

Meerjarenplan Techniek en Tactiek Cadetten – Scholieren – Junioren

Proef “Specifieke Methodiek en Didactiek”
Bloso Cursus Trainer B, Korfbal
Docent F. Heyrman

Cursist Jan Broeckhove, 26/10/01

INLEIDING

Deze tekst geeft een meerjarenplan voor het aanleren van korfbalvaardigheden in de leeftijdscategorieën cadetten (10-12 jaar), scholieren (13-15 jaar) en junioren (16-18 jaar). De tekst werd opgesteld bij wijze van partiële examenproef voor het cursusonderdeel “Specifieke Methodiek en Didactiek” van de BLOSO opleiding “Trainer B, Korfbal”, gedoceerd door F. Heyrman.

Naar mijn mening moet de jeugdopleiding benaderd worden vanuit het oogpunt van een globale **korfbalopvoeding** die meerdere facetten omvat. Er is de **sportieve opleiding** met een technische, tactische en conditionele inhoud. Er is er ook de **attitudevorming** van het individu dat sport beoefent ten opzichte van zichzelf, ten opzichte van de andere partijen in de sportbeoefening (teamgenoten, tegenstanders, scheidsrechters, begeleiders) en ten opzichte van clubgenoten en supporters in de bredere sociale context van het clubleven. In korfbal worden de laatste twee aspecten gekleurd door het feit dat het om een gemengde sport gaat, en door het feit dat er in de breedtesport een duidelijk familiale inslag is.

Niet alle facetten van die korfbalopvoeding zijn makkelijk te vatten in een meerjarenplan, althans niet in de huidige stand van zaken in de korfbalwereld. Bovendien is de doelstelling van deze tekst erg specifiek, zoals aangegeven in het begin van deze inleiding. Het is een meerjarenplan, beperkt tot technische en tactische doelstellingen die haalbaar geacht worden voor teams die uitkomen in de eerste klasse jeugdreeksen, in de wandeling soms nog de A-reeksen genoemd, en die tweemaal per week minstens anderhalf uur trainen.

Het plan is tot stand is gekomen in twee stappen. Eerst werden diverse bronnen (zie lijst met bronmateriaal) geconsulteerd, om een overzicht op te bouwen. Vervolgens werd op grond van dit overzicht en van mijn eigen ervaring en van discussies met anderen, een indeling van de technieken en tactieken per leeftijdscategorie gemaakt. Dit levert een uitgebreid programma. Maar er moet niet aan alle punten die voor een leeftijdscategorie opgesomd worden evenveel tijd en aandacht besteed worden. De club of trainer legt hier zijn eigen accenten al dan niet in functie van de eigenheden van de spelersgroep

Als men spreekt over een techniek dan heeft men het over een duidelijk gespecificeerd bewegingsverloop dat vertrekkend van de beginstand een eindstand of eindresultaat oplevert. Denk bijvoorbeeld aan het schot uit de beweging.. Het uitvoeren en dus ook het aanleren van de strekpas is evenwel gekoppeld aan heel wat factoren zoals: bewegingstoestand, afstand en richting, uitvoeringssnelheid en verdedigende druk. De *techniek* (bewegingsverloop) zal dus vertaald worden naar meerdere *technische doelstellingen* – bijvoorbeeld schot uit beweging op een been vanop drie meter met aangeef uit de korfzone -die in progressieve opbouw op verschillende tijdstippen in de opleiding gerealiseerd moeten worden, in functie van de toenemende kracht, coördinatie en snelheid van de speler.

