

Jeugdplan



2019 - 2024

Inhoud

1. Inleiding	3
Waarom dit plan?	3
Wat zijn de doelen?	3
Wat is er al?	3
Wat is er nodig?	3
2. Aanpak trainingen	4
Random oefeningen	4
Beperkte speelruimte	4
Verdedigers	4
Vragen stellen / inzicht krijgen	4
Voorwaarden oefeningen en trainingen	4
Afspraken	5
Leeftijdsprofielen	5
Planning	5
Aandachtspunten voor een trainer	5
3. Aanpak speelwijze	6
Leeftijdsprofielen	6
Aanvallen	6
Verdedigen	7
4. Uitvoeren veranderingen	8
Ondersteuning trainers	8
Aanpak hoogste jeugdteams	8
Aanpak eerste jaar	8
Aanpak tweede t/m vijfde jaar	9
Voortgang	9
Prognose	9
Bijlagen	10
Bijlage 1 - Uitleg niveau hoogste jeugd- en seniorenteams	11
Bijlage 2 – Leeftijdsprofielen	19
Bijlage 3 – Kernoefeningen OKV	28
Bijlage 4 – Voorbeeld oefeningen Spelenderwijs Verbeteren	39

1. Inleiding

Afgelopen paar jaar heeft de jeugd technische commissie (jeugd TC) activiteiten uitgevoerd om de kwaliteit van de jeugdopleiding te verbeteren. Er zijn trainersbijeenkomsten georganiseerd, er zijn oefeningen en leeftijdsprofielen verspreid onder de jeugdtrainers, en het KNKV heeft een clinic en presentatie gegeven over de moderne trainingsaanpak. Dit alles heeft geresulteerd in de introductie van een moderne (dynamische) speelwijze met bijbehorende moderne speelwijze. Dit jeugdplan bundelt al deze informatie tot één geheel.

Waarom dit plan?

Het niveau van de hoogste jeugdteams is de laatste decennia structureel te laag geweest. Als gevolg hiervan spelen de hoogste seniorenteams structureel op een te laag niveau. In bijlage 1 is hierover een uitleg toegevoegd. Spelers hebben veel vaardigheden niet of niet op de juiste wijze aangeleerd gekregen. Ook timing en positie zijn vaak niet goed verzorgd. De reden hiervan is dat de afgelopen jaren onvoldoende is aangesloten bij ontwikkelingen op het gebied van trainingsaanpak en speelwijze. Eén van de gevolgen hiervan is ook dat verschillende trainers verschillende speelwijzen hebben. Hierdoor moeten trainers aan het begin van seizoen (met nieuwe teams) veel tijd besteden aan het aanleren van de 'nieuwe' speelwijze. Ook invallen tussen de verschillende teams is niet eenvoudig.

Wat zijn de doelen?

Dit jeugdplan is opgesteld om de kwaliteit van de jeugdopleiding te verbeteren en richt zich op het verbeteren en moderniseren van de trainingsaanpak en speelwijze. Hiermee moet worden bereikt dat de A1, B1 en C1 continu op wedstrijdniveau uitkomen. Dit leidt dan weer tot een hoger niveau van de hoogste seniorenteams. De concrete doelen zijn:

- Jeugdtrainers gebruiken de trainingsaanpak en oefeningen uit dit plan (hoofdstuk 2).
- Jeugdtrainers gebruiken de speelwijze uit dit plan (hoofdstuk 3).
- Vanaf seizoen '23-'24 spelen de A1, B1 en C1 op wedstrijdniveau (over 5 jaar).
- Vanaf seizoen '23-'24 speelt de A1 structureel in de 1^e klasse (of hoger).

Wat is er al?

De afgelopen paar jaar is er een gestage aanwas van jeugdleden in de E en F, met een goede verhouding tussen jongens en meisjes. De activiteiten op het gebied van ledenwerving en deelname aan de Brede School lopen goed en moeten worden voortgezet.

Momenteel (seizoen '18-'19) komen de hoogste teams in de leeftijdsgroepen C, E en F uit op het niveau dat mag worden verwacht. In bijlage 1 staat een toelichting op welk niveau dit is.

Wat is er nodig?

Om de doelen te kunnen bereiken, is een brede inzet binnen de vereniging noodzakelijk. Bestuur, jeugdbestuur, wedstrijdsecretariaat en jeugd TC moeten zich actief inzetten voor de uitvoering van het jeugdplan. En het belangrijkste van alles is natuurlijk dat er voldoende trainers bereid zijn zich in te zetten voor de nieuwe trainingsaanpak en speelwijze. Ook is er budget nodig voor bijscholing en aanschaf van middelen. In hoofdstuk 4 wordt beschreven wat nodig is om de doelen te halen en op welke manier de voortgang wordt bewaakt.

2. Aanpak trainingen

Het belangrijkste voor een korfballer is dat hij basisvaardigheden efficiënt en snel (met hoge handelingsnelheid) kan uitvoeren, terwijl er een tegenstander tegenover hem staat. Hoe efficiënter en sneller een speler deze vaardigheden kan uitvoeren, hoe beter een speler op latere leeftijd een speelwijze kan uitvoeren.

Het afgelopen decennium is veel onderzoek gedaan naar verschillen in trainingsmethoden. Hieruit zijn verschillende conclusies getrokken die leiden tot een moderne trainingsaanpak.

Random oefeningen

Afwisseling van actie is op langere termijn een betere manier van leren dan lang achter elkaar dezelfde handeling uitvoeren. Variatie in onderwerp en oefening zorgt beter voor het vinden van de optimale bewegingen dan het langdurig herhalen van dezelfde beweging.

Beperkte speelruimte

Een kleine speelruimte zorgt ervoor dat vaardigheden snel en efficiënt moeten worden uitgevoerd om succes te hebben in het spel. In een kleinere speelruimte leren spelers sneller beslissingen te nemen en sneller handelingen uit te voeren. Daarom is het 4Korfbal voor de E en F hierop al ingericht.

Verdedigers

Het gaat er in de wedstrijd om te kunnen vrijlopen, aangeven en scoren mét tegenstander. Die tegenstander hoort er dan ook bij tijdens trainingsoefeningen. Dit zorgt ervoor dat aanvallers ook onder verdedigende druk acties goed kunnen uitvoeren.

Vragen stellen / inzicht krijgen

Een trainer legt aan spelers uit waarom hij de spelers dingen laat doen. Ook bevraagt hij spelers waarom zij zelf dingen wel of niet doen. Zodoende leren spelers de juiste keuzes te maken tijdens een wedstrijd en inzicht te krijgen in wat zij doen: waarom, op welke manier, op welke plek (positie) en op welk moment (timing) acties het best kunnen worden uitgevoerd.

Voorwaarden oefeningen en trainingen

De hierboven genoemde conclusies, aangevuld met enkele andere aandachtspunten leiden tot het volgende rijtje voorwaarden waaraan moderne trainingen voldoen:

- Afwisselende oefeningen met afwisselende onderwerpen en veel balcontacten.
- Wedstrijdvormen met 1 of 2 palen: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, maar ook overtalsituaties (3x2, 4x3, e.d.).
- Hoog baltempo, spelers die constant in beweging zijn
- Zo veel mogelijk doelpogingen in zo min mogelijk passes.
- Oefeningen met verdediger waarbij spelers constant in beweging zijn.
- Minder nadruk op de ideale techniek, meer nadruk op balvaardigheid en handelingsnelheid.
- Gericht op schieten uit beweging en vrijlopen in de ruimte (i.p.v. veel stilstand en vaste patronen).

Door veel gebruik te maken van partijvormen worden vaardigheden en vrijlopen direct in spel- en partijvorm met verdedigers aangeleerd. Trainers moeten dan nog wel corrigeren op een goede uitvoering van vaardigheden, verdedigen en vrijlopen.

Een trainer gebruikt minimaal 75% van de trainingstijd voor oefeningen in spel- of partijvorm met tegenstanders.



Afspraken

Een trainer maakt afspraken met de spelers om een hoge handelingsnelheid en continue beweging te bevorderen tijdens oefeningen en wedstrijden:

- Binnen 3 seconden gooien.
- Alleen stilstaan als je bal in handen hebt.
- Binnen 5 seconden van positie wisselen (paalzone).
- Zoveel mogelijk bewegen richting rugkant van verdediger en/of van de bal af.

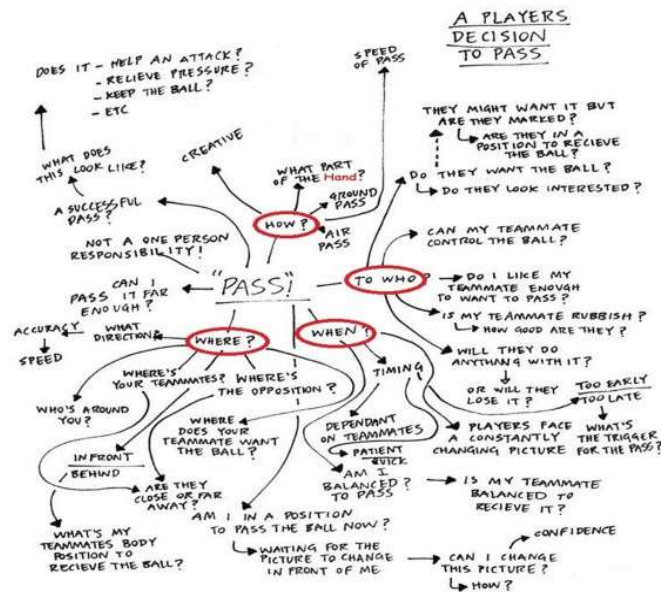
Leeftijdsprofielen

Om te zorgen voor een geregelde en logische opbouw in het aanleren van de vaardigheden, zijn zogenaamde leeftijdsprofielen opgesteld.

Iedere leeftijdsgroep (A/B, C, D, E en F) heeft zijn eigen profiel, met daarin de aan te leren onderwerpen. De profielen, die voor trainers de leidraad zijn bij het maken van een planning, zijn opgenomen in bijlage 2. Ieder profiel heeft dezelfde onderverdeling:

- Aanvallen.
- Speelwijze.
- Verdedigen.

Oefeningen die zeer goed passen bij de moderne trainingsaanpak en die aansluiten bij speelwijze van hoofdstuk 3 zijn de kernoefeningen die zijn opgenomen bijlage 3 en de oefeningen van Spelenderwijs Verbeteren. Van deze oefeningen zijn in bijlage 4 enkele voorbeelden gegeven.



Planning

Een trainer analyseert de mogelijkheden van zijn team en spelers. Deze analyse vergelijkt hij met het profiel van de bijbehorende leeftijdsgroep. Aan de hand hiervan maakt de trainer een planning waarin hij opneemt welke onderwerpen de aankomende periode worden getraind en welke oefeningen daarvoor geschikt zijn.

Gedurende het seizoen evalueert een trainer de planning. Logische momenten hiervoor zijn het begin van de zaal, halverwege de zaal en aan het begin van het voorjaar. Vragen die bij de evaluatie horen, zijn: Ben ik op de goede weg? Doe ik de goede dingen? Wat kan er beter of anders? Wat heb ik (nog meer) nodig? Indien nodig wordt de planning aangepast.

Aandachtspunten voor een trainer

Voor een trainer zijn wedstrijden hinderlijke onderbrekingen van de training. Maar wel onderbrekingen die kunnen worden gebruikt om de effectiviteit van de trainingen te bepalen. Hieronder staan belangrijke aandachtspunten voor een trainer en coach:

- Ontwikkelen van vaardigheden en inzicht en plezier hebben, gaan voor winnen.
- Voorkom mee te gaan met de waan van de dag (gebruik een planning).
- Maak 'wedstrijdproblemen' trainbaar in spel- en partijvorm.
- Zorg voor goede tegenstand, zowel in een wedstrijd als op een training.
- Geef aanwijzingen op de juiste punten, maar niet te veel in één keer.
- Stuur op goede timing, positie en uitvoering van vaardigheden.
- Geef spelers oefeningen en aanwijzingen op eigen niveau (differentiëren).
- Geef een korte en krachtige uitleg.
- Vraag spelers tijdens oefeningen naar het hoe en waarom van de acties.
- Geef spelers het vertrouwen dat zij fouten mogen maken; spelers leren van het maken van fouten.

3. Aanpak speelwijze

Bij de trainingsaanpak van hoofdstuk 2 hoort een speelwijze die hierop aansluit. Een speelwijze waarbij spelers de mogelijkheid krijgen getrainde vaardigheden uit te voeren en vrij zijn zelf keuzes te maken aan de hand van de tegenstand die zich in de wedstrijd voordoet. Moderne speelwijzen, vaak dynamisch korfbal genoemd, geven deze mogelijkheden. Belangrijke onderdelen van deze speelwijze:

- Alle aanvallers zijn steeds in beweging en zetten verdedigers met de rug naar de bal. Zodoende kan ook worden geschoten zonder vaste afvanger, maar in de loop worden afgevangen.
- Snel rondspelen van de bal en snelle wisseling van positie, waarbij spelers steeds verschillende afspeel- en keuzemogelijkheden hebben.
- Aanvallers spelen verspreid rond de paal, waardoor rondom de paal kan worden aangevallen.
- Het speelveld wordt klein gehouden (steeds binnen schotafstand) door veel acties vanuit de paalzone te maken.
- Iedere actie is erop gericht in scoringspositie te komen en iedere pass is bedoeld om iemand in scoringspositie te brengen.
- Bij balontvangst staan spelers ingedraaid naar paal en houden de bal 'hoog', zodat snel kan worden doorgespeeld: schieten, inplaatsen, doorgooien of aanspelen actie in korfzone.

Oude speelwijze met vaste patronen (waarbij van tevoren is afgesproken wie naar wie gooit en wie wat doet) horen hier niet bij.

Leeftijdsprofielen

In de profielen is een logische opbouw van de speelwijze opgenomen. De opbouw is afgestemd op de vaardigheden die worden geleerd (en de mogelijkheden die er zijn) op een betreffende leeftijd. Iedere leeftijdsgroep (A/B, C, D, E en F) heeft zijn eigen profiel, waarin de speelwijze van die leeftijdsgroep is beschreven. Trainers gebruiken deze profielen als leidraad bij het maken van hun planning.

Aanvallen

In het 4Korfbal (F en E) worden de basistechnieken gooien, vangen, schieten, strafworp en doorlopen (vanaf E) aangeleerd, met steeds snellere balbehandeling. Om de bal snel rond te kunnen spelen, is het nodig goed vrij te lopen. Spelers zijn continu in beweging, naar de bal toe en van de bal af. In de E kunnen steeds moeilijkere vaardigheden worden aangeleerd, zoals uitstappen (links en rechts) tijdens gooien, overpakken, inplaatsen voor de doorloopbal en schieten uit beweging. Gedurende de hele jeugd blijft er veel aandacht voor verbetering van vaardigheden, vrijlopen en balsnelheid.

Waar het in de F alleen gaat over vrijlopen in de ruimte, wordt er in de E, D en C gebruik gemaakt van een aangever om doorloopballen te kunnen aangeven. De andere drie spelers spelen rond de paal. Schoten worden hoofdzakelijk in de loop afgevangen. Het aanvalsspel wordt steeds gevarieerder met diep lopen en wegtrekken uit de paalzone als aandachtspunten.

Aanvallers lopen vrij door naar de paal toe en van de paal af te lopen en komen vrij voor schot door langs het blok van de afvanger / aangever te snijden, of kunnen er omheen snijden naar de aangeefpositie. Vanaf de C wordt ook gebruik gemaakt van een vaste afvanger en wordt een snelle wisseling van posities en de wisselwerking tussen aangever en afvanger belangrijk.

Een paar afspraken gelden voor iedere leeftijd en ieder team. Trainers gebruiken deze afspraken tijdens trainingen en wedstrijden. Hiermee worden spelers gemotiveerd de bal snel rond te spelen en steeds in beweging te zijn:

- De bal wordt binnen 3 seconden doorgespeeld.
- Binnen 5 seconden wordt van positie gewisseld.
- Spelers zijn continu in beweging
- Spelers vallen rondom de paal aan. Ze lopen voortdurend vrij door afwisselend toe te lopen en weg te lopen van de bal (diep lopen, vaak richting rugkant van de verdediger).
- Schoten (en afstuitende ballen) worden vanuit de loop afgevangen.

In bijlage 2, achter de profielen, is een figuur opgenomen, waarin de speelwijze door de jeugd heen is samengevat.

Verdedigen

In het 4Korfbal (F en E) zijn de voornaamste verdedigende onderwerpen tussen de tegenstander en de paal te blijven, zoveel mogelijk aan te sluiten en de bal zo snel mogelijk terug te halen. Voor het laatste is het nodig zicht te hebben op zowel de eigen tegenstander als de bal.

Vanaf de D wordt de juiste verdedigende houding en positie aangeleerd: zowel in het 1x1 duel, als bij het voorverdedigen en het verdedigen in de ruimte. In de C en B worden deze onderdelen en de overgang tussen verdedigen in de paalzone en in de ruimte steeds verder verbeterd.

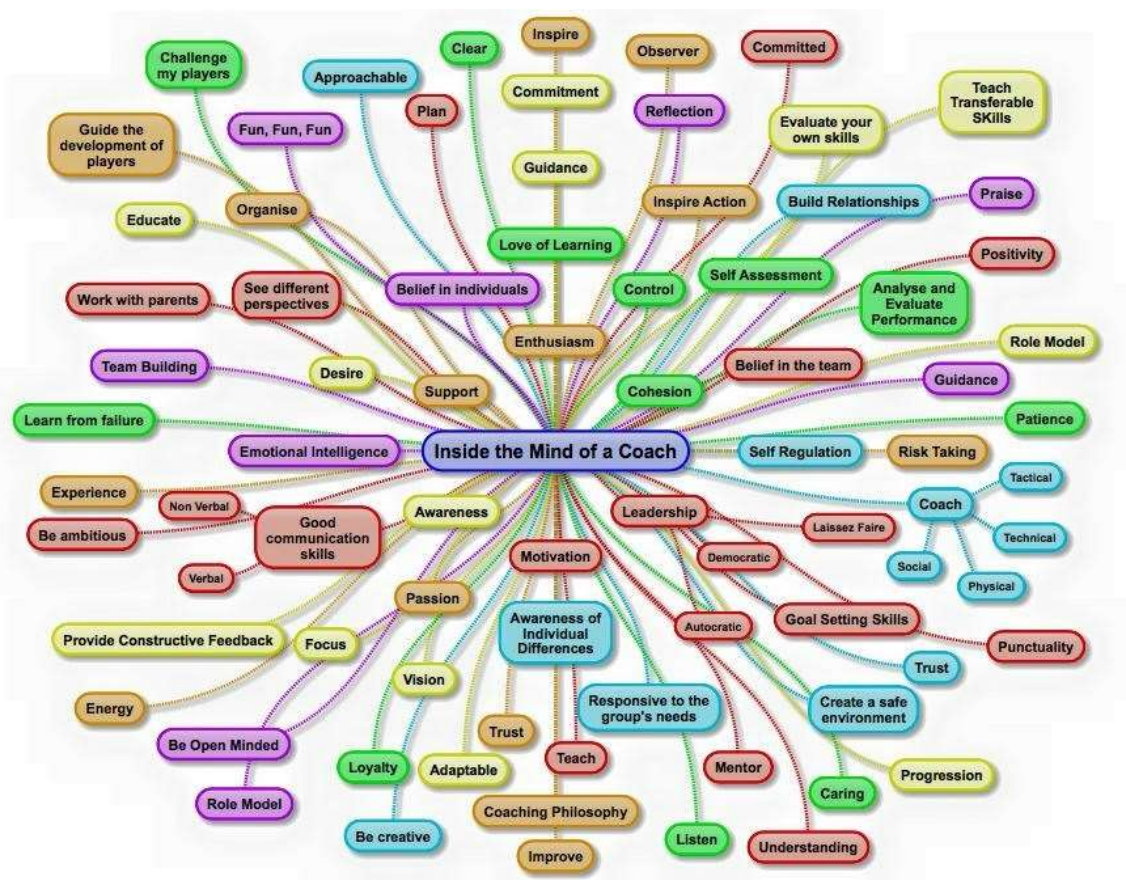
In de B en A leren spelers naast voorverdedigen ook achterverdedigen en het omschakelen tussen beide varianten. Verschillende spelers kunnen binnen een team of vak verschillende verdedigende opdrachten krijgen en weten hiermee op de juiste manier om te gaan.

Een paar afspraken gelden voor vrijwel iedere leeftijd en ieder team. Trainers gebruiken deze afspraken tijdens trainingen en wedstrijden. Hiermee worden spelers gemotiveerd de bal zo snel mogelijk weer terug in bezit te krijgen:

- Tussen tegenstander en paal staan (uiteraard vooral voor F en E spelers).
- Open staan naar de bal (tegelijk zicht op bal en eigen tegenstander).
- Zoveel mogelijk voor tegenstander stappen als bal naar hem gegooid wordt.
- Voorverdedigen onder paal (vanaf E).
- Eerste actie van aanvaller kunnen opvangen.

Vanaf de D komen hier meer afspraken bij, omdat tegenstanders aanvallend meer mogelijkheden krijgen. Ook worden de verdedigende mogelijkheden groter, omdat spelers ouder worden:

- Juiste houding en positie in de ruimte en bij het voorverdedigen.
- Zicht houden op tegenstander en bal.
- Actief verdedigen van gooi-arm.
- Roepen positie in paalzonde naar medespelers en meedraaien met aanvaller.
- Geen schoten toelaten tot steeds grotere afstand (van D naar A)



4. Uitvoeren veranderingen

De hoogste jeugdteams (A1, B1, C1 en D1) leveren spelers die in de hoogste seniorenteams komen. Spelers van deze teams krijgen daarom optimale mogelijkheden zich te ontwikkelen. Begeleiding van deze teams vindt in nauwe samenspraak tussen trainer en jeugd TC plaats.

De meeste kinderen starten met korfbal in de E en F. Op die leeftijd worden de basisvaardigheden aangeleerd. Voor deze kinderen is het daarom erg belangrijk dat zij direct een goede start maken met de moderne trainingsaanpak. Op die manier is er een goede doorstroom naar de hogere jeugdteams.

Ondersteuning trainers

Voor alle betrokken partijen zal het in het begin wennen zijn om gebruik te maken van een andere speelwijze, andere oefeningen, profielen en een planning. Trainers worden hierin ondersteund door de jeugd TC en door partijen van buiten de vereniging. Trainers en jeugd TC trekken gezamenlijk op, waarbij de jeugd TC ondersteuning geeft en trainers actief inbreng hebben. De ondersteuning kan zowel met trainers individueel als via trainersbijeenkomsten gebeuren en bestaat onder andere uit:

- Verzorgen trainersbijeenkomsten voor ABCD waarin speelwijze wordt uitgelegd en aandachtspunten worden toegelicht.
- Verzorgen trainersbijeenkomsten voor EF waarin oefeningen worden voorgedaan en uitgelegd en aandachtspunten worden toegelicht.
- Verzorgen clinics door spelers en/of trainers van buiten de club.
- Voeren van gesprekken over vorderingen team, spelers, nieuwe trainingsaanpak en speelwijze.

Daarnaast worden partijen buiten de vereniging gevraagd voor het verzorgen van clinics en wordt een app beschikbaar gesteld met filmpjes van oefeningen die aansluiten bij de nieuwe trainingsaanpak. Ook worden spelers en trainers van topclubs in de omgeving gevraagd trainingen e.d. te verzorgen.

Aanpak hoogste jeugdteams

Om de hoogste jeugdteams structureel op wedstrijdniveau te krijgen, wordt gestuurd op goede begeleiding en ondersteuning van deze teams:

- De teams hebben twee trainers, zodat een optimale ontwikkeling van de vaardigheden en speelwijze mogelijk wordt gemaakt.
- Trainers van deze teams bespreken een planning, met te trainen onderwerpen, met de jeugd TC.
- Bij trainingstijden, invallen en reservestelling krijgen deze teams eerste keus.
- De teams krijgen minimaal 1x per week een halve zaal in de sporthal tot hun beschikking.
- De A1, B1 en C1 worden op wedstrijdniveau ingedeeld. Bij uitzondering wordt een team ingedeeld in de breedtesport, als daartoe aanleiding is.
- Invallen (en reserve) vindt zoveel mogelijk plaats van D1 naar C1, van C1 naar B1 en B1 naar A1.

Aanpak eerste jaar

Een app met filmpjes van oefeningen wordt gebruikt om trainers blijvend steun te bieden bij het maken van trainingen. Om goed uit de voeten te kunnen met de oefeningen uit de app en uitleg te krijgen over de bijbehorende trainingsaanpak, wordt van start gegaan met een presentatie en een clinic hierover. Trainers krijgen zodoende praktijkvoorbeelden van trainers met ervaring met de moderne trainingsaanpak en zij kunnen vragen stellen over de oefeningen, de app en de trainingsaanpak.

De app wordt bij de start van het seizoen beschikbaar gesteld. De presentatie en clinic vinden een paar weken later plaats. Trainers kunnen dan al enige ervaring opdoen met de app en gericht vragen stellen. Tijdens het seizoen organiseert de jeugd TC aparte trainersbijeenkomsten voor de trainers van de AB, CD en EF. Aan het begin van het seizoen wordt een bijeenkomst georganiseerd voor de trainers van de A t/m D (de achttallen) om de speelwijze te bespreken en op elkaar af te stemmen.

Het bestuur zet zich er actief voor in de uitvoering van het jeugdplan tot een succes te maken. Daarom zal bij iedere trainersbijeenkomst en clinic een afvaardiging van het bestuur aanwezig zijn. Iedere jeugdtrainer en/of jeugdcoach krijgt het jeugdplan met de trainingsaanpak, speelwijze, profielen en kernoefeningen tot zijn beschikking en krijgt uitleg hierover van de jeugd TC. Daarnaast krijgt iedere trainer de app met oefeningen tot zijn beschikking.

Gedurende het seizoen volgt de jeugd TC in welke mate trainingsaanpak en speelwijze van de teams veranderen. Er worden trainingen en wedstrijden bekeken en er worden gesprekken gevoerd met de trainers om ervaringen uit te wisselen.

Aanpak tweede t/m vijfde jaar

De jeugd TC blijft de verandering in trainingsaanpak en speelwijze volgen. Jaarlijks worden plannings met de betreffende trainers worden besproken.

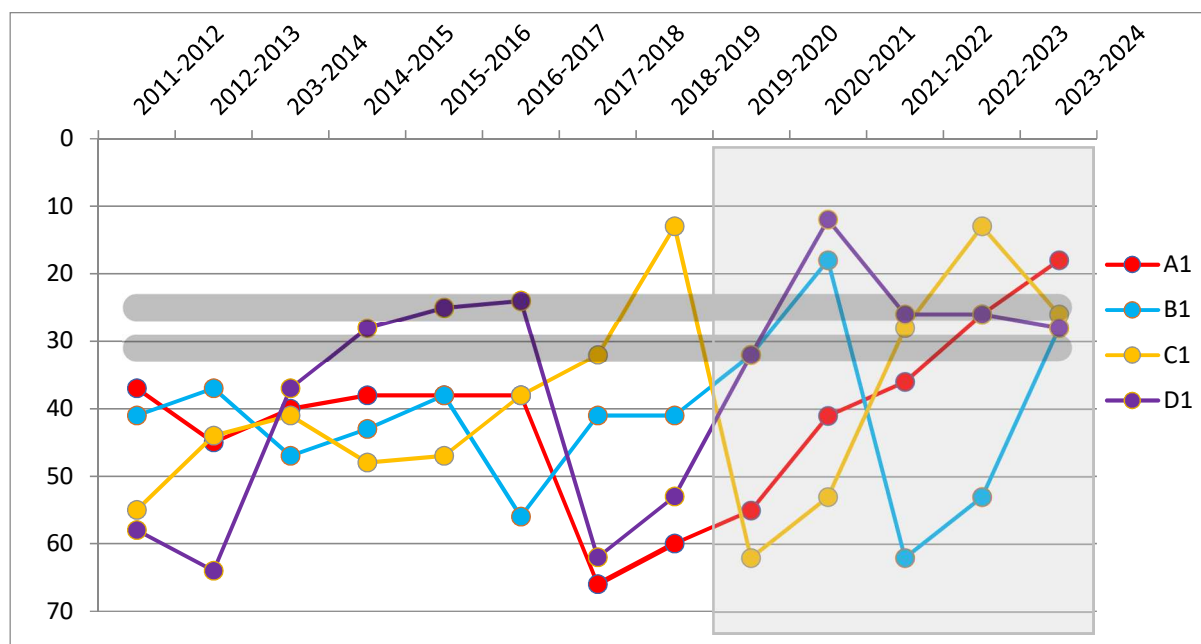
Ieder seizoen organiseert de jeugd TC minimaal één trainersbijeenkomst per trainersgroep (AB, CD en EF) en een clinic of training door een speler of trainer van een topclub in de omgeving. Iedere nieuwe jeugdtrainer en/of jeugdcoach krijgt het jeugdplan met de trainingsaanpak, speelwijze, profielen en kernoefeningen tot zijn beschikking en krijgt uitleg hierover van de jeugd TC. Daarnaast krijgt iedere trainer de app met oefeningen tot zijn beschikking. Dit geldt voor de hele periode van vijf jaar waarvoor dit plan is opgesteld.

Voortgang

Het bestuur wordt bij de start, halverwege en aan het einde van het seizoen geïnformeerd over de voortgang. In de terugkoppeling komt de voortgang van het jeugdplan aan bod en worden de jaarlijkse planning, doelen en verwachtingen besproken. Eventuele problemen worden eveneens benoemd.

Prognose

Als het jeugdplan wordt uitgevoerd en de instroom van jeugdleden blijft voldoende, dat komen de hoogste jeugdteams over vijf jaar uit op het niveau wat mag worden verwacht. Hieronder is dit niveau aangegeven met de zone tussen de twee donkergrijze banden. Tussen 2011 en 2019 is het niveau aangegeven waarop de ploegen zijn uitgekomen. Voor 2019 tot 2014 is een prognose aangegeven. Het huidige niveau van de jongere teams is hierbij doorgetrokken naar de toekomst en er is van uitgegaan dat nieuwe instroom het juiste haalt.



