

Groep: Scholieren **Datum:** 16/11/01

Volnummer: Examen Praktijk.

Lesonderwerp: Goede ruimteindeling vh aanvalsspel, startend vanuit 4-0.

Beginsituatie:

12 scholieren, uitkomend in 2^e klasse. Ik vermoed dat 4-0 gekend is, maar niet geperfectioneerd, en dat 2-1-1 de standaard aanvalsoptelling is. De weers-omstandigheden (koud, mogelijk een bui) moeten in acht genomen worden (veldtraining).

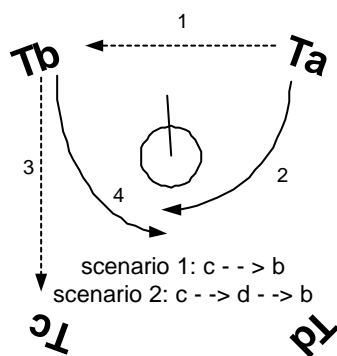
Materiaal: 4 palen, 4 ballen, 4 kegels.

Doelstellingen:

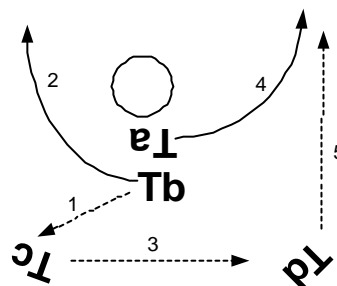
- Bewustwording van nood aan ruimteindeling
- Hanteren van 4-0 als tussenspel om ruimteindeling te herstellen
- Een eerste variant voor overgang 4-0 -> 2-1-1 -> 4-0

Technische beschrijving en inventaris van fouten:

- Fouten: cfr aandachtspunten.
- Begin van de aanleerfase dus 4-0 mag steeds in dominante zin (tegenwijzer) gespeeld worden en nog geen verdedigers.



4-0 ---> 2-1-1



2-1-1 ---> 4-0

Informatieoverdracht: (maar rekening houden met weersomstandigheden)

- Vraaggesprek ivm nood aan ruimteindeling
- Tactisch bord voor 4-0 -> 2-1-1 -> 4-0

Organisatievormen: 4 korven in vierkant van ongeveer 40 m

- (ORG1) Individueel doordraaien over de vier korven (opwarming)
- (ORG2) 3 korven met 4-tallen (tijdens kern)
- (ORG3) 2 tegenover mekaar staande korven en 3 4-tallen in doorschuif (kern en eindspel)
- (ORG4) per 3 aan korf en na elk schot/doorloper functiewissel (cooling down)

Evaluatie trainingsverloop en -resultaat:

In het algemeen OK; gesprek prima

. Sommige groepen hadden moeite om bij 4-0 balcirculatie voldoende afstand van de korf te houden; eventueel referentieafstand met kegels markeren.

Gebruik vh tactisch bord voor de uiteenzetting viel mee, maar niet voor alle spelers (nieuw voor deze groep); na tactisch bord de sterkste groep laten demonstreren zou probleem verhelpen.

	Oefeningen	Tijd	Aandachtspunten
Igemene pwwarming	Rond de korven, diverse looptechnieken (ontspannen, skipping, heeltapping, schaatsen, tempo)	5' / 5'	
	Rond de korven (1 zijde ontspannen lopen, 1 zijde springtechniek), diverse springtechnieken (1been, 2benen, verte, hoogte, hinken). Ook neerkomen in starthouding en even versnellen	5' / 10'	Inveren knieen Gebruik armen
	Stretching	5' / 20'	
specifieke pwwarming	(ORG1) rebound – bal neerleggen – doorlopen naar schotpositie bij volgende korf – schot nemen – lopen naar reboundpositie bij zelfde korf – rebound	3' / 25'	Bal op grond = Miss
	(ORG1) zelfde functierotatie maar nu aangeven ipv rebound en doorloper (met bal) ipv schot	2x2' / 30'	Hoog tempo L/R wisselen
Aanleren	OEF1 : Opdelen in 3 viertallen Vraaggesprek ivm goede ruimteindeling	5' / 35'	
	OEF2 : Uitleg 4-0; al dan niet in een vast kwadrant blijven (ORG2) Inoefenen , eerst zonder, dan met doorschuiven van kwadrant naar kwadrant	5' / 40'	Timing Niet te kort naar mekaar toe gaan
	OEF3 : Taktisch onderricht over 4-0 -> 2-1-1 -> 4-0 (ORG2) Inoefenen met aandacht voor 4:0 -> 2-1-1 (ORG2) Inoefenen met aandacht voor 2-1-1 -> 4-0	5' / 45' 5' / 50'	Timing Banaanlooptlijn steur Naar correcte kant uitlopen Aangever niet statisc
	OEF4 : Uitleg over wat bij schot. (ORG2) Inoefenen met schot steeds vanuit positie C.	5' / 55'	Zoals hiervoor Aanvallers moet dire positie aanpassen in functie van waar rebound bal kan van;
	OEF5 : (ORG2) Inoefenen met schot vanuit posities C of D	5' / 60'	Zoals hiervoor
	OEF6 : (ORG3) Nu met passieve verdedigers – ook geen rebound betwisten of aangever voorverdedigen; het derde 4-tal moet mee met trainer observeren (Te slecht weer dan per twee streepjesdoelen – 5 schots en functiewissel)	3x3' / 70'	Rolspelen van verdedigers benadrukken
	OEF7 : (ORG3) Eindspel 4:4 doorschuifkorfbal	10' / 80'	Observeren: wat nu met ruimteindeling
Cooling down	(ORG4) 10 doorlopers, 10 schoten, 5 strafworpen	10' / 90'	