



# ONTWIKKELING & PLEZIER E-JEUGD

LEEFTIJDSPROFIEL

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



[WWW.KVSKORFBAL.NL](http://WWW.KVSKORFBAL.NL)

## KENMERKEN E-JEUGD

In de E beginnen we langzaam met het vormen van het korfbalspel. Spelers gaan veel nieuwe aspecten van het korfbalspel ontdekken en beginnen het korfbalspel beter te begrijpen. Op deze leeftijd kunnen kinderen veel leren, maar zitten er grote verschillen in fysieke bouw. In de E ligt, net als in de F, de nadruk op de basisvaardigheden (assist geven en schieten). De strafworp en uiteindelijk de doorloopbal komen erbij, evenals het schieten uit beweging. Aan het eind van het seizoen leggen we bij 2e jaars E de basis voor het schieten op 1 been. Hierna gaan spelers naar de D en zullen ze in twee vakken gaan korfballen. Het is daarom goed dat tweedejaars E-spelers tegen het eind van het seizoen oefenen met het spel in twee vakken.

## KERNPUNTEN E-JEUGD

- Spelen en plezier hebben.
- Durf! Fouten maken mag (benoem dat ook).
- Basis leggen voor goede assist en schot.
- Veel bewegen en herhalen met bal.
- 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
<b>Doel</b> Scoren Balbezit houden	<b>Balbezit krijgen</b> Zonder tegendoelpunt
<b>Actie</b> Schieten	Schieten voorkomen
<b>Actie</b> Vrijlopen	Onderscheppen
<b>Actie</b> Assist geven	Assist blokkeren
<b>Actie</b> Rebounden	Rebounden



# LEERDOELEN AANVAL E-JEUGD

## Schieten

- Zoveel mogelijk en zo snel mogelijk schieten!
- Spelers zijn voorbereid op een schot (voeten wijzen naar de korf, handen goed op de bal, kracht uit de benen en goed nawijzen).
- Aanleren schot tot 6 meter op twee benen.
- Werk toe naar schot uit beweging door wegtrekken van de korf (2 benen).
- Focus op het verhogen van de handelingsnelheid .
- Introductie van de strafworp en daarna doorloopbal.
- Schieten op één been eind seizoen bij 2e jaars E.

## Vrijlopen

- Veel positiewisselingen: direct bewegen na het geven van een assist.
- Korfgericht vrijlopen (vrijlopen naar, via en dichtbij de korf).
- Dieptebal, vrijlopen vanuit de ruimte.
- Oefen met vrijlopen in een 1/1 situatie (tempowisselingen, rugkanten, langere looplijnen, enz.).
- Kijken naar de bal.

## Assist geven

- Iedere assist is bedoeld om iemand in scoringspositie te brengen.
- Links en rechts gooien.
- Stimuleer dat de assist snel maar nauwkeurig verloopt waarbij het motto “fouten maken mag” belangrijker is dan het resultaat.
- Spelers leren de lange en diagonale bal (verder dan 5/6 meter) te gooien door langs de tegenstander te stappen (uitstappen).
- Assist geven is bewegen. Als een speler een assist heeft gegeven, beweegt hij/zij direct om zich opnieuw aan te bieden.
- Actief zoeken naar de vrije speler.
- Pivoteren aanleren.

## Rebounden / vangen

- Spelers zijn alert op eigen kans bij de rebound.
- Schieten is vangen! Als er wordt geschoten, vangt iedereen de bal af.
- Rebound vanuit de ruimte.
- Vangen met twee handen, maar ook met één hand.



# LEERDOELEN VERDEDIGING E-JEUGD

## Schieten voorkomen

- Spelers staan tussen de paal en hun tegenstander zonder veel coaching.
- Aanleren verdedigende houding: één been voor en door de knieën.
- Leer de spelers hoe ze moeten verdedigen als je tegenstander een actie wil maken (met bal in aangeef).
- Spelers leren herkennen wanneer ze een andere speler kunnen overnemen.

## Onderscheppen

- Onderscheppen is aanvallen. Het constant opjagen van de tegenstander.
- Leer spelers om de tegenstander én de bal te zien.
- Voor-verdedigen in de korfzone.

## Assist blokkeren

- Het actief hinderen van de assist wordt een aandachtspunt.

## Rebounden

- Als de tegenstander schiet, laten spelers hun tegenstander los en pakken de bal.
- Spelers leren communiceren als er geschoten wordt, zodat ze snel kunnen proberen de bal te pakken.

# SPEELWIJZE AANVAL E-JEUGD

## 4-0 is de basis, toewerken naar een 3-1

- De 4-0 is de basis (vervolg F-jes), vrijlopen zonder bal door voor je tegenstander te komen of achter tegenstander weg te lopen.
- Leg de nadruk op het schot.
- Leer spelers om naar de paal te lopen om in scoringspositie te komen, indien dit niet lukt spelen ze één van de twee functies bij de korf.
- Toewerken naar 3-1. Twee functies onder de korf:
  - 1) aangeven (schot) of
  - 2) naar achter wegstappen voor het schot.
- De aangever mag de bal niet langer dan 2 seconden vasthouden.
- Naast je gooien en naar de korf rennen én zonder bal naar de korf.
- Twee kanten aanspeelbaar zijn.
- Na een schot probeert iedereen af te vangen.
- 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.

# 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

Korfbal is niet alleen voor de winst op de tegenstander of is er meer dan dat? Vraag tien KVS'ers waarom zij korfbal 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.