Bijlagen

Bijlage 1 - Uitleg niveau hoogste jeugd- en seniorenteam

De hoogste jeugd- en seniorenteam komen de laatste 10 tot 15 jaar structureel uit op een lager niveau dan verwacht mag worden van OKV. Met de hoogste teams worden de S1, S2, A1, B1, C1, D1 bedoeld. Hoe wordt tot deze conclusie gekomen? En wat is dan wel het niveau waarop deze teams zouden moeten spelen? Deze vragen worden hieronder beantwoord.

Verwachte niveau

Als we kijken naar de lijst van ledenaantallen van de verenigingen in Noordwest, dan blijkt dat OKV de laatste jaren vrij stabiel een plek inneemt tussen de 25^e en 35^e plaats, wat overeenkomt met een aantal van rond de 250 leden. In oktober 2018 staat OKV op de 27^e plaats met 262 leden. In figuur 1 is een tabel opgenomen met ledenaantallen van verenigingen in Noordwest. Als we er van uitgaan dat spelers in Oostzaan evenveel talent hebben als spelers in de rest van Noordwest, dan is de verwachting dat OKV teams op een prestatie lijst ook rond de 27^e plek uitkomen. Dat is helaas niet het geval.

Niveau seniorenteam

Het niveau van de hoogste drie seniorenteam in seizoen '18-'19 is in figuur 2 te zien. S1 is te vinden op plek 55, S2 op plek 51 en S3 op plek 36. Het niveau waarop verwacht mag worden dat OKV speelt, is aangegeven met een grijze band. Deze zone bevindt zich rond de 27^e plek. Uitkomen in de grijze zone zou voor S1 de tweede helft van de 1^e klasse betekenen, voor S2 de bovenkant van de reserve 2^e klasse en voor S3 de bovenkant van de reserve 3^e klasse. Met name S1 en S2 zitten ruim onder dit niveau. Overigens zijn in de tabellen alleen de teams opgenomen die uitkomen op wedstrijd niveau.

De volgende vraag is of dit een tijdelijke dip in het niveau is. Daarom is gekeken naar het niveau van S1 de afgelopen 30 jaar (zie figuur 3). Dit heeft gevarieerd tussen de 3^e klasse en de 1^e klasse. Te zien is dat het 1^e klasse niveau voorafgegaan werd door een periode waarin de A1 pendelde tussen de 1^e klasse en de hoofdklasse. Maar ook dat de terugval in het niveau van S1 voorafgegaan is door een terugval van het niveau van de A1. Dit is uiteraard een logische volgorde.

Niveau jeugdteam

Het niveau van de hoogste jeugdteam (A1, B1, C1 en D1) is in figuur 4 te zien. Hieruit valt te concluderen dat in seizoen 2018 - 2019 alleen de C1 op het te verwachten niveau speelt. Als we voor de vier genoemde teams naar de periode 2012 t/m 2019 (figuur 5) kijken, valt op dat de meeste teams continu uitkomen onder het te verwachten niveau, aangeduid met de grijze banden.

En hoe staat het met de jeugd in de E en F teams? Omdat er binnen deze leeftijdsgroep veel instroom is (en daarmee ook verandering in niveau), kunnen uitspraken over deze leeftijden alleen met een slag om de arm worden genomen. Maar vooralsnog komen de E1, E3 en F1 uit op het te verwachten niveau.

Toekomstig niveau

Er moet voor gezorgd worden dat de huidige E en F teams het niveau waarop zij uitkomen, kunnen vasthouden of verbeteren bij doorstroom naar de D en verder. En voor de komende jaren moet ervoor gezorgd worden dat nieuwe instroom in de E en F ook op het juiste niveau komt te spelen. Zodoende kan ervoor gezorgd worden dat na 5 jaar alle hoogste jeugdteam op het gewenste niveau uitkomen.

Figuur 1: ledenaantal oktober 2018 – positie OKV t.o.v. NoordWest

	Totaal leden	Totaal spelend	Totaal niet spelend	Senioren	Junioren	Aspiranten	Pupillen
Positie t.o.v. Noordwest	27	28	29	28	46	23	25
1 TOP	704	424	280	122	66	110	126
2 Avanti	615	415	200	120	70	120	105
3 Groen Geel	591	356	235	121	41	71	123
4 KZ	569	350	219	133	50	82	85
5 Fortuna	554	341	213	100	40	87	114
6 Tempo	490	384	106	144	45	90	78
7 Excelsior	450	296	154	123	33	46	94
8 OVVO	443	314	129	101	35	70	92
9 KZ Danaïden	434	291	143	117	39	79	56
10 ONDO	427	347	80	79	51	77	133
11 KVS	420	245	175	86	30	50	79
12 Velocitas	420	315	105	130	40	67	58
13 Achilles	405	272	133	110	42	45	75
14 Valto	398	301	97	91	31	75	104
15 Phoenix	393	221	172	76	27	51	67
16 BEP	355	232	123	97	35	55	45
17 Meervogels	343	253	90	76	48	58	71
18 Madjoe	331	253	78	62	27	67	97
19 ZKV	326	213	113	87	33	50	43
20 Furore	307	230	77	62	24	71	73
21 Reflekt	299	205	94	78	21	49	57
22 Pernix	298	229	69	86	19	50	74
23 DES	279	195	84	95	26	42	32
24 ZKC	276	184	92	67	28	42	47
25 Fiducia	269	221	48	84	18	61	58
26 Dijkvogels	265	209	56	75	19	35	48
27 OKV	262	193	69	76	17	47	53
28 Fiks	244	178	66	78	19	33	48
29 KIOS	243	189	54	47	23	58	61
30 ODO	243	208	35	76	18	43	71
31 EKVA	242	212	30	93	26	43	50
32 Apollo	227	146	81	37	16	41	52
33 KVA	226	159	67	79	16	26	38
34 Die Haghe	224	185	39	69	22	42	52
35 Haarlem	220	129	91	36	19	38	36
36 Sporting West	218	164	54	75	26	30	33
37 Weidevogels	218	186	32	63	32	35	56
38 ALO	216	168	48	76	17	35	40
39 VEO	214	191	23	76	22	44	49
40 Blauw-Wit	208	162	46	63	17	34	38
41 HKV/OE	206	173	33	78	25	39	31
42 Sporting Trigon	201	152	49	70	11	17	39
43 Atlantis	185	160	25	70	21	34	34
44 SDO	180	133	47	53	18	28	34
45 AW/DTV	180	155	25	75	28	30	22
46 Swift	178	169	9	91	11	34	33
47 Roda	177	106	71	38	11	16	41
48 DKV Victoria	171	136	35	58	11	31	36
49 ESDO	169	118	51	41	23	32	22
50 Oranje Nassau	160	85	75	58	0	2	25
51 Rapid	156	137	19	61	10	33	33
52 Luno	154	124	30	46	24	20	34
53 De Vinken	152	123	29	69	12	18	24
54 Thor	151	98	53	44	14	15	25
55 VZOD	149	112	37	37	16	22	37
56 ADOS	142	74	68	33	14	18	9
57 Helios	137	84	53	35	21	21	7
58 DSO	136	88	48	27	10	22	29
59 Crescendo	133	82	51	58	4	16	4
60 HBC	131	75	56	44	7	14	10
61 Fluks	127	113	14	36	19	22	36
62 DKV	126	81	45	38	19	15	9
63 Dubbel Zes	126	109	17	39	7	24	39

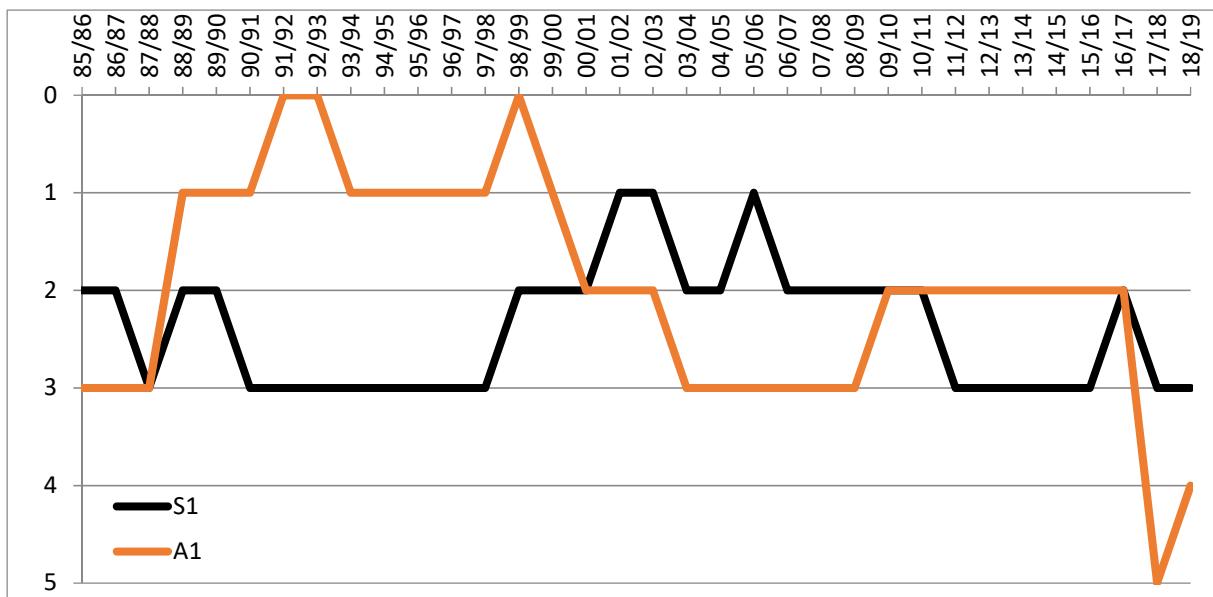
Ledenaantal oktober 2018 - positie OKV t.o.v. verenigingen in NoordWest

64 Futura	125	100	25	43	0	25	32
65 Rohda	125	117	8	69	11	17	20
66 Purmer	124	104	20	54	5	20	25
67 GKV	120	117	3	44	20	26	27
68 Sp. Badhoevedorp	116	93	23	48	11	17	17
69 Aurora	107	86	21	34	11	11	30
70 DTS	106	66	40	29	5	18	14
71 Celeritas	105	79	26	25	16	30	8
72 Triaz	104	72	32	48	4	10	10
73 DOC	95	71	24	32	1	19	19
74 Oosterkwartier	91	62	29	34	7	8	13
75 Stormvogels	90	83	7	48	5	4	26
76 Paal Centraal	87	63	24	62	1	0	0
77 Zaandam Zuid	85	57	28	35	5	9	8
78 SDO	79	67	12	41	7	7	12
79 WWSV	76	57	19	24	1	7	25
80 Sporting Andijk	68	65	3	26	8	13	18
81 Vlug&Vaardig	65	50	15	33	5	12	0
82 Reflex	57	51	6	15	9	13	14
83 LYNX	49	34	15	0	0	9	21
84 Argus	44	44	0	31	3	10	0
85 Kleine Sluis	42	40	2	21	9	6	4
86 Amsterdam	21	21	0	21	0	0	0
87 KCN	12	9	3	9	0	0	0
88 VIDO	11	6	5	0	0	0	6
89 MIK	3	0	3	0	0	0	0

Figuur 2: vergelijking niveau OKV S1-S2-S3-S4 '18-'19 (zaal) t.o.v. NoordWest

Nr.	Klasse	Vereniging	Nr.	Klasse	Vereniging	Nr.	Klasse	Vereniging
1	KL	Blauw-Wit (A) 1	1	KL	Blauw-Wit (A) 2	1	HKL	Blauw-Wit (A) 3
2	KL	TOP/SolarCompleet 1	2	KL	KZ/Thermo4U 2	2	HKL	TOP/SolarCompleet 3
3	KL	Fortuna/Delta Logistiek 1	3	KL	TOP/SolarCompleet 2	3	OKL	KVS/Maritiem 3
4	KL	KZ/Thermo4U 1	4	KL	Fortuna/Delta Logistiek 2	4	OKL	KZ/Thermo4U 3
5	HKL	Rohda 1	5	HKL	Rohda 2	5	OKL	Tempo 3
6	HKL	Groen Geel 1	6	HKL	AW/DTV 2	6	1	Groen Geel 3
7	HKL	Avanti/Flexcom 1	7	HKL	Avanti/Flexcom 2	7	1	HKV/Ons Eibemest 3
8	HKL	Meervogels/Física 1	8	HKL	KVS/Maritiem 2	8	1	Fortuna/Delta Logistiek 3
9	HKL	Tempo 1	9	HKL	Groen Geel 2	9	1	Die Haghe 3
10	HKL	AW/DTV 1	10	OKL	Valto 2	10	1	AW/DTV 3
11	OKL	Fiks 1	11	OKL	Tempo 2	11	1	Avanti/Flexcom 3
12	OKL	VEO 1	12	OKL	Pemix 2	12	1	OVVO/De Kroon 3
13	OKL	KVS/Maritiem 1	13	OKL	Excelsior (D) 2	13	2	ZKV (Za) 3
14	OKL	Achilles (Hg) 1	14	OKL	ZKV (Za) 2	14	2	Sporting Trigon 3
15	OKL	Pemix 1	15	OKL	HKV/Ons Eibemest 2	15	2	Fiks 3
16	OKL	KVA 1	16	OKL	Die Haghe 2	16	2	Excelsior (D) 3
17	OKL	HKV/Ons Eibemest 1	17	OKL	OVVO/De Kroon 2	17	2	Rohda 3
18	OKL	Die Haghe 1	18	1	Fiks 2	18	2	Pemix 3
19	OKL	OVVO/De Kroon 1	19	1	VEO 2	19	2	SDO/BlijWerk 3
20	1	Apollo 1	20	1	Velocitas 2	20	2	Refleks 3
21	1	Phoenix 1	21	1	Sporting Trigon 2	21	2	Phoenix 3
22	1	Velocitas 1	22	1	BEP 2	22	2	Achilles (Hg) 3
23	1	Sporting Trigon 1	23	1	DES (D) 2	23	2	VEO 3
24	1	BEP 1	24	1	Meervogels/Física 2	24	2	Valto 3
25	1	DES (D) 1	25	1	KVA 2	25	2	GKV/Enomics 3
26	1	Valto 1	26	2	Swift (A) 2	26	2	DES (D) 3
27	1	Rapid 1	27	2	Refleks 2	27	3	Roda 3
28	1	ZKV (Za) 1	28	2	Triaz 2	28	3	Rapid 3
29	1	Roda 1	29	2	ODO 2	29	3	KVA 3
30	1	Excelsior (D) 1	30	2	ONDO (G) 2	30	3	BEP 3
31	2	ONDO (G) 1	31	2	EKVA 2	31	3	EKVA 3
32	2	KIOS (N) 1	32	2	KIOS (N) 2	32	3	KZ Danaïden 3
33	2	ADOS 1	33	2	GKV (H) 2	33	3	Velocitas 3
34	2	EKVA 1	34	2	ADOS 2	34	3	Meervogels/Física 3
35	2	Fiducia 1	35	2	Apollo 2	35	3	Swift (A) 3
36	2	Madjoe 1	36	2	Phoenix 2	36	3	OKV 3
37	2	KZ Danaïden 1	37	2	ALO 2	37	3	Sporting West 3
38	2	Weidevogels 1	38	2	Rapid 2	38	3	ALO 3
39	2	ZKC '31 1	39	2	Roda 2	39	3	Dijkvogels 3
40	2	VZOD 1	40	2	Futura 2	40	3	ODO 3
41	2	DKV Victoria 1	41	2	Achilles (Hg) 2	41	3	ONDO (G) 3
42	2	Swift (A) 1	42	3	Fortissimo 2	42	3	ZKC '31 3
43	2	Furore 1	43	3	Fiducia 2	43	3	Luno 3
44	2	Haarlem 1	44	3	Luno 2	44	4	DSO (A) 3
45	2	Refleks 1	45	3	VZOD 2	45	4	Madjoe 3
46	2	Sporting West 1	46	3	Dijkvogels 2	46	4	Crescendo 3
47	2	ALO 1	47	3	DKV Victoria 2	47	4	Futura 3
48	2	Atlantis 1	48	3	Furore 2	48	4	Atlantis 3
49	2	GKV (H) 1	49	3	Sporting West 2	49	4	Paal Centraal 3
50	2	ODO 1	50	3	Haarlem 2	50	4	Triaz 3
51	3	Luno 1	51	3	OKV 2			
52	3	Crescendo 1	52	3	Aurora 2			
53	3	Sporting Badhoevedorp 1	53	3	Paal Centraal 2			
54	3	Dijkvogels 1	54	3	Madjoe 2			
55	3	OKV 1	55	3	KZ Danaïden 2			
56	3	Paal Centraal 1	56	4	Helios 2			
57	3	De Vinken 1	57	4	Atlantis 2			
58	3	Dubbel Zes 1	58	4	Thor (H) 2			
59	3	Oranje Nassau 1	59	4	Oranje Nassau 2			
60	3	Stormvogels (U) 1	60	4	DSO (A) 2			
61	3	DSO (A) 1	61	4	Sporting Badhoevedorp 2			
62	3	Triaz 1	62	4	Crescendo 2			
63	3	Helios 1						
64	3	ESDO 1						
65	4	Zaandam Zuid 1						
66	4	HBC 1						
67	4	Oosterkwartier 1						
68	4	Pumer 1						
69	4	WWSV 1						
70	4	DTS (E) 1						
71	4	Aurora 1						
72	4	DKV (IJ) 1						
73	4	Vlug & Vaardig/KCN 1						
74	4	SDO (H) 1						
75	4	Amsterdam 1						
76	4	Fluks 1						

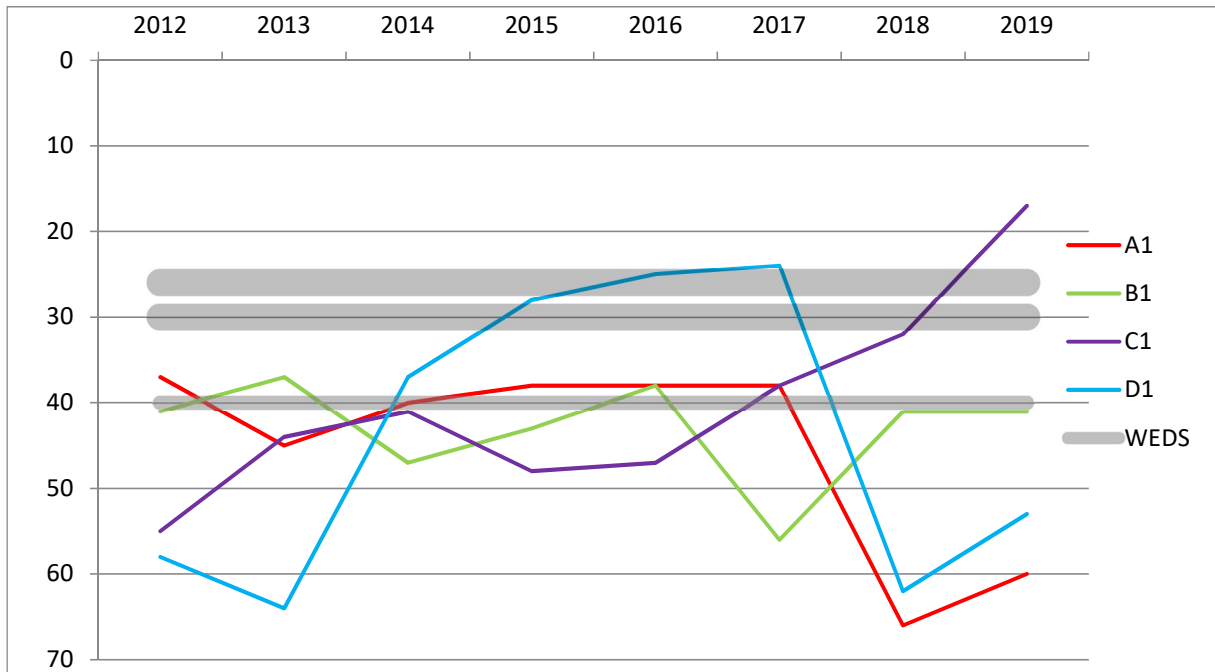
Figuur 3: niveau S1 en A1 vanaf seizoen '85-'86



Figuur 4: vergelijking niveau OKV A1-B1-C1-D1 '18-'19 (zaal) t.o.v. NoordWest

Nr.	Klasse	Team	Nr.	Klasse	Team	Nr.	Klasse	Team	Nr.	Klasse	Team
1	HKL	TOP A1	1	HKL	TOP B1	1	HKL	TOP C1	1	HKL	Fortuna D1
2	HK/OK	KZ A1	2	HKL	KZ B1	2	HKL	Fortuna C1	2	HKL	TOP D1
3	HKL	Fortuna A1	3	HKL	Die Haghe B1	3	HKL	Groen Geel C1	3	HKL	KZ D1
4	HKL	Groen Geel A1	4	HKL	Groen Geel B1	4	HKL	Die Haghe C1	4	HKL	Groen Geel D1
5	HKL	HKV/Ons Eibemest A1	5	HKL	Fortuna B1	5	HKL	Tempo C1	5	HKL	ONDO (G) D1
6	OKL	Tempo A1	6	HKL	Avanti B1	6	HKL	KZ C1	6	HKL	Refleks D1
7	OKL	ZKV (Za) A1	7	HKL	Tempo B1	7	HKL	Valto C1	7	HKL	Tempo D1
8	OKL	Avanti A1	8	HKL	BEP B1	8	HKL	ONDO (G) C1	8	HKL	Die Haghe D1
9	OKL	KVS A1	9	HK/1	ONDO (G) B1	9	HK/1	Meervogels C1	9	HKL	Velocitas D1
10	OKL	AW/DTV A1	10	HKL	Meervogels B1	10	1	OVVO C1	10	HKL	Avanti D1
11	HK/OK	Achilles (Hg) A1	11	HK/1	Velocitas B1	11	1	Haarlem C1	11	HKL	Pernix D1
12	OKL	OVVO A1	12	HK/1	Fiducia B1	12	1	BEP C1	12	HKL	Achilles (Hg) D1
13	OKL	BEP A1	13	HK/1	ZKV (Za) B1	13	2	VEO C1	13	BK	KVS D1
14	OKL	Die Haghe A1	14	1	Valto B1	14	1	KZ Danaïden C1	14	BK	Valto D1
15	OKL	Meervogels A1	15	1	Haarlem B1	15	1/2	Madjoe C1	15	BK	Exoelsior (D) D1
16	OKL	KVA A1	16	1	ZKC '31 B1	16	1/2	KIOS C1	16	BK	BEP D1
17	OKL	Valto A1	17	1	HKV/Ons Eibemest B1	17	1/2	OKV C1	17	BK	KVA D1
18	1	ONDO (G) A1	18	1/2	AW/DTV B1	18	1	Avanti C1	18	BK	ODO D1
19	1	Fiks A1	19	1/2	Dijkvogels B1	19	HK/1	Achilles (Hg) C1	19	BK	SDO D1
20	1	KZ Danaïden A1	20	1	OVVO B1	20	1	Refleks C1	20	BK	Meervogels D1
21	1	Velocitas A1	21	1	Achilles (Hg) B1	21	1/2	ZKC '31 C1	21	BK	OZC D1
22	1	Madjoe A1	22	1	KZ Danaïden B1	22	1/2	Pernix C1	22	BK	ZKC '31 D1
23	1	Fiducia A1	23	1	EKVA B1	23	1	Fiks C1	23	BK	Madjoe D1
24	1	EKVA A1	24	1	KVS B1	24	2	Apollo C1	24	BK	Dijkvogels D1
25	1	SDO A1	25	1/2	KVA B1	25	1	KVS C1	25	BK	Rapid D1
26	2	Pernix A1	26	1/2	Blauw-Wit (A) B1	26	1	Fiducia C1	26	BK	VEO D1
27	2	VEO A1	27	1/2	VEO B1	27	1	Velocitas C1	27	BK	Fiducia D1
28	2	Atlantis A1	28	2	Refleks B1	28	1	ZKV (Za) C1	28	BK	Phoenix D1
29	2	Sp. West A1	29	2	Rapid B1	29	2	Dijkvogels C1	29	BK	Aurora D1
30	2	Fluks A1	30	2	Furore B1	30	BK	DKV Victoria C1	30	BK	KIOS (N) D1
31	2	VZOD A1	31	2	KIOS (N) B1	31	BK	Dubbel Zes C1	31	BK	Swift (A) D1
32	2	Haarlem A1	32	2	Madjoe B1	32	BK	Sp. Trigon C1	32	BK	KZ Danaïden D1
33	2	Furore A1	33	2	Pernix B1	33	BK	EKVA C1	33	BK	Sp. Trigon D1
34	2	Rohda A1	34	2	Fiks B1	34	BK	DSO (A) C1	34	BK	EKVA D1
35	2	ZKC '31 A1	35	2	Dubbel Zes B1	35	BK	ADOS C1	35	BK	Dubbel Zes D1
36	2	Phoenix A1	36	2	ALO B1	36	BK	Atlantis C1	36	BK	VZOD D1
37	2	ALO A1	37	2	Weidevogels B1	37	BK	Furore C1	37	BK	Sp. West D1
38	2	Dijkvogels A1	38	2	ODO B1	38	BK	Swift (A) C1	38	BK	Haarlem D1
39	2	Refleks A1	39	2	Sp. West B1	39	BK	Phoenix C1	39	BK	DSO (A) D1
40	2	ODO A1	40	2	DES (D) B1	40	BK	GKV (H) C1	40	BK	DES (D) D1
41	2	Exoelsior (D) A1	41	BK	OKV B1	41	BK	ODO C1	41	BK	Blauw-Wit (A) D1
42	2	DES (D) A1	42	BK	Thor (R) B1	42	BK	Rohda C1	42	BK	ZKV (Za) D1
43	BK	Luno A1	43	BK	ESDO B1	43	BK	SDO C1	43	BK	De Vinken D1
44	BK	Thor (R) A1	44	BK	Phoenix B1	44	BK	Fluks C1	44	BK	HKV/Ons Eibemest D1
45	BK	De Vinken A1	45	BK	Luno B1	45	BK	HKV/Ons Eibemest C1	45	BK	Furore D1
46	BK	KIOS (N) A1	46	BK	DTS (E) B1	46	BK	Sp. Badhoevedorp C1	46	BK	ESDO D1
47	BK	DKV (IJ) A1	47	BK	Aurora B1	47	BK	VZOD C1	47	BK	Atlantis D1
48	BK	Swift (A) A1	48	BK	Exoelsior (D) B1	48	BK	Blauw-Wit (A) C1	48	BK	KVA D2
49	BK	Sp. Badhoevedorp A1	49	BK	De Vinken B1	49	BK	Roda C1	49	BK	ADOS D1
50	BK	Roda A1	50	BK	Sp. Badhoevedorp B1	50	BK	Celeritas C1	50	BK	Fluks D1
51	BK	ADOS A1	51	BK	HBC B1	51	BK	Exoelsior (D) C1	51	BK	LYNX D1
52	BK	GKV (H) A1	52	BK	Atlantis B1	52	BK	Rapid C1	52	BK	Apollo D1
53	BK	Thor (H) A1	53	BK	Purmer B1	53	BK	KVA C1	53	BK	OKV D1
54	BK	HBC A1	54	BK	Helios B1	54	BK	DKV (IJ) C1	54	BK	Roda D1
55	BK	ESDO A1	55	BK	SDO B1	55	BK	ALO C1	55	BK	GKV (H) D1
56	BK	Dubbel Zes A1	56	BK	Fluks B1	56	BK	Futura C1	56	BK	Futura D1
57	BK	Aurora A1	57	BK	VZOD B1	57	BK	De Vinken C1	57	BK	Luno D1
58	BK	Stormvogels (U) A1	58	BK	DKV Victoria B1	58	BK	AW/DTV C1	58	BK	WWSV D1
59	BK	Helios A1	59	BK	Argus B1	59	BK	ESDO C1	59	BK	Fiks D1
60	BK	OKV A1	60	BK	Futura B1	60	BK	Triaz C1	60	BK	SDO (H) D1
61	BK	Rapid A1	61	BK	DOC B1	61	BK	Helios C1	61	BK	DKV Victoria D1
62	BK	Apollo A1	62	BK	Apollo B1	62	BK	Luno C1	62	BK	Oranje Nassau D1
63	BK	Kleine Sluis A1	63	BK	Celeritas B1	63	BK	LYNX C1	63	BK	Sp. Badhoevedorp D1
64	BK	Triaz/DKV Victoria A1	64	BK	Swift (A) B1	64	BK	Zaandam Zuid C1	64	BK	AW/DTV D1
65	BK	Celeritas A1	65	BK	Roda B1	65	BK	WWSV C1	65	BK	Rohda D1
66	BK	Zaandam Zuid A1	66	BK	VEO B2	66	BK	Sp. West C1	66	BK	DTS (E) D1
67	BK	Sp. Andijk A1	67	BK	Thor (H) B1	67	BK	Purmer C1			
68	BK	SDO (H) A1	68	BK	Sp. Andijk B1	68	BK	Oosterkwartier C1			
69	BK	Sp. Trigon A1	69	BK	Vlug & Vaardig (A) B1	69	BK	Reflex C1			
70	BK	DSO (A) A1	70	BK	Reflex B1	70	BK	HBC C1			
71	BK	Vlug & Vaardig (A) A1	71	BK	Thor (H) C1	71	BK	Thor (H) C1			

Figuur 5: vergelijking niveau A1, B1, C1 en D1 t.o.v. Noordwest in periode 2012 - 2019



