coaches.
- Zorg voor een sociaal veilig klimaat voor iedereen.

2. Stimuleren

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag, daar worden we beter van. Voorbeeld: je bent zeer enthousiast aanwezig tijdens een schotspelletje, je complimenteert de assist en het gemaakte afstandsschot tijdens het 4/4 spel.

Hoe doe je dit?

- Hoe kom ik zelf over? Ben ik er klaar voor? Geef ik het goede voorbeeld?
- Hoe loop ik erbij (draag trainerskleding, geen petjes, geen telefoons)?
- Straal ik enthousiasme uit?
- Geef ik voldoende concrete complimenten en gericht feedback?
- Blijf (positief) kritisch op uitvoering van oefeningen om je doelen te behalen.
- Reflectie: was het leuk en leerzaam?

3. Individueel aandacht geven

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter. Voorbeeld: je begroet elke speler voordat je training begint, je weet de beste schutter uit je ploeg extra uit te dagen, net als dat je de minste schutter het gevoel weet te geven het ook goed te kunnen.

Hoe doe je dit?

- Heb ik de aandacht voor mijn spelers?
- Heb ik persoonlijke aandacht voor iedereen (niet alleen voor de scorende spelers)?
- Hoe voelt iedereen zich voor/tijdens/na de training en wedstrijd?
- Is het persoonlijke doel voor de speler duidelijk?
- Hebben alle spelers hun doelen bereikt en plezier gehad?

VAARDIGHEDEN KVS-TRAINERS

4. Regie overdragen

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces. Voorbeeld: je stelt vragen aan de spelers hoe ze de oefening makkelijker of moeilijker kunnen maken, je stelt de groep twee keuzes voor als het gaat om het spelen van een begin- of eindspel of je betreft de spelers bij de inhoud van de training of tactiek van de wedstrijd, zo maak je ze er onderdeel van.

Hoe doe je dit?

- Iedereen betrokken houden.
- Luisteren naar de spelers en doorvragen.
- Verantwoordelijkheid geven en weer terug nemen.
- Spelers zelf laten spelen en niet continue langs de lijn aanwijzingen geven.

5. Positief coachen

We zijn een ster in het positief coachen. Bij positief coachen benadruk je het positieve en werk je met de kwaliteiten die je spelers al beheersen.

Hoe doe je dit?

- Je geeft veel high-fives en complimenten.
- Je weet van alle spelers minstens drie positieve punten. Je vertelt het ze ook!
- Je praat niet over het resultaat (punten scoren, winnen, kampioen worden) maar over wat zij kunnen doen (bijvoorbeeld bal afpakken, veel schieten). En over je uiterste best doen, leren, vooruitgang.
- Je vraagt de ouders/toeschouwers om hun kind (toe) te juichen en mee te leven, maar de coaching en aanwijzingen aan jou over te laten.
- Je levert geen commentaar op de scheidsrechter, deze heeft altijd gelijk.
- Jij en de spelers begroeten en bedanken de tegenstanders en de scheidsrechter.
- Je let erop dat de spelers elkaar positief benaderen en behandelen. Er worden onderling geen vervelende opmerkingen gemaakt, bijvoorbeeld na een fout van één van de spelers. En er wordt zeker niet gescholden! Respect voor elkaar is belangrijk.
- Maak één of twee dingen belangrijk. Liever op die twee dingen iets dieper ingaan, dan op veel punten een klein beetje. De spelers leren hierdoor sneller en jij hoeft op minder zaken te letten tijdens de wedstrijd.