Om het leerproces van motorische vaardigheden te beschrijven worden meerdere modellen gehanteerd, zoals dat van Fitts en Posner of dat van Gentile [3]. Voor wat betreft korfbal gaat het steeds (met uitzondering van de strafworp) om een zogenaamde **open motorische vaardigheid**. Dit wil zeggen dat in de context waarin de vaardigheid moet uitgevoerd worden er steeds elementen in beweging zijn (speler, medespelers, tegenstanders, bal). Door combinatie van de inzichten in [1], [2] en [3] onderscheid ik over het geheel van de opleiding de opeenvolgende fasen voor het aanleren van een techniek:

- ?? **Experimenteren:** fase waarin het bewegingsverloop (of onderdeel ervan) volgens een natuurlijk patroon (ipv het specifiek voorgeschreven verloop) uitgevoerd wordt door de speler.
- ?? **Oefenen:** bij de speler wordt een bewust beeld van het correcte bewegingsverloop opgebouwd en hij spreekt die cognitieve informatie aan voor de uitvoering ervan
- ?? **Automatiseren:** het correcte bewegingsverloop wordt uitvoerbaar gemaakt op voorbewust niveau, tzt zonder het bewegingsbeeld te moeten oproepen. De nadruk ligt hier op het bewegingsverloop.
- ?? **Diversifiëren:** bewegingsverloop uitvoerbaar maken in diverse omstandigheden van tijd, afstand, richting, verdedigende druk, spelomstandigheden. De nadruk ligt hier op het aanpassingsvermogen aan die omstandigheden. In deze fase moet het bewegingsverloop zeker in de wedstrijd ingezet worden.
- ?? **Vervolmaken:** correcte uitvoering van het bewegingsverloop in stand houden of perfectioneren

Voor de eerste drie fasen is er een strikte opeenvolging. De laatste drie lopen door elkaar vermits de vaardigheden in stand gehouden moeten worden en de grenzen van de spelcontext steeds verlegd worden. Deze fasen hoeven niet alle binnen een zelfde leeftijdscategorie te vallen. Hier zal trouwens vaak geïndividualiseerd moeten worden.

Voor het aanleren van tactieken heb ik nagenoeg dezelfde zienswijze gehanteerd. Als men voorgaande paragraaf leest met als oogpunt het leerproces van een techniek, dan moet je onder bewegingsverloop verstaan “een opeenvolging van standen van romp, armen, handen en benen”. Als je de paragraaf leest met als oogpunt het leerproces voor een tactiek dan moet je onder bewegingsverloop verstaan “een opeenvolging van posities van de speler ten opzichte van bal, medespeler(s), tegenspeler(s) of korf”. Natuurlijk zal hier het diversifiëren domineren ten opzichte van automatiseren. Natuurlijk is het zo dat voor vaktactieken het individualiseren niet aan de orde is, en men dus minder makkelijk te werk kan gaan. Vaak leidt dit ertoe dat het experimenteren en oefenen tot automatisering wel binnen dezelfde leeftijdsgroep of zelfs opleidingsjaar vallen.

Hoewel de vijf voornoemde fasen niet binnen dezelfde leeftijdscategorie hoeven te vallen, heb ik toch koppelingen gemaakt. Vanaf cadettenleeftijd is men rijp voor het oefenen van technieken en heb ik dus experimenteren en oefenen van steeds gekoppeld (E&O in het verloop van de tekst). Ook is op jeugdleef tijd het gevaar van techniekverlies bij diversificatie duidelijk aanwezig. Daarom heb ik ook diversifiëren en vervolmaken aan mekaar gekoppeld (D&V in het verloop van de tekst). Voor tactieken geldt dit niet noodzakelijkerwijs, ook al omdat de rol van diversificatie zo belangrijk is.

Ter verduidelijking van het plan wil ik opmerken dat:

- ?? Dit meerjarenplan is ontstaan door combinatie van eigen inzicht en het materiaal van de diverse bronnen. Zoals nu geschreven, is het plan nog onvolledig. In referenties [4,8,9] vindt men een uitgebreide lijst omschrijvingen van de gangbare technieken en tactieken. Het is een algemeen aanvaardde opinie dat alle technieken en tactieken in de eindtermen van de juniorperiode, die de jeugdopleiding afsluit, moeten opgenomen zijn. Ik deel deze opinie, op voorwaarde dat niet voor al die elementen de fase van de vervolmaking vereist wordt.
- ?? Het is mijn mening dat bij de meeste clubs, ook de mijne, te vroeg in de opleiding te korfbalspecifiek gewerkt wordt (zie ook [10]). Op zich heeft dat natuurlijk de meeste impact op miniemen en pupillen meerjarenplannen. Maar de gevolgen zetten zich natuurlijk door in de plannen voor de hogere leeftijdscategorieën. Ik heb de visie uit [4,6,7] gevolgd met een grote nadruk op vangen en werpen tot cadetten en pas dan nadruk op schotvormen.
- ?? Lichaamstechnieken worden in weinig plannen expliciet vermeld. Nochtans zijn ze essentieel en moeten ze doorheen de hele opleiding aan bod komen (cfr. nadruk op basics of fundamentals in bijvoorbeeld basketbal of handbal). Ook hier ligt een nadruk bij miniemen en pupillen, zodat spelers reeds gevorderd zijn wanneer ze cadet worden. Bij de lichaamstechnieken wordt er steeds van uit gegaan dat zowel het dominante als het niet-dominante been ontwikkeld wordt. Er wordt hiervoor geen expliciete vermelding in het plan opgenomen.
- ?? Een brede basis in de ontwikkeling is gewenst en kan onder de vorm van crosstraining aangebracht worden. De indicator daarvan in het meerjarenplan zijn de elementen niet-specifieke lichaams- en baltechnieken die bij alle leeftijdscategorieën vermeld worden.
- ?? Technische ontwikkeling primeert op tactische, wanneer het beperkte trainingsvolume tot het maken van keuzen verplicht. Op dezelfde manier primeren aanvalsvaardigheden op verdedigende.

Tot slot nog het volgende. Het plan moet ook de confrontatie met andere visies en de toets van de praktijk ondergaan. In het bijzonder is een grondige controle nodig van de samenhang tussen technieken en tactieken (zijn de vereiste technieken gekend wanneer een tactiek aangeboden wordt?).

Cadetten

Lichaamstechnieken:

- a) Alle looptechnieken (D&V);
- b) Starten uit stilstand en beweging (A - D&V);
- c) Stoppen (1-stop en 2-stop) (A&D&V);
- d) Wenden (A&D&V);
- e) Draaien (A&D&V);
- f) Uitwijkbeweging (E&O&A);
- g) Pivoteren (A);
- h) Sprong uit stand (A);
- i) Sprong uit beweging (E&O&A);
- j) Voor- en achterwaarts schuiven (A);
- k) Schijnbewegingen op basis van lichaamstechnieken (E&O);
- l) Niet-specifieke lichaamstechnieken (E&O);

Baltechnieken:

Werpen:

- a) strekwerp tweehandig (stilstaand) (D&V);
- b) strekwerp tweehandig (beweging) (D&V);
- c) strekwerp éénhandig (stilstaand, goede hand) (D&V);
- d) strekwerp éénhandig (beweging, goede hand) (D&V);
- e) strekwerp éénhandig (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- f) strekwerp éénhandig (beweging, zwakke hand) (D&V);
- g) onderhands (stilstaand, goede hand) (D&V);
- h) onderhands (beweging, goede hand) (D&V);
- i) onderhands (stilstaand, zwakke hand) (A&&V);
- j) onderhands (beweging, zwakke hand) (A&&V);
- k) éénhandige stuitpass (goede hand) (D&V);
- l) éénhandige stuitpass (zwakke hand) (D&V);
- m) verwerken van een rollende bal (D&V);

Vangen:

- a) tweehandig vangen (stilstaand) (D&V);
- b) éénhandig vangen (stilstaand, goede hand) (A);
- c) éénhandig vangen (beweging, goede hand) (E&O);
- d) éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand) (A);
- e) éénhandig vangen (beweging, zwakke hand) (E&O);

Schieten:

- a) stilstaand bovenhands schot (A);
- b) schot uit beweging op twee benen (E&O);
- c) alle voorgaande schotvormen na uitwijkbeweging (E&O&A);
- d) strafworp, onderhands uit stand (A);
- e) doorloopbal, onderhands (A);

- f) doorloopbal, bovenhands (A);
- g) omkeerbal (E&O);

Schijnbewegingen:

- a) schijnpas (E&O);
- b) schijnschot (E&O);

Niet-specifieke baltechnieken:

- a) rollen, dribbelen, toetsen, enz. (E&O);

Individuele Tactieken

Aanval:

- a) besef van de drie functies, spits-aangeef-rebound (A);
- b) afvangen (stilstaand) (A);
- c) afvangen uit beweging (E&O - A);
- d) vrijkomen 1 tegen 1 situatie met bal (E&O);
- e) vrije ballen (E&O);

Verdediging:

- a) pass tegenstrever afschermen (A);
- b) pass tegenstrever onderscheppen (A);
- c) voorverdedigen in de paalzone (A);
- d) man-man verdedigen (A);
- e) gebruik armen bij man-to-man verdediging (A);
- f) doorbraak verdedigen (E&O - A);

Vaktactieken

Aanval:

- a) niet-systematische functiewissels in Y-patroon (A);
- b) transitie naar uitverdediging bij balverlies (A);
- c) ophalen van de bal komend uit verdedigingsvak (A);

Verdediging:

- a) bal afschermen (A);
- b) transitie tot uitwerken na onderschepping (A);
- c) overname bij doorbraak (A);

Scholieren

Lichaamstechnieken:

- a) Alle looptechnieken (D&V);
- b) Starten uit stilstand en beweging (D&V);
- c) Stoppen (1-stop en 2-stop) (D&V);
- d) Wenden (D&V);
- e) Draaien (D&V);
- f) Pivoteren (D&V);
- g) Uitwijkbeweging (D&V);
- h) Sprong uit stand (D&V);
- i) Sprong uit beweging (A&D&V);
- j) Voor- en achterwaarts schuiven (D&V);
- k) Schijnbewegingen op basis van lichaamstechnieken (A&D);
- l) Niet-specifieke lichaamstechnieken (E&O);

Baltechnieken:

Werpen:

- a) strekwoorp tweehandig (stilstaand) (D&V);
- b) strekwoorp tweehandig (beweging) (D&V);
- c) strekwoorp éénhandig (stilstaand, goede hand) (D&V);
- d) strekwoorp éénhandig (beweging, goede hand) (D&V);
- e) strekwoorp éénhandig (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- f) strekwoorp éénhandig (beweging, zwakke hand) (D&V);
- g) onderhands plaatsens (stilstaand, goede hand) (D&V);
- h) onderhands plaatsens (beweging, goede hand) (D&V);
- i) onderhands plaatsens (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- j) onderhands plaatsens (beweging, zwakke hand) (D&V);
- k) éénhandige stuitpass (goede hand) (D&V);
- l) éénhandige stuitpass (zwakke hand) (D&V);
- m) verwerken van een rollende bal (D&V);

Vangen:

- a) tweehandig vangen (stilstaand) (D&V);
- b) éénhandig vangen (stilstaand, goede hand) (D&V);
- c) éénhandig vangen (beweging, goede hand) (A&D&V);
- d) éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- e) éénhandig vangen (beweging, zwakke hand) (A&D&V)

Schieten:

- a) stilstaand bovenhands schot (D&V);
- b) schot uit beweging op twee benen (A&D&V);
- c) schot uit beweging op twee benen met bal zeer hoog (E&O&A)
- d) schot uit de beweging op één been, links en rechts (E&O&A&D&V)
- e) alle voorgaande schotvormen na uitwijkbeweging (E&O&A)

- f) strafworp, onderhands uit stand (D&V);
- g) doorloopbal, onderhands (D&V);
- h) doorloopbal, bovenhands (A&D&V);
- i) doorloopbal met zweeffase (E&O&A)

Schijnbewegingen:

- a) schijnpas (A);
- b) schijnschot (A);
- c) schijndoorbraak (E&O&A)

Niet-specifieke baltechnieken:

- a) rollen, dribbelen, toetsen, goochelen, enz. (E&O);

Individuele Tactieken

Aanval:

- a) besef van de eigen mogelijkheden in de drie functies (E&O)
- b) uitblokken bij offensieve rebound (E&O&A&DV)
- c) afvangen uit beweging (A)
- d) vrijkomen 1 tegen 1 situatie met bal (A)
- e) vrijkomen 1 tegen 1 situatie zonder bal (E&O);
- f) vrije ballen (A);
- g) schotselectie (E&O);

Verdediging:

- a) pass tegenstrever afschermen (D&V);
- b) pass tegenstrever onderscheppen (D&V);
- c) man to man verdedigen inclusief gebruik armen(A&D&V);
- d) schijnbewegingen maken als verdediger (E&O);
- e) achterverdedigen(afvangpositie kiezen-rebound) (E&O);
- f) rebound stelen (E&O&A&D&V);

Vaktactieken

Aanval:

- a) 4-0 balcirculatie (D&V);
- b) 2-1-1 aanvalspatroon, rebound eerst invullen (E&O&A)
- c) gebruik reboundblok voor verwerven aangeef uit ruimte (E&O&A)
- d) gebruik tol voor invulling rebound/aangeef (E&O&A)

Verdediging:

- a) bal afschermen (A);
- b) transitie tot uitwerken na onderschepping (A);
- c) overname bij doorbraak (D&V);
- d) overname bij wegtrekken achter de korf (E&O&A&D&V);
- e) communicatie vanuit de paalzone (E&O&A&D&V);
- f) communicatie vanuit het andere vak (E&O&A&D&V)
- g) driehoeksverdediging (E&O&A)
- h) ballijnverdedigen (E&O&A);

Junioren

Lichaamstechnieken:

- a) Alle looptechnieken (D&V);
- b) Starten uit stilstand en beweging (D&V);
- c) Stoppen (1-stop en 2-stop) (D&V);
- d) Wenden (D&V);
- e) Draaien (D&V);
- f) Uitwijkbeweging (D&V)
- g) Pivoteren (D&V);
- h) Sprong uit stand (D&V);
- i) Sprong uit beweging (D&V);
- j) Voor- en achterwaarts schuiven (D&V);
- k) Schijnbewegingen op basis van lichaamstechnieken (D&V);
- l) Niet-specifieke lichaamstechnieken (E&O);

Baltechnieken:

Werpen:

- a) strekwerp tweehandig (stilstaand) (D&V);
- b) strekwerp tweehandig (beweging) (D&V);
- c) strekwerp éénhandig (stilstaand, goede hand) (D&V);
- d) strekwerp éénhandig (beweging, goede hand) (D&V);
- e) strekwerp éénhandig (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- f) strekwerp éénhandig (beweging, zwakke hand) (D&V);
- g) onderhands plaatsens (stilstaand, goede hand) (D&V);
- h) onderhands plaatsens (beweging, goede hand) (D&V);
- i) onderhands plaatsens (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- j) onderhands plaatsens (beweging, zwakke hand) (D&V)
- k) éénhandige stuitpass (goede hand) (D&V);
- l) éénhandige stuitpass (zwakke hand) (D&V);
- m) verwerken van een rollende bal (D&V);

Vangen:

- a) tweehandig vangen (stilstaand) (D&V);
- b) éénhandig vangen (stilstaand, goede hand) (D&V);
- c) éénhandig vangen (beweging, goede hand) (D&V);
- d) éénhandig vangen (stilstaand, zwakke hand) (D&V);
- e) éénhandig vangen (beweging, zwakke hand) (D&V)

Schieten:

- a) schot uit stilstand (D&V);
- b) schot uit de beweging, op twee benen(D&V);
- c) schot uit beweging op twee benen met baal zeer hoog(D&V);
- d) schot uit de beweging op één been, links en rechts(D&V);
- e) alle voorgaande schotvormen met uitwijkbeweging (D&V);

- f) strafworp, onderhands uit stand (D&V);
- g) doorloopbal, onderhands (D&V);
- h) doorloopbal, bovenhands (D&V);
- i) doorloopbal met zweeffase (D&V);
- j) tip-in (E&O – A)
- k) lay-up (E&O – A)

Schijnbewegingen:

- a) schijnpas (D&V);
- b) schijnschot (D&V);
- c) schijndoorbraak (D&V)

Niet-specifieke baltechnieken:

- a) rollen, dribbelen, toetsen, goochelen, enz. (E&O);

Individuele Tactieken

Aanval:

- a) besef van de eigen mogelijkheden in de drie functies (D&V)
- b) uitblokken bij offensieve rebound (D&V)
- c) afvangen uit beweging (D&V)
- d) vrijkomen 1 tegen 1 situatie met bal (A&D&V);
- e) vrijkomen 1 tegen 1 situatie zonder bal (A&D&V);
- f) vrije ballen (D&V);
- g) schotselectie (A&D&V);

Verdediging:

- a) opstelling bij ballijn verdedigen (D&V);
- b) opstelling bij driehoeksverdediging (D&V);
- c) man to man verdedigen (D&V);
- d) schijnbewegingen maken als verdediger (A&D&V);
- e) rebound stelen (D&V);

Vaktactieken

Aanval:

- a) 4-0 balcirculatie (D&V);
- b) 2-1-1 aanvalspatroon, rebound eerst invullen (D&V);
- c) gebruik reboundblok voor verwerven aangeef uit ruimte (D&V);
- d) gebruik tol voor invulling rebound/aangeef (D&V);
- e) 2-1-1 aanvalspatroon, aangeef eerst invullen (E&O&A&D);
- f) gebruik aangeefblok voor rebound vanuit ruimte (E&O&A&D);
- g) gebruik aangeefblok voor switch naar rebound (E&O&A&D);
- h) 2-2 aanvalspatroon (E&O&A&D);
- i) 3-1 aanvalspatroon (E&O&A&D);
- j) afwisselen van patronen al dan niet met 4-0 in overgang (E&O&A&D);
- k) selectief invullen van functies in functie van tegenpartij (E&O&A&D);
- l) reageren op verdedigend systeem (E&O);

Verdediging:

- a) bal afschermen (D&V);
- b) transitie tot uitwerken na onderschepping (D&V);
- c) overname bij doorbraak (D&V);
- d) overname bij wegtrekken achter de korf (D&V);
- e) communicatie vanuit de paalzone (D&V);
- f) communicatie vanuit het andere vak (D&V);
- g) driehoeksverdediging (D&V);
- h) ballijnverdedigen (D&V);
- i) harmonicaverdediging (E&O&A&D);
- j) achterverdedigen (E&O&A&D&V);
- k) gedifferentieerd verdedigen (E&O&A&D);
- l) reageren op aanvalssysteem (E&O);

Bronmateriaal

- [1] Cursus “Initiator/Jeugdsportbegeleider Korfbal” BLOSO/KBKB
Hoofdstuk “Begeleidend Initiëren in de Sport”, G. Clippeleyr, 1995
- [2] Cursus “Trainer B Korfbal” BLOSO/KBKB
Lesnota’s J. Verbeek, 2001
- [3] “Motor Learning: Concepts and Applications”, R. A. Magill,
McGraw-Hill, 2001, ISBN 0-07-232936-X
- [4] “Korfbal in zicht”, R. Emmerink, F. Keizer, F. Troost e.a.
Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV), ISBN 90-72323-04-1
- [5] Documentatiemap Clinic “Verdedigen”, KBKB, 1998
Onderdeel “Voorstel tot meerjarenplan verdedigen”
- [6] Stappenplan van C.K.V. O.V.V.O opgesteld door E. Geijtenbeek, 1996,
<http://www.korfbaltraining.com/> in sectie handreikingen
- [7] Oefenstof Technisch Beleidsplan van PSV Korfbal opgesteld door F. Visser, 2000,
<http://www.korfbaltraining.com/> in sectie handreikingen
- [8] Cursus “Trainer B Korfbal” BLOSO/KBKB
Hoofdstuk “Techniek”, D. De Rudder en F. Heyrman, 1996
- [9] Cursus “Trainer B Korfbal” BLOSO/KBKB
Hoofdstuk “Tactiek”, J. Van Acker, 1996
- [10] Cursus “Initiator/Jeugdsportbegeleider Korfbal” BLOSO/KBKB
Hoofdstuk “Sportieve begeleiding van jongeren”,
P. De Knop, K. De Martelaer, S. Meskens, 1994