Figuur 6: vergelijking niveau E en F '18-'19 (zaal) t.o.v. Noordwest

Nr.	Team	Punt	Nr.	Team	Punt
1	Refleks E1	82	1	KZ F1	61
2	TOP E1	81	2	Groen Geel F1	59
3	Pemix E1	77	3	Pemix F1	56
4	ALO E1	76	4	Madjoe F1	53
5	KVS/Maritiem E1	76	5	Achilles (Hg) F1	53
6	Fortuna E1	74	6	KZ Danaïden F1	51
7	Tempo E1	73	7	ODO F1	50
8	Groen Geel E1	73	8	Valto F1	50
9	Phoenix E1	73	9	Triaz F1	50
10	Furore E1	72	10	Groen Geel F2	50
11	Sp. Trigon E1	72	11	TOP F1	47
12	ODO E1	72	12	Fortuna F1	47
13	Die Haghe E1	72	13	Sp. Trigon F1	47
14	Valto E1	70	14	Futura F1	46
15	OKV E1	70	15	Velocitas F1	45
16	Excelsior (D) E1	70	16	Sp. Badhoevedorp F1	45
17	ONDO (G) E1	70	17	AW/DTV F1	44
18	OVVO E1	69	18	HKV/Ons Eibemest F1	44
19	Avanti E1	69	19	ONDO (G) F2	44
20	Fortuna E3	68	20	KVS/Maritiem F1	43
21	Aurora E1	68	21	Meervogels F1	42
22	Tempo E2	67	22	ONDO (G) F1	41
23	VZOD E1	67	23	De Vinken F1	40
24	OVVO E2	67	24	ZKV (Za) F1	40
25	Dijkvogels E4	67	25	Pemix F2	39
26	TOP E2	67	26	Korbis F2	39
27	Excelsior (D) E2	66	27	OKV F1	38
28	Achilles (Hg) E1	66	28	KIOS (N) F1	38
29	ZKC '31 E1	66	29	VEO F1	38
30	EKVA E1	65	30	Excelsior (D) F2	38
31	ONDO (G) E5	65	31	Fiks F1	37
32	OKV E3	65	32	Dijkvogels F1	37
33	Refleks E2	65	33	Madjoe F2	37
34	Fortuna E2	64	34	Tempo F1	37
35	HKV/Ons Eibemest E1	64	35	Refleks F1	37
36	Haarlem E1	64	36	Die Haghe F1	37
37	Groen Geel E2	64	37	Die Haghe F2	37
38	Dijkvogels E1	63	38	Atlantis F1	36
39	Avanti E2	63	39	OVVO F1	36
40	ALO E2	63	40	Blauw-Wit (A) F1	36
41	Thor (H) E1	62	41	Groen Geel F3	36
42	KZ Danaïden E1	62	42	GKV (H) F1	36
43	Madjoe E1	62	43	Meervogels F3	36
44	Futura E1	62	44	EKVA F1	35
45	Excelsior (D) E3	61	45	Dijkvogels F2	35
46	Pemix E2	61	46	Excelsior (D) F3	35
47	Fiks E2	61	47	Thor (H) F1	35
48	EKVA E2	60	48	Rapid F1	34
49	Triaz E1	60	49	TOP F2	34
50	Velocitas E1	60	50	DKV Victoria F1	34
51	ODO E2	59	51	Sp. West F1	34
52	KZ E2	58	52	Aurora F1	34
53	Fiks E1	58	53	Thor (R) F1	33
54	ALO E3	58	54	Weidevogels F1	33
55	Olympia (S) E1	58	55	Stormvogels (U) F1	33
56	Meervogels E3	58	56	Valto F2	33
57	ONDO (G) E4	57	57	WWSV F1	33
58	Roda E1	57	58	ALO F1	33
59	Furore E2	57	59	VEO F2	33
60	KIOS (N) E1	57	60	Refleks F2	33
61	TOP E5	57	61	Madjoe F3	32
62	TOP E3	57	62	Avanti F1	32
63	ALO E5	57	63	Excelsior (D) F4	31
64	Fiducia E1	57	64	ONDO (G) F3	31
65	Phoenix E2	57	65	Pemix F3	31
66	Meervogels E1	57	66	ONDO (G) F6	31
67	AW/DTV E1	56	67	Excelsior (D) F1	30
68	DKV Victoria E1	56	68	KOAG F1	30
69	Apollo E1	56	69	VZOD F1	30
70	ONDO (G) E2	56	70	Meervogels F2	29
71	KZ E1	56	71	Nexus F1	29
72	Achilles (Hg) E3	56	72	Purmer F1	28
73	Blauw-Wit (A) E1	55	73	Fiducia F1	28
74	Fortuna E5	55	74	Valto F3	28
75	Fortuna E4	55	75	SDO/BlijWerkt F1	28
76	ODO E3	55	76	Roda F1	28
77	ZKV (Za) E1	55	77	OKV F2	26

Bijlage 2 – Leeftijdsprofielen

Leeftijdsprofiel A en B

Aanvallen

In de A en B ligt de nadruk meer op het kiezen van het juiste moment voor een actie, zorgen voor tempowisselingen en rekening houden met houding en positie van de verdediger. Dit zorgt ervoor dat je moeilijker te verdedigen bent en dat je je tegenstander beter bindt, omdat hij moeilijk kan inschatten wat je gaat doen.

Kiezen van het juiste moment (timing) voor de juiste actie heeft te maken met zowel de tegenstander als de medespelers. Bijvoorbeeld de afstand van een verdediger tot een aanvaller, een verdediger die uit balans is of omkijkt, maar het moment van insnijden diep lopen of wegtrekken van een medespeler. Daarnaast blijft de juiste positie bij vrijlopen, uitblokken, wegtrekken en aangeven onverminderd belangrijk.

Technische vaardigheden die in eerdere jaren zijn aangeleerd (gooien, vangen, schieten, uitwijken e.d.), worden onderhouden en daar waar nodig verbeterd.

Vaardigheden:

- Onderhouden en verbeteren alle eerder aangeleerde vaardigheden
- Strak en op juiste hoogte aangooien.
- Bal in loop kunnen doorspelen – bijvoorbeeld bij overname van doorloopbal.
- Overpakken naar beide handen, vanuit beweging.
- Goede timing – bij voorstappen, wegtrekken, doorlopen, uitwijken, gooien, uit loop afvangen e.d.
- Bij aanvallende actie rekening houden met positie en houding van verdediger.
- Tijdens aangooi grote stap naar achteren en schot uit beweging.
- Uitmijden, links en rechts – stopbeweging, ballijn vrijmaken, kruispassen, naar rugkant verdediger.
- Schijnbewegingen – ene kant op dreigen, andere kant op lopen; net doen alsof je schiet of vangt.
- Tempowisselingen bij vrijlopen bij acties in de ruimte en naar binnen.
- Uitblokken – voldoende ruimte van paal houden met zicht op bal.

Speelwijze

Spelers worden fysiek steeds sterker en kunnen over grotere afstanden gooien en schieten. Spelers kunnen ballen gooien op spelers die op ruime afstand van de bal af lopen. Daarom is het belangrijk in de gaten te houden dat er nog steeds dichtbij de paal gespeeld wordt.

Er is veel beweging met een snelle afwisseling van posities en functies, waarbij voor alle spelers voortdurend verschillende afspeel/keuzemogelijkheden worden gecreëerd. Hiervoor moet snel worden bewogen en gehandeld. Tegenstanders krijgen zodoende geen tijd om op de bal te letten en de eigen spelers krijgen zodoende meer vrijheid in het spel. Iedere actie is erop gericht om in scoringspositie te komen en iedere pass is bedoeld om iemand in scoringspositie te brengen (strak en op de juiste hoogte). Belangrijk is dat de aanvallers doorhebben wat er gebeurt en wat er gebeuren moet.

De aanvallers kunnen rondspelen in 3-1 met afvanger, door (zoals in de C) gebruik te maken van het blok om langs vrij te komen of voor te snijden. Aanvallen in 3-1 met afvanger wordt uitgebreid met het uitstappen van de afvanger wanneer dat nodig is. Ook in de 2-2 mag de afvanger uitstappen.

Nieuw is het spelen in roulerend 3-1, waarbij steeds snel de afvang wordt overgenomen door de middelste van de drie aanvallers en de afvanger wegtrekt. Vanuit dit spel kan ook weer worden overgegaan naar een 2-2, als de afvanger voorstapt in plaats van wegtrekt.

Tegenstanders kunnen (geheel of gedeeltelijk) achterverdedigen. Over blok snijden wordt als oplossing hiertegen aangeleerd, in samenloop met het leren van het achterverdedigen zelf.

Leeftijdsprofiel A en B

Aandachtspunten:

- Spelers lopen verspreid over het vak, door afwisselend toe en diep te lopen met in-uit beweging.
- Hoog baltempo – binnen 3 seconden bal verder gooien.
- Afganger en aangever binnen 5 seconden veranderen van positie.
- In 3-1 met aangever wordt in de loop afvangen.
- Uitblokken met zicht op de bal.
- In roulerend 3-1 kan afvanger uitstappen naar aangeef – richting rugkant verdediger.
- In roulerend 3-1 kan afvanger wegtrekken voor schot of voorstappen naar aangeef.
- In alle situaties (3-1 of 2-2) mogen aangever en afvanger wegtrekken.
- In 2-2 kan aangever naar wegtrekkende afvanger gooien.
- In 2-2 kan afvanger wegtrekken en met bal insnijden (lange tol); aangever gaat dan afvangen.
- In 2-2 kunnen afvanger en aangever wisselen van positie (korte tol, 2-2 situatie).
- Wegtrekkende afvanger gooit bal aangever als voorverdediger niet tijdig meedraait.
- Aangever staat in juiste houding (kleine spreidstand).
- Wegtrekken bij kwijtraken goede afvangpositie.

Verdedigen

Verdedigende houding en positie zijn in de voorgaande jaren getraind voor 1x1, voor in de ruimte (driehoek) en bij voorverdedigen. Verdedigers gaan goed om met deze functiewisselingen van de tegenstander en houden de juiste positie. Een verdediger neemt uit zichzelf de juiste keuze tussen aansluiten of afstand nemen als dat nodig is.

Achterverdedigen wordt getraind, samen met de oplossing hiertegen. Bij achterverdedigen staat de verdediger altijd dicht bij de paal en heeft een betere afvangpositie dan de aanvaller. Dit zorgt ervoor dat een verdediger een andere positie moet innemen, zowel in de ruimte, bij het 1 x 1 duel als in de paalzone. Verdedigers kunnen omschakelen van voor- naar achterverdedigen en andersom.

Vaardigheden:

- In de ruimte - juiste houding en positie (in driehoek).
- Druk op ballijn in hele vak – bal zo snel mogelijk terughalen.
- Soepele overgang tussen verdedigende posities.
- In de 1x1 - eerste actie van aanvaller kunnen opvangen.
- In de 1x1 - schoten binnen 8 meter worden voorkomen.
- Verdedigen van gooi-arm in ruimte en bij inplaatsen.
- In baan stappen van aanvaller om insnijden te voorkomen.
- Aangeven van doorloopbal moeilijk maken.
- Onder de paal – juiste houding en positie (uit lijn) en meedraaien met de bal.
- Onder de paal – roepen van positie: voor of achter.
- Onder paal - duel aangaan met afvanger – uitblokken moeilijk maken en meespringen.

Leeftijdsprofiel C

Aanvallen

In de C gaat de balbehandeling steeds vlotter. Bekende vaardigheden worden verder verbeterd en er komen nog steeds nieuwe vaardigheden bij. Vooral rondom het 1x1 duel vinden verbeteringen plaats. Steeds bewegen, passeren en uitwijken via de rugkant van de verdediger als dit mogelijk is. Schijnbewegingen maken om de tegenstander op het verkeerde been te zetten. Zodoende krijgt de verdediger weinig zicht op het spel en de bal.

Steeds belangrijker wordt het spelen in de juiste positie bij vrijlopen, uitblokken, wegtrekken en aangeven. De juiste positie wordt gecombineerd met de juiste timing bij vrijlopen, gooien, aangeven, schieten, wegtrekken en springen.

Vaardigheden:

- Strak en op juiste hoogte aangooien.
- Bal in loop kunnen doorspelen – bijvoorbeeld bij overname van doorloopbal.
- Overpakken naar beide handen, vanuit beweging.
- Schieten uit beweging, links en rechts, van steeds grotere afstand met grote stap naar achteren.
- Doorloopbal, onderhands en bovenhands.
- Uitmijden, links en rechts – stopbeweging, ballijn vrijmaken, kruispassen, naar rugkant verdediger.
- Schijnbewegingen – ene kant op dreigen, andere kant op lopen; net doen alsof je schiet of vangt.
- Wegtrekken op juiste moment (goede timing).
- Uitblokken – voldoende ruimte van paal houden met zicht op bal.
- Inplaatsen met links en rechts door naast verdediger te stappen - langs rugkant verdediger.
- Aangever 'duwt' bal in de buik van de doorloper.
- Aangever kan aangeven met een stuiter.
- Aangever staat in juiste houding (kleine spreidstand).
- Vrije bal voor schot, met aangever aan zijkant.
- Vrije bal, waarbij afvanger wegtrekt voor schot.

Speelwijze

Spelers worden fysiek steeds sterker en kunnen over grotere afstanden gooien en schieten. Spelers kunnen ballen gooien op spelers die op ruime afstand van de bal af lopen. Daarom is het belangrijk in de gaten te houden dat er nog steeds dichtbij de paal gespeeld wordt.

Er is veel beweging met een snelle afwisseling van posities en functies, waarbij voor alle spelers voortdurend verschillende afspeel/keuzemogelijkheden worden gecreëerd. Hiervoor moet snel worden bewogen en gehandeld. Tegenstanders krijgen zodoende geen tijd om op de bal te letten en de eigen spelers krijgen zodoende meer vrijheid in het spel. Iedere actie is erop gericht om in scoringspositie te komen en iedere pass is bedoeld om iemand in scoringspositie te brengen (strak en op de juiste hoogte). Belangrijk is dat de aanvallers doorhebben wat er gebeurt en wat er gebeuren moet.

De aanvallers kunnen rondspelen in 3-1 met afvanger. Zij lopen vrij door naar de paal toe en van de paal af te lopen en komen vrij voor schot door (als zij naar de paal toe lopen) langs dit blok te snijden, of kunnen er omheen snijden naar de aangeefpositie. Dit is hetzelfde als in de C.

Aanvallen in 3-1 met afvanger wordt uitgebreid met het uitstappen van de afvanger wanneer dat nodig is. Ook in de 2-2 mag de afvanger uitstappen.

Nieuw is het spelen in roulerend 3-1, waarbij steeds snel de afvang wordt overgenomen door de middelste van de drie aanvallers en de afvanger wegtrekt. Vanuit dit spel kan ook weer worden overgegaan naar een 2-2, als de afvanger voorstapt in plaats van wegtrekt.

Tegenstanders kunnen (geheel of gedeeltelijk) achterverdedigen. Over blok snijden wordt als oplossing hiertegen aangeleerd, in samenloop met het leren van het achterverdedigen zelf.

Leeftijdsprofiel C

Aandachtspunten:

- Spelers lopen verspreid over het vak, door afwisselend toe en diep te lopen met in-uit beweging.
 - Hoog baltempo – binnen 3 seconden bal verder gooien.
 - Afvanger en aangever binnen 5 seconden veranderen van positie.
 - In 3-1 met aangever wordt in de loop afvangen.
 - In 3-1 met afvanger of 2-2 wordt uitgeblokkt door de afvanger (met zicht op de bal).
 - In alle situaties (3-1 of 2-2) mogen aangever en afvanger wegtrekken.
 - In 2-2 kan aangever naar wegtrekkende afvanger gooien.
 - In 2-2 kunnen afvanger en aangever wisselen van positie (korte tol).
 - Wegtrekken bij kwijtraken goede afvangpositie.
-

Verdedigen

In de C worden het 1x1 verdedigen, het voorverdedigen en het verdedigen in de ruimte verder verbeterd. Hierdoor mogen aanvallers niet meer eenvoudig dicht bij de paal vrij kunnen komen.

