

NeFUB

**Basis Trainingshandboek
voor
Unihockey verenigingen**

Versie: 1

Datum: 12 november 2003

Inleiding

Unihockey is gemakkelijk, laagdrempelig en leuk. Een zaaltje, sticks, doeltjes en een balletje en spelen maar! De kracht van Unihockey is dat vrijwel iedereen meteen mee kan doen en een leuke wedstrijd kan spelen. Maar al snel komen de vragen: hoe hou ik mijn stick vast, waar moet ik staan, hoe kan ik een goede pass geven, hoe krijg ik dat springerige balletje onder controle, wat voor oefeningen kan ik doen om een betere speler/beter team te worden? Vaak komt er iemand uit de groep naar voren die wat structuur wil gaan aanbrengen, wat training wil gaan geven. Maar hoe doe je dat?

Dit handboek is een hulpmiddel voor beginnende trainers en clubs. We gaan kort en puntsgewijs in op een aantal belangrijke vragen:

- Wat is een trainer, wat wordt er van een trainer verwacht?
- Hoe bouw ik een goede training op?
- Hoe maak ik een planning voor meerdere trainingen
- Wat zijn belangrijke aandachtspunten voor de beginnende unihockey speler?
- En vooral: een flink aantal voorbeeld oefeningen en spelvormen, die je direct kan gebruiken.

We bieden je hiermee een eerste beknopte inleiding om beginnende trainers en clubs op weg te helpen. Ga vooral ook eens kijken bij bestaande clubs, nodig eens een ervaren trainer van een andere club uit. Uiteraard raden we je aan om een trainersopleiding te volgen. Daarmee krijg je veel meer handvatten en kom je veel steviger en prettiger voor de groep te staan.

De oefeningen in dit handboek zijn voorbeelden, om je een beeld te geven van de aandachtspunten en mogelijkheden. Het is aan jou om te bepalen welke oefeningen geschikt zijn voor jouw groep.

Uiteraard zijn er veel meer oefeningen denkbaar dan hier beschreven staan. Je zult ongetwijfeld eigen oefeningen kunnen bedenken, al dat niet als variant op datgene wat we je hier aanreiken. Op de website van de NeFUB vind je een uitgebreide 'oefeningenbibliotheek' (www.nefub.nl/trainers), een community voor trainers en coaches waar je oefeningen kunnen vinden, jouw eigen oefeningen met anderen kunt delen en oefeningen met elkaar kunnen bespreken. Deze site staat open voor alle trainers van de bij de NeFUB aangesloten verenigingen.

Het staat iedereen vrij om de teksten en oefeningen in dit handboek te gebruiken en kopiëren. Het is echter NