



# ONTWIKKELING & PLEZIER F-JEUGD

LEEFTIJDSPROFIEL

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



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

## KENMERKEN F-JEUGD

De F is het begin van de jeugdopleiding. Spelers leren voor het eerst wat korfbal is. Het is belangrijk om te onthouden dat spelers vooral veel willen spelen en rennen. Dat vinden ze leuk en kunnen ze goed. De spelers hebben een korte spanningsboog. Speel vooral makkelijke en korte korfbalspelletjes en laat ze veel op de korf schieten en oefenen met bal. Laat zoveel mogelijk alle ballen die naar de linkerkant worden gegooid ook met links gooien. En voor rechts geldt natuurlijk hetzelfde. Het spelinstinct van jonge kinderen is gericht op de bal proberen te pakken en te scoren.

## KERNPUNTEN F-JEUGD

- Spelen en plezier hebben.
- Durf! Fouten maken mag (benoem dat ook).
- Starten met goede assist en schot.
- Veel bewegen en afwisselende korfbal oefeningen 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
Doel	Scoren Balbezit houden	Balbezit krijgen Zonder tegendoelpunt
Actie	Schieten	Schieten voorkomen
Actie	Vrijlopen	Onderscheppen
Actie	Assist geven	Assist blokkeren
Actie	Rebounden	Rebounden



# LEERDOELEN AANVAL F-JEUGD

## Schieten

- Zoveel mogelijk schieten!
- Let vooral op de handpositie op de bal, bal voor de kin, door de knieën zakken en het nawijzen.
- Aanwijzing: WC (door je knieën), potlood (uitstrekken), raket (springen).
- Spelers leren schieten op twee benen tot vier meter.

## Vrijlopen

- 4-0 is de basis.
- Dieptebal (vrijlopen richting de korf, fast break).
- Veel positiewisselingen: spelers zijn altijd in beweging.
- Korfgericht: vrijlopen naar, via en dichtbij de korf (4 meter).
- Vrijlopen door recht naar de speler in balbezit toe te lopen en er daarna weer vanaf te lopen (voor een bal er over heen).
- Naar de bal kijken, oogcontact.

## Assist geven

- Ieder assist is bedoeld om iemand vrij te spelen voor het schot.
- Assist geven is bewegen! Als een speler een bal heeft gegooid, komt hij daarna gelijk in beweging om zich opnieuw aan te bieden.
- Leer spelers met links en rechts gooien.
- Aanwijzing: let vooral op de bal hoog houden, nawijzen, oogcontact en uitstappen.
- Snel gooien is belangrijker dan de nauwkeurigheid (3 sec).
- Medespeler die richting de korf gaat aanspelen om te laten scoren (dieptebal / fast break).

## Rebounden / vangen

- Spelers leren vangen met twee handen (om direct tot schot te komen).
- Schieten is vangen! Als er wordt geschoten, vangt iedereen de bal af.



# LEERDOELEN VERDEDIGING F-JEUGD

## Schieten voorkomen

- In de F is er geen verdedigd. Spelers leren zo dicht mogelijk voor hun tegenstander te staan, met twee armen omhoog en handen boven de bal (aanwijzing: “dakje”).
- Spelers staan altijd tussen korf en tegenstander.

## Onderscheppen

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

## Assist blokkeren

- Het gooien van de tegenstander moeilijk maken met de handen omhoog.

## Rebounden

- Als de tegenstander schiet, laten spelers hun tegenstander los en pakken de bal.

# SPEELWIJZE AANVAL F-JEUGD

## 4-0 is de basis

- 4-0 is de basis, leer de spelers aanvallen zonder aangeef bij de korf, dus met assist vanuit de ruimte (dieptebal / fast break). Een aangeef bij de korf mag natuurlijk wel, maar moet niet het uitgangspunt zijn.
- Na een schot ALLEMAAL naar de korf rennen om af te vangen.
- 1,2,3 gooien. Binnen 3 seconden gegooid hebben.
- 2 kanten aanspeelbaar zijn.
- Spelers moeten zonder bal in scoringspositie proberen te komen (dichtbij de korf). Dit vanuit de ruimte.
- Leer de speler met de bal de volgende 3 opties:
  - 1) medespeler die richting de korf gaat aanspelen om te laten scoren.
  - 2) Naast je spelen om zelf richting de korf te bewegen om te scoren.
  - 3) Naast je spelen om de bal te laten gaan.
- Voorkom de statische pizzapunt/trechter met 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

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.