Verdedigers proberen hun tegenstanders zo ver mogelijk bij de paal vandaan te houden. Vooral voor de aangeefpositie is dit belangrijk.

Vaardigheden:

- In de ruimte - juiste houding en positie (in driehoek).
- Druk op ballijn in hele vak – bal zo snel mogelijk terughalen.
- In de 1x1 – juiste houding en positie.
- In de 1x1 - eerste actie van aanvaller kunnen opvangen.
- In de 1x1 - schoten binnen 6 meter worden voorkomen.
- Verdedigen van gooi-arm in ruimte en bij inplaatsen.
- In baan stappen van aanvaller om insnijden te voorkomen.
- Onder de paal – juiste houding en positie (uit lijn) en meedraaien met de bal.
- Onder de paal – roepen van positie: voor of achter.
- Onder paal - duel aangaan met afvanger – uitblokken moeilijk maken en meespringen.

Leeftijdsprofiel D

Aanvallen

In de D zijn de basistechnieken al behoorlijk onder de knie en de balbehandeling gaat steeds vlotter. Bekende vaardigheden worden verder verbeterd en er komen nieuwe vaardigheden bij. Schieten uit beweging wordt gevolgd door de uitwijkbal. Vangen met één hand wordt gevolgd door overpakken. De doorloopbal wordt gevolgd door op de juiste manier inplaatsen, passeren en afronden.

Vaardigheden:

- Vangen met één hand (buitenste hand bij rondspelen).
 - Gooien en uitstappen, naar linkerkant met links, naar rechterkant met rechts.
 - Strak en op juiste hoogte aangooien.
 - Overpakken naar beide handen.
 - Bal voor gezicht wegschieten, over handen van verdediger heen.
 - Schieten uit beweging, links en rechts.
 - Uitwijken, links en rechts – stopbeweging, ballijn vrijmaken, kruispassen.
 - Doorloopbal, onderhands en bovenhands.
 - Doorloopbal – aanzet naar rechts dreigen, links passeren.
 - Inplaatsen met links en rechts door naast verdediger te stappen - langs rugkant verdediger.
 - In rechte lijn naar paal, afsnijden van verdediger en afremmen voor schot bij nemen doorloopbal.
 - Balvaardigheid algemeen.
 - Aangever 'duwt' bal in de buik van de doorloper.
 - Vrije bal voor schot, met aangever aan zijkant.
-

Speelwijze

Er wordt rond de paal gespeeld en een aangever neergezet. De aangever wisselt snel van positie, om het spel dynamisch te houden. Schoten worden uit de loop afgevangen.

Aanvallers zijn steeds in beweging, zodat verdedigers geen zicht op de bal krijgen en er snelheid in het spel blijft. Aanvallers lopen vrij door naar de paal toe (na iedere gooi) en van de paal af te lopen.

Aandachtspunten:

- Spelers lopen verspreid over het vak, door afwisselend toe en diep te lopen met in-uit beweging.
 - Aangeef innemen met bal - in rechte lijn of om paal heen snijden.
 - Aangever staat max. 2 meter van paal.
 - Aangever binnen 5 seconden weglopen van paal naar kant waar ruimte is.
 - In de loop afvangen, geen vaste afvanger – spelers lopen tijdens schot naar bal toe.
 - Hoog baltempo – binnen 3 seconden bal verder gooien.
-

Verdedigen

In de D wordt het verdedigen in de ruimte, met druk op de ballijn en het voorverdedigen verder uitgebreid met juiste houding en positie. Bij het verdedigen in de ruimte neem je de positie in de driehoek (paal – bal – eigen tegenstander) met zicht op tegenstander en bal.

Vaardigheden:

- Juiste houding – gewicht verdeeld tussen voeten (in balans), iets door knieën zakken.
- In de ruimte in juiste positie met zicht op tegenstander en bal – in driehoek.
- Druk op ballijn in hele vak – bal zo snel mogelijk terughalen.
- In de 1x1 voorste voet uit lijn tegenstander – paal.
- In de 1x1 juiste afstand tot tegenstander en op tijd meedraaien met verandering van richting.
- Voorverdedigen op juiste houding, afstand en in juiste positie – zicht op tegenstander en bal.

Leeftijdsprofiel E

Aanvallen

In de E ligt, net als in de F, de nadruk op de basisvaardigheden (gooien, vangen en schieten). De doorloopbal komt erbij, evenals het schieten uit beweging. De overgang tussen de vaardigheden (balbehandeling) kan in de E steeds sneller.

Vaardigheden:

- Vangen met twee handen.
 - Gooien, naar linkerkant met links, naar rechterkant met rechts.
 - Uitstappen naast tegenstander tijdens gooien (links en rechts).
 - Bal voor gezicht wegschieten, over handen van verdediger heen.
 - Schieten uit beweging, links en rechts.
 - Doorloopbal, onderhands en bovenhands.
 - Inplaatsen met links en rechts door naast verdediger te stappen.
 - In rechte lijn naar paal lopen bij nemen van een doorloopbal.
 - Strafworp.
 - Balvaardigheid algemeen.
-

Speelwijze

Spelers zijn continu in beweging. Alleen de speler met de bal staat stil en gooit de bal binnen 3 seconden naar een andere speler. Dit betekent dat de andere steeds bezig zijn met vrijlopen, naar de bal toe en van de bal af. Zodoende krijgen verdedigers weinig kans krijgen de bal (na een schot) af te vangen.

Zodra spelers doorloopballen kunnen nemen, wordt ook gebruik gemaakt van een aangever. Om het spel niet te statisch te laten worden, blijven aanvallers voor de paal samenspelen en in beweging, zodat niet alle aandacht gericht is op degene die de doorloopbal wil nemen.

Aandachtspunten:

- Vrijlopen naar de bal toe.
 - Vrijlopen van de bal af – als ruimte te klein wordt.
 - In de loop afvangen – spelers lopen tijdens schot naar bal toe.
 - Spelen rondom de paal, zo min mogelijk op een kluitje.
 - Spelen met een aangever.
 - Aangever binnen 5 seconden weglopen van paal naar kant waar ruimte is.
 - Actief zoeken naar vrije speler.
 - Hoog baltempo, max. 3 seconden met bal in de handen.
-

Verdedigen

In de E ligt, net als in de F, de nadruk op het continu volgen van de tegenstander en het druk geven op de ballijnen. Hiermee kan de bal ze snel mogelijk weer worden teruggehaald.

Vaardigheden:

- Tegenstander volgen.
- Tussen paal en tegenstander staan.
- Gooien en schieten moeilijk maken.
- Druk geven op ballijn - zicht houden op bal en tegenstander en voor tegenstander te stappen.
- In de 1x1 situatie juiste afstand tot tegenstander en iets door knieën zakken.
- Bij verdedigen van een doorloopbal meedraaien en met goede arm verdedigen.
- Overnemen van doorloopbal.
- Voor tegenstander stappen onder paal.

Leeftijdsprofiel F

Aanvallen

In de F ligt de nadruk op de basisvaardigheden (gooien, vangen en schieten). Laat zoveel mogelijk alle ballen die naar de linker kant worden gegooid ook met links gooien. En voor rechts geldt natuurlijk hetzelfde. Leer de strafworp als voorbereiding op de doorloopbal aan. De doorloopbal zelf is voor de F meestal nog te moeilijk.

Vaardigheden:

- Vangen met twee handen.
 - Gooien, naar linkerkant met links, naar rechterkant met rechts.
 - Uitstappen naast tegenstander tijdens gooien (links en rechts).
 - Bal voor gezicht wegschieten, over handen van verdediger heen.
 - Strafworp.
 - Balvaardigheid algemeen
-

Speelwijze

Spelers zijn continu in beweging. Alleen de speler met de bal staat stil en gooit de bal binnen 3 seconden naar een andere speler. Dit betekent dat de andere steeds bezig zijn met vrijlopen.

Aandachtspunten:

- Vrijlopen naar de bal toe.
 - Vrijlopen van de bal af – als ruimte te klein wordt.
 - In de loop afvangen – spelers lopen tijdens schot naar bal toe.
 - Spelen rondom de paal, zo min mogelijk op een kluitje.
-

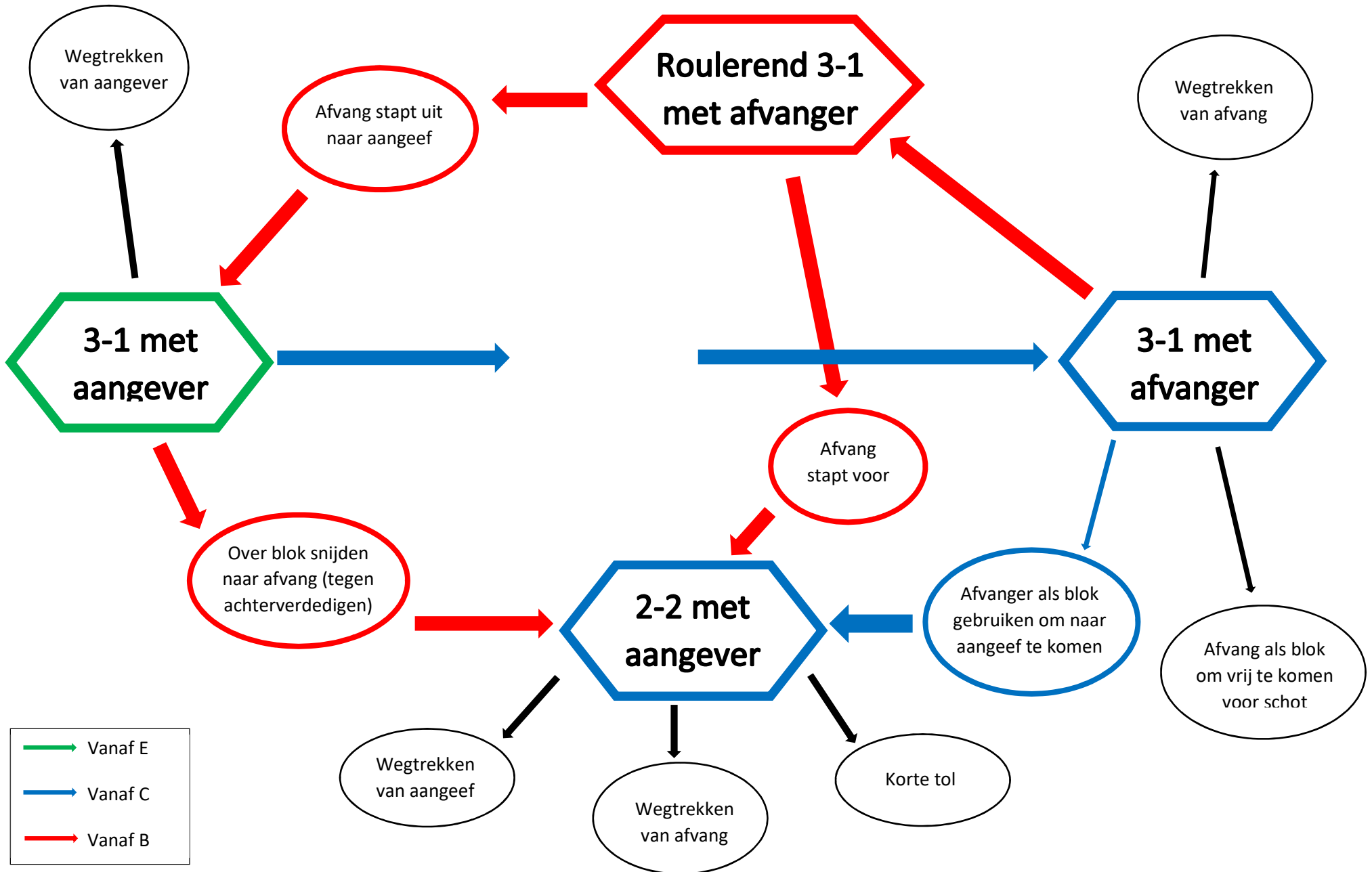
Verdedigen

In de F ligt de nadruk op het continu volgen van de tegenstander en het druk geven op de ballijnen. Verdedigers staan steeds tussen de bal en de tegenstander. Hiermee wordt de bal snel teruggehaald.

Vaardigheden:

- Tegenstander volgen.
- Bal proberen terug te pakken door voor tegenstander te stappen als de bal gegooid wordt.
- Gooien en schieten moeilijk maken.
- Tussen paal en tegenstander staat.

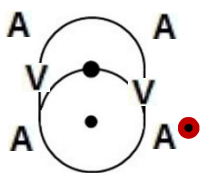
Speelwijze OKV-jeugd



Bijlage 3 – Kernoefeningen OKV

Aanvallen - 4x2 schot uit beweging

Opstelling



Beginsituatie

- Vier aanvallers op vaste plek rond paal op een afstand van 3 tot 4 meter van paal.
- Twee verdedigers verdedigen alle aanvallers.

Opdrachten

- Aanvallers spelen rond en schieten uit beweging. Schoten uit stilstand mogen niet.
- De bal moet binnen 2 tot 3 seconden worden geschoten of gegooid.
- Verdediger krijgt een punt als hij een schot voorkomt / verdedigt.
- Wisselen na drie punten van aanvallers of verdedigers.
- Verdedigers mogen geen gegooiden ballen onderscheppen.

Variatie

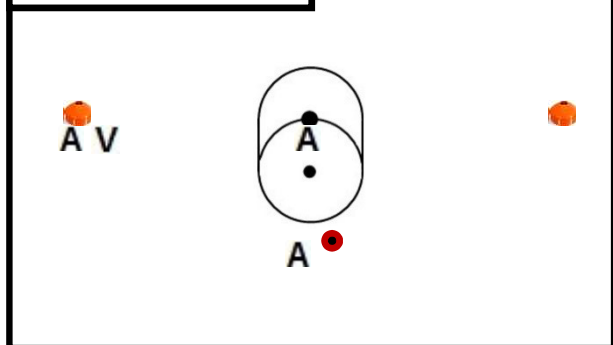
- Aanvallers moeten schieten binnen 3, 2 of 1 x gooien (afhankelijk van leeftijd en niveau).
- Ruimte rond paal groter of kleiner maken afhankelijk van leeftijd en niveau.
- Tijdsduur vaststellen van 20, 30, 60 seconden, afhankelijk van leeftijd en niveau.
- Twee of drie aanvallers tegen 1 verdediger.
- Aanvallers mogen binnen cirkel van 4 meter rond paal bewegen (cirkel uitzetten met pionnen).
- Aanvallers en verdedigers gaan na een schot het duel aan onder de korf.
 - o Onderschepping van gegooiden of geschoten bal telt ook als punt.

Aandachtspunten

- Aanvaller schiet op juiste (buitenste) been.
- Aanvaller maakt grote stap naar achteren.
- Aanvaller staat ingedraaid naar paal bij balaanname (juiste voetenstand), klaar om te schieten.
- Aanvaller schiet zo snel mogelijk, maar wel in balans.
- Aanvallers gooien strak en op hoofdhoogte.
- Aanvallers kiezen juiste persoon om naar te gooien (degen met meeste kans om te kunnen schieten).

Aanvallen - 1x1+2 wegtrekken

Opstelling



Beginsituatie

- Twee pionnen op zes meter aan de linker en rechterkant van de paal.
- De aangever start met bal op circa zes meter voor de paal.
- De steunspeler start op 1 meter voor paal.
- De aanvaller met verdediger start bij één van de twee pionnen.

Opdrachten

- De aanvaller loopt richting de paal en zet de verdediger tegen het blok.
- De aanvaller kiest tussen wegtrekken of voorkomen (door krap om paal en blok heen te lopen).
 - o Bij het wegtrekken probeert de aanvaller binnen 5 meter van de paal tot schot te komen.
 - o Bij het voorstappen speelt de aangever de bal in.
- De aanvaller krijgt een punt als het lukt om te schieten of voor te komen.
- De verdediger krijgt een punt als het niet lukt te schieten of voor te komen.
- Wisselen als één van beide 5 punten heeft.

Variatie

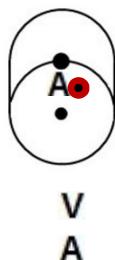
- Om de oefeningen met drietallen te kunnen uitvoeren, kunnen in plaats van een steunspeler ook pionnen als 'blok' dienen.
- De aanvaller mag bij het voorkomen ook proberen te schieten.
- De steunspeler heeft ook een verdediger waardoor het blok groter wordt.
 - o De verdediger van de steunspelen mag de aanvaller overnemen.
- Een doelpunt van de aanvaller telt voor twee punten.
- Na het wegtrekken mag de aanvaller inplaatsen naar de steunspeler om een doorloopbal te nemen.

Aandachtspunten

- Aanvaller loopt op tempo naar de paal en dreigt in aangeef te komen.
- Aanvaller trekt fel weg naar andere kant als waar verdediger staat (zodat die om blok heen moet).
- Aanvaller trekt op juiste moment weg (oogcontact en aangever staat klaar om te gooien).
- Aanvaller gebruikt hink-stapritme, maakt laatste grote stap en schiet in balans op buitenste been.
- Aanvaller staat bij balaanname na het wegtrekken ingedraaid om te schieten (juiste voetenstand).
- Aanvaller schiet zo snel mogelijk, maar wel in balans.
- Aanvaller stapt bij het inplaatsen naast verdediger en pakt zo nodig de bal over naar de binnenhand.
- Aangever gooit strak aan op hoofdhoogte.
- Aangever gooit met juiste timing en kan eventueel de wegtrekker sturen.

Aanvallen - 1x1 duel aanvallend

Opstelling



Beginsituatie

- Aangever start met bal onder de korf.
- Aanvaller start 5 tot 8 meter voor de paal, afhankelijk van leeftijd en niveau.
- Verdediger start op circa 1,5 meter van aanvaller.

Opdrachten

- Per persoon 1 minuut aanvallen / verdedigen.
- Na eerste ronde gaat aangever verdedigen, de verdediger aanvallen en de aanvaller aangeven.
- Aanvaller mag alle aanvallende acties maken.
- Vrijlopen moet als bedoeling hebben vrij te komen voor een afstandschot.
- Aanvaller mag onbepert worden aangespeeld.
- Verdediger verdedigt gesloten: verdediger let alleen op eigen tegenstander en niet op de bal.
- Tellen aantal doelpunten.

Variatie

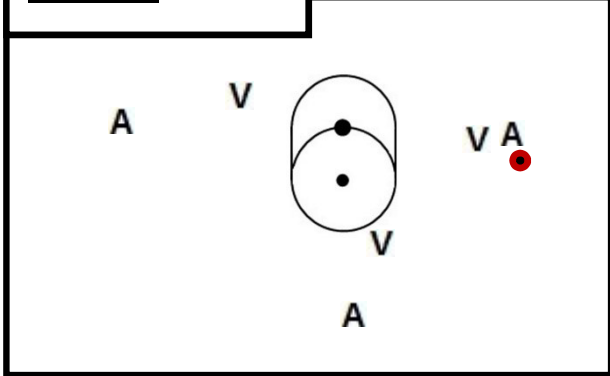
- Aantal schoten of afstandsschoten tellen (nadruk op schot i.p.v. doorbraak).
- Alleen afstandsschoten: aanvaller mag niet binnen 3, 4 of 5 meter van paal komen (afhankelijk van leeftijd en niveau).
- Schot moet volgen binnen na 3, 2 of 1 balcontacten van aanvaller.
- Aanvaller start met bal voor de paal, verdediger start binnen armlengte van aanvaller.
- Aangever op andere plek: bijvoorbeeld op 5 tot 7 meter voor of naast de paal
- Ruimte beperkt maken: aanvaller mag alleen voor de paal aanvallen (niet naast of achter paal).
- Ruimte beperkt maken: vak uitzetten van 10 x 10 meter met paal in het midden.
- Verdedigers 'extreme' opdrachten meegeven: zakken op schoten, instappen, op de bal verdedigen.

Aandachtspunten

- Aanvaller maakt ballijn vrij, zodat de aangever de bal naar de aanvaller kan gooien.
- Aanvaller heeft juiste voetenstand bij aanneme van de bal (gereed om te schieten en in te plaatsen)
- Aanvaller plaats in langs rugkant van verdediger (indien mogelijk).
- Aanvaller snijdt verdediger af bij passeren en schiet doorloopbal rustig.
- Aanvaller remt niet af voordat stopbeweging wordt gemaakt en zet voet dwars op looprichting.
- Aanvaller kijkt aan welke kant meeste ruimte ligt om uit te wijken (buikkant of rugkant van verdediger).
- Aanvaller gebruikt hink-stap ritme, maakt grote stap naar achteren en schiet op buitenste been.
- Aanvaller maakt explosieve acties, maar schiet in balans.

Aanvallen - 3x3 aanvallend

Opstelling



Beginsituatie

- Drie aanvallers starten met drie verdedigers rond de paal.
- Eventueel kan een speelveld worden uitgezet met pionnen om met uitballen te kunnen spelen.

Opdrachten

- Na onderschepping spelen verdedigers bal op naar trainer en wordt van functie gewisseld.
- Aanvallers zijn voortdurend in beweging en lopen vrij richting de rugkant van de verdedigers.
- Vrijlopen moet als bedoeling hebben vrij te komen voor een schot.
- Aanvallers nemen eerst de aangeef in. Wordt er voorverdedigd, dan stapt aangever naar afvang.
 - o Als er een afvanger staat, spelen de aanvallers samen om tot schot te komen of snijdt een aanvaller om de afvanger heen (blok) naar de aangeefpositie.
- Aanvallers rond de paal gebruiken de steunspelers als blok om vrij te komen bij het wegtrekken.

Variatie

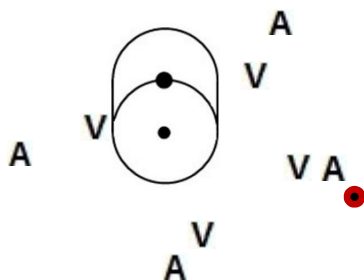
- Aanvallers sprinten na iedere gooi richting paal (eventueel paal aantikken) en maken van daaruit een actie: voorstappen naar aangeef of wegtrekken.
- De bal mag niet op de grond vallen (telt als onderschepping).
- De bal moet binnen drie seconden geschoten of gegooid zijn (anders telt het als onderschepping).
- Aanvaller mag alleen gooien naar een medespeler die diep loopt.
- Aanvaller moet binnen 3, 4 of 5x gooien geschoten hebben (anders telt dit als onderschepping).
- Tellen hoeveel schoten of doelpunten een team haalt binnen 2 of 3 minuten.
- Aanvaller mag alleen rond de paal spelen (geen steunpositie innemen) en van afstand schieten.
- Eén van de aanvallers moet vast in de steun staan (niet buiten 2.5 meter van paal komen).

Aandachtspunten

- Aanvaller stapt links en rechts uit en gooit strak aan op hoofdhoogte en/of buitenste hand.
- Aanvallers zorgen voor juiste timing bij vrijlopen, wegtrekken en gooien.
- Aanvaller maakt gebruik van tempowisselingen bij vrijlopen.
- Aanvaller maakt (via in-uit beweging) ballijn vrij, zodat medeaanvallers de bal kunnen gooien.
- Voordat aanvaller diep loop, loopt hij eerst toe tot op 3 / 5 meter afstand van de aanvaller die gooit.
- Aanvaller komt tijdens het diep lopen uit binnen schotafstand van de paal.
- Aanvaller staat ingedraaid naar paal bij balaanname (juiste voetenstand), klaar voor schot of gooi.
- Aanvaller draait scherp om blok heen, zodat verdediger alleen achter aanvaller aan kan lopen.

Aanvallen - 4x4 aanvallend

Opstelling



Beginsituatie

- Vier aanvallers met vier verdedigers rond de paal.
- Eén van de aanvallers start met de bal.
- Eventueel kan een speelveld worden uitgezet met pionnen om met uitballen te kunnen spelen.

Opdrachten

- Na onderschepping spelen verdedigers bal op naar trainer en wordt van functie gewisseld.
- Vrijlopen moet als bedoeling hebben vrij te komen voor een schot.
- Aanvallers nemen eerst de aangeef in. Wordt er voorverdedigd, dan stapt aangever naar afvang.
 - o Als er een afvanger staat, spelen aanvallers samen om tot schot te komen of snijdt één van de aanvaller om de afvanger heen (blok) naar de aangeefpositie.
- Aanvallers rond de paal gebruiken de steunspelers als blok om vrij te komen bij het wegtrekken.

Variatie

- De bal mag niet op de grond vallen (telt als onderschepping).
- De bal moet binnen drie seconden geschoten of gegooid zijn (anders telt het als onderschepping).
- Tellen hoeveel schoten of doelpunten een team haalt binnen 2 of 3 minuten.
- Aanvaller mag alleen gooien naar een medespeler die diep loopt.
- Aanvaller moet binnen 3, 4 of 5x gooien geschoten hebben (anders telt dit als onderschepping).
- Aanvaller mag alleen rond de paal spelen (geen steunpositie innemen) en van afstand schieten.
- Eén van de aanvallers staat vast in de steun (niet buiten 2,5 meter van paal komen).
- Twee aanvallers staan vast in de steun en mogen afwisselend aangeven en afvangen (tollen).
- Verdedigers 'extreme' opdrachten meegeven: zakken op schoten, instappen, op de bal verdedigen.

Aandachtspunten

- Aanvaller stapt links en rechts uit en gooit strak aan op hoofdhoogte en/of buitenste hand.
- Aanvallers zorgen voor juiste timing bij vrijlopen, wegtrekken en gooien.
- Aanvaller maakt gebruik van tempowisselingen bij vrijlopen.
- Aanvaller maakt (via in-uit beweging) ballijn vrij, zodat medeaanvallers de bal kunnen gooien.
- Voordat aanvaller diep loop, loopt hij eerst toe tot op 3 / 5 meter afstand van de aanvaller die gooit.
- Aanvaller komt tijdens het diep lopen uit binnen schotafstand van de paal.
- Aanvaller staat ingedraaid naar paal bij balaanname (juiste voetenstand), klaar voor schot of gooi.
- Aanvaller draait krap om blok heen, zodat verdediger alleen achter aanvaller aan kan lopen.

Verdedigen – 1x1 duel verdedigend

Opstelling



Beginsituatie

- Aangever staat met bal onder de korf.
- Aanvaller en verdediger starten 5 tot 8 meter voor de paal, afhankelijk van leeftijd en niveau.

Opdracht

- Per persoon 1 minuut aanvallen / verdedigen.
- Na eerste ronde gaat aangever verdedigen, de verdediger aanvallen en de aanvaller aangeven.
- Aanvaller mag alle aanvallende acties maken.
- Aanvaller mag onbeperkt worden aangespeeld.
- Verdediger verdedigt gesloten: verdediger let alleen op eigen tegenstander en niet op de bal.
- Tellen aantal balcontacten zonder schot van aanvaller.

Variatie

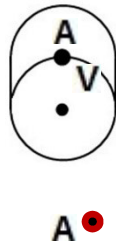
- Aantal schoten of doelpunten tellen.
- Aantal afstandsschoten tellen (nadruk op schot i.p.v. doorbraak).
- Aantal balcontacten van verdediger tellen: aantikken van bal bij schot, aangooi en inplaatsen.
- Alleen afstandsschoten: aanvaller mag niet binnen 3, 4 of 5 meter van paal komen (afhankelijk van leeftijd en niveau).
- Schot moet volgen binnen na 3, 2 of 1 balcontacten van aanvaller (afhankelijk van leeftijd en niveau).
- Aanvaller start met bal voor de paal.
- Ruimte beperkt maken: vak uitzetten van 10 x10 meter met paal in het midden.
- Verdediger 'extreme' opdrachten meegeven: zakken op schoten, instappen, op de bal verdedigen.
- Verdediger verdedigt half-open of open.

Aandachtspunten

- Verdediger staat in de juiste houding: iets door knieën en zwaartepunt tussen de benen.
- Verdediger staat uit lijn, met goede been voor.
- Verdediger maakt kleine verdedigende passen en houdt zoveel mogelijk contact met de grond.
- Verdediger draait op juiste manier mee (met juiste been voor) met bewegingen van aanvaller.
- Verdediger verdedigt doorbraak met goede arm.
- Verdediger gebruikt armen om bal te blokken, zowel schot, aangooi als inplaatsen.
- Verdediger kan minimaal één paalgerichte actie van aanvaller opvangen.
- Verdediger kan alle schoten binnen 5 meter van paal voorkomen zonder doorbraak tegen te krijgen.

Verdedigen – 2x1 voorverdedigen

Opstelling



Beginsituatie

- Aangever start met bal recht voor de paal, op afstand van 6-9 meter, afhankelijk van leeftijd en niveau.
- Aanvaller start vlak achter de paal.
- Verdediger start op circa een meter voor de aanvaller.

Opdrachten

- Aanvaller probeert in aangeefpositie te komen.
- Aanvaller mag in een cirkel van 3 meter rond paal spelen.
- Aangever gooit bal naar aanvaller als die vrij staat.
- Verdediger probeert aangever te voorkomen en de bal te onderscheppen.
- Na iedere actie opnieuw starten in beginsituatie.

Variatie

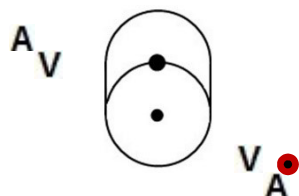
- De bal mag niet op de grond vallen (telt als onderschepping).
- Aanvaller heeft achter paal meer ruimte om weg te trekken voor een schot (circa 5 meter)
- Er zijn twee aangevers op vaste posities rond de paal die mogen samenspelen (3x1).
- Er zijn twee aangevers die rondom de paal bewegen en mogen samenspelen (3x1).
- De aangever heeft een eigen verdediger, zodat er twee koppels zijn (2x2). De aangever moet vrijlopen om de bal te kunnen ontvangen en mag niet dichterbij de paal komen.
- Er staat een vast koppel onder de korf. Er zijn nu 2 aanvallers, 2 verdedigers en een aangever (3x2):
 - o Verdediger onder korf verdedigt een meter voor en laat zodoende ruimte voor de andere verdediger om tussendoor te gaan als aanvaller om paal loopt.

Aandachtspunten

- Verdediger staat in de juiste houding; iets door knieën en zwaartepunt tussen de benen.
- Verdediger houdt juiste afstand tot aanvaller; maximaal een meter rond paalzone.
- Verdediger houdt steeds goede positie: uit lijn, met zicht op bal en tegenstander.
- Verdediger draait mee met bewegingen van eigen tegenstander en bal.
- Verdediger draait op juiste wijze mee met aanvaller die wegtrekt uit de paalzone.
- Verdediger stapt in baan van aanvaller als die na wegtrekken opnieuw wil insnijden.
- Verdediger wisselt op juiste manier (in positie en houding) tussen individueel en voorverdedigen.
- Verdediger probeert bal van aanvaller naar aangever te blokkeren: verdedigen van gooi-arm.

Verdedigen – 2x2 verdedigend

Opstelling



Beginsituatie

- Vak van 10 x 10 meter.
- Paal staat in midden van vak
- Eén van de aanvallers start met de bal aan de rand van het vak.

Opdrachten

- Aanvaller spelen samen binnen vak en proberen te scoren.
- Verdedigers proberen schoten te voorkomen en de bal te onderscheppen.
- Na ieder doelpunt start het team dat het doelpunt maakt opnieuw aan rand van het vak.
- Na ieder onderschepping starten de verdedigers met aanvallen aan de rand van het vak.
- De bal moet binnen drie seconden geschoten of gegooid zijn (anders telt het als onderschepping).
- Uitbal telt als onderschepping.

Variatie

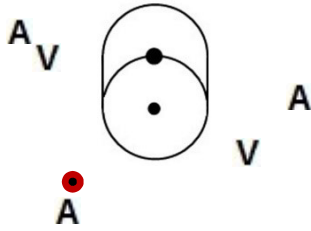
- De bal mag niet op de grond vallen (telt als onderschepping).
- Aanvallers mogen alleen rond de paal spelen (geen steunpositie innemen).
- Aanvallers mogen alleen van afstand schieten.
- Aanvallers hebben een eigen kant van de paal (voor en achter – links en rechts).
- Aanvallers mogen alleen gooien naar medespeler die diep loopt.
- Aanvallers moeten binnen 3, 4 of 5x gooien geschoten hebben (anders telt dit als onderschepping).
- Verdedigers mogen alleen gesloten verdedigen (alleen op eigen tegenstander letten, niet op de bal).

Aandachtspunten

- Verdediger staat in de juiste houding: iets door knieën en zwaartepunt tussen de benen.
- Verdediger houdt goede positie:
 - o in driehoek, open naar de bal (als bal niet bij eigen tegenstander is).
 - o schermt ballijn zoveel mogelijk af (als de bal niet bij eigen tegenstander is).
 - o iets uit lijn aanvaller - paal en binnen armlengte (als tegenstander de bal heeft).
 - o juiste afstand houden tot aanvaller (bij balbezit binnen armlengte, anders 1,5 meter afstand).
- Verdediger wisselt op juiste manier (in positie en houding) tussen individueel en ruimte-verdedigen.
- Verdediger draait op juiste wijze mee als aanvaller wegtrekt uit de paalzone of diep loopt.
- Verdediger probeert bal te blokkeren die tegenstander gooit: verdedigen van gooi-arm.

Verdedigen – 2x2 + 1

Opstelling



Beginsituatie

- Vak van 10 x 10 meter.
- Paal staat in midden van vak
- Aangever staat voor, naast of achter paal, net buiten het uitgezette vak.
- Aangever mag alleen passen op de aanvallers en niet schieten.

Opdracht

- Aanvaller spelen samen binnen vak en proberen te scoren
- Aanvallers mogen onbeperkt samenspelen met aangever.
- Verdedigers proberen schoten te voorkomen en de bal te onderscheppen.
- Na ieder doelpunt of onderschepping gaat bal naar aangever, na drie onderscheppingen functiewissel.
- Uitbal telt als onderschepping.
- De bal moet binnen drie seconden geschoten of gegoid zijn (anders telt het als onderschepping).

Variatie

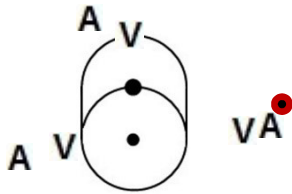
- De bal mag niet op de grond vallen (telt als onderschepping).
- Aanvallers mogen alleen rond de paal spelen (geen steunpositie innemen) en van afstand schieten.
- Aanvallers moeten binnen 3, 4 of 5x gooien geschoten hebben (anders telt dit als onderschepping).
- Verdedigers mogen alleen gesloten verdedigen (alleen op eigen tegenstander letten, niet op de bal).
- De aangever staat onder de korf: er ontstaan een dubbel 1x1 duel.
 - o een aanvaller mag maar één keer achter elkaar naar aangever gooien.
 - o aangever is een blok waarlangs gesneden moet worden om vrij te komen voor schot.
 - o aangever mag alleen worden aangespeeld nadat is diep gelopen.

Aandachtspunten

- Verdediger staat in de juiste houding: iets door knieën en zwaartepunt tussen de benen.
- Verdediger houdt goede positie:
 - o in driehoek, open naar de bal (als bal niet bij eigen tegenstander is).
 - o schermt ballijn zoveel mogelijk af (als de bal niet bij eigen tegenstander is).
 - o iets uit lijn aanvaller - paal en binnen armlengte (als tegenstander de bal heeft).
 - o juiste afstand houden tot aanvaller (bij balbezit aansluiten, anders circa 1,5 meter afstand).
- Verdediger wisselt op juiste manier (in positie en houding) tussen individueel en ruimte-verdedigen.
- Verdediger draait op juiste wijze mee als aanvaller wegtrekt uit de paalzone of diep loopt.
- Verdediger probeert bal te blokkeren die tegenstander gooit: verdedigen van gooi-arm.

Verdedigen – 3x3 verdedigend

Opstelling



Beginsituatie

- Drie aanvallers met drie verdedigers rond de paal.
- Eén van de aanvallers start met de bal.
- Eventueel kan een speelveld worden uitgezet met pionnen om met uitballen te kunnen spelen.

Opdrachten

- Aanvallers spelen samen en proberen te scoren.
- Aanvallers mogen ook steunposities innemen.
- Verdedigers proberen schoten te voorkomen en zo snel mogelijk de bal te onderscheppen.
- De bal moet binnen drie seconden geschoten of gegooid zijn (anders telt het als onderschepping).
- Aanvallers mogen steunpositie maximaal 5 seconden innemen (anders telt het als onderschepping).
- Na ieder doelpunt of onderschepping gaat de bal naar de trainer die aan rand van speelveld staat.
- Wisselen van functie na drie onderscheppingen.

Variatie

- De bal mag niet op de grond vallen (telt als onderschepping).
- Aanvaller mag alleen rond de paal spelen (geen steunpositie innemen).
- Aanvaller mag alleen van afstand schieten.
- Aanvaller mag alleen gooien naar een medespeler die diep loopt.
- Aanvaller moet binnen 3, 4 of 5x gooien geschoten hebben (anders telt dit als onderschepping).
- Verdediger mag alleen gesloten verdedigen (alleen op eigen tegenstander letten, niet op de bal).
- Verdedigers 'extreme' opdrachten meegeven: zakken op schoten, instappen, op de bal verdedigen.
- Eén van de aanvallers mag alleen in de steun staan (niet buiten 2,5 meter van paal komen).
- Steunaanvaller mag ook wegtrekken voor schot en moet daarna weer terug keren naar steun.

Aandachtspunten

- Verdediger staat in de juiste houding en positie
 - o iets door knieën en zwaartepunt tussen de benen.
 - o in driehoek, open naar de bal en schermt ballijn af (als bal niet bij eigen tegenstander is).
 - o iets uit lijn aanvaller - paal en binnen armlengte (als tegenstander de bal heeft).
- Verdediger wisselt op juiste manier (in positie en houding) tussen individueel en in de ruimte verdedigen.
- Verdediger draait op juiste wijze mee als aanvaller wegtrekt uit de paalzone of diep loopt.
- Verdediger probeert bal te blokkeren die tegenstander gooit: verdedigen van gooi-arm.
- Verdediger van steunspeler probeert aangeef te voorkomen: uit lijn staan, juiste afstand tot tegenstander houden en meedraaien met bal / tegenstander.

Bijlage 4 – Voorbeeld oefeningen Spelenderwijs Verbeteren



Assist om te scoren | 3 – 2 + 1 op 2 korven

Focus | De focus in deze oefening ligt op de assist om te scoren. Er wordt gespeeld in gelijke aantallen, 3 aanvallers tegen 3 verdedigers. Maar toch creëer je als trainer een overtal situatie, omdat elke rebound speler in balbezit mee mag aanvallen, maar bij balverlies naar zijn eigen zone onder de korf moet. Door een overtal situatie kunnen aanvallers sneller en makkelijker de assist verzorgen. Doordat je de oefening op 2 korven speelt biedt de omschakeling mogelijkheden voor de assist.

Organisatietekening | op 2 korven met afvangzone



Opdracht voor assist |

Probeer als aanvallers binnen zo min mogelijk passes kansen te creëren op de korf van de tegenstander. Bij balbezit mag iedereen mee scoren. Bij balverlies moet er 1 speler onder de korf blijven.

Materiaal | per 6-tal

- 2 korven en 1 bal
- 3 lintjes/ hesjes
- voldoende pionnen

25

Basisregels |

- 1) De verdedigende rebounder blijft binnen de cirkel van 1m. om de korf De rebounder mag daar: de bal afvangen, korte kansen of doorloopballen verdedigen en passes onderscheppen.
- 2) In balbezit mag de reboundspeler mee aanvallen. Bij balverlies moet hij onder de korf staan.
- 3) **Regel omtrent de cirkel:**
Basisregel: de verdedigende rebounder mag niet uit de cirkel komen.
Stap 1: niemand mag in de afvang zone om de korf komen, behalve de rebounder.
Stap 2: alleen de verdedigers en de rebounder mogen in de afvang zone om de korf komen.
Stap 3: iedereen mag erin komen, alleen de rebounder mag er niet uit komen.
- 4) 1 of 2 minuten spelen, daarna rust. Er wordt tevens gewisseld van vaste rebound speler.

Te moeilijk om de assist te geven / te krijgen?

Voor de aanvaller

Speelregel: de aanvallers mogen na elke balontvangst, 1 keer lopen met de bal tot hij stilstaat.

Aantal spelers: een extra aanvaller in balbezit introduceren: 4 tegen 2 + 1 rebounder.

Ruimte: de afvangzone onder de korf kleiner maken. Rebounder is daardoor beperkt!

Te makkelijk om de assist te geven / te krijgen?

Voor de aanvaller

Ruimte: het speelveld groter maken of weghalen. Rebounder heeft dan meer de vrijheid om de verdedigers te helpen.

Speelregel: kansen dichtbij creëren. Scoor je een doelpunt in de afvangzone is dat 2 punten!



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!

F

E

D



Vrijlopen om te scoren | 2-2, vrijkomen door 'blok'

Focus | De focus in deze oefening ligt op vrijlopen om te scoren. In deze oefening biedt je de spelers de mogelijkheid om zichzelf vrij te spelen door gebruik te maken van een obstakel of blok onder de korf. Daag de aanvallers uit om kansen zo dicht mogelijk bij de korf te creëren. Probeer de aanvallers inzichtelijk te maken hoe zij het beste gebruik kunnen maken van het blok. In stap 2 kan er meer gebruik gemaakt worden van spelers die als blok fungeren. Stel vragen over het vrijkomen m.b.v. het blok of speler en geef complimenten!

Organisatietekening | Obstakel als blok



Organisatietekening | Speler als blok



34

Opdracht vrijlopen | Probeer als aanvallers binnen 3 pogingen en binnen het speelveld zoveel mogelijk te scoren tegen twee verdedigers door snel en efficiënt vrij te komen m.b.v. het blok onder de korf.

Materiaal | per 4-tal
 - 1 korf, 1 bal, 2 hesjes en 8 pionnen
 - Een blok (speler of obstakel)
 - 2 aanvallers gericht op korte kansen
 - 2 verdedigers gericht op onderscheppen

Basisregels |

De aanvallers:

- 1) hebben maximaal 3 pogingen (een goal, een uitbal of een onderschepping is 1 poging).
- 2) mogen gebruik maken van het blok om zichzelf vrij te spelen
- 3) Verdedigd doelen is in eerste instantie toegestaan (makkelijker beginnen).

Te moeilijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Speelregel: steun creëren binnen 2 meter is ook één punt. Verdedigers nemen overzicht!

Speelregel: verdedigers mogen alleen passes onderscheppen en niet mee vangen.

Materiaal: groter blok of bewegende spelers gebruiken als blok

Te makkelijk om vrij te lopen?

Voor de aanvallers

Ruimte: speelveld verkleinen,

Materiaal: kleiner blok gebruiken of het blok weghalen



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!



In balbezit komen | 3 tegen 2

Focus | De focus in deze oefening ligt op in balbezit komen. Door de ondertal situatie zullen de aanvallers veel kunnen schieten waardoor het voor de verdediger belangrijk is om de juiste keuze te maken tussen in balbezit komen of vol te gaan voor het blokkeren van het schot. Na het schot zal de verdediger extra risico moeten nemen omdat de kans groter is te onderscheppen na een schot dan na een assist of pass.

Organisatietekening | op 1 korf



Opdracht in balbezit komen |

Probeer als verdediger de moeilijke keuze te maken na een schot. Ga je vol voor de steal of vol voor de blok van het schot? Na 3 onderscheppingen is het wisselen. Een blok is een onderschepping(?).

Vanaf de F- en E-jeugd

Aanvallers starten vanaf een lijn. Met de verdediger achter, naast of voor zich. Zo kan de omschakeling getraind worden.

Vanaf de D-jeugd

Aanvallers starten rondom de korf en zoeken de vriestande aanvallers

76

Basisregels |

- 1) De aanvallers moeten binnen het speelveld blijven.
- 2) De aanvaller moet binnen maximaal 5 (of 3) seconden beslissen tussen schieten of passen
- 3) Aanvallers mogen verdedigd niet doelen. Door deze overtalsituatie moeten zij écht vrij staan alvorens ze kunnen schieten. Dit kan anders zijn bij de jongere jeugdteams.
- 4) Bij drie pogingen van de aanvallers wordt er gewisseld.
- 5) Een onderschepping, een uitbal via de aanvallers of een doelpunt telt als een poging.

Te moeilijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Aantal spelers: aanvaller en verdediger minder (2 tegen 1).

Ruimte: speelveld voor de aanvallers verkleinen.

Te makkelijk om in balbezit te komen?

Voor de verdedigers

Speelregel: verdedigers 1 hand op de rug laten houden in de jongere categorieën.

Aantal doelen: 2 korven om op te scoren (verdedigers moeten beide korven verdedigen).

Aantal spelers: 1 verdediger eraf (3 tegen 1).



Filmpjes van de oefeningen? Download nu de applicatie en vraag een inlogcode aan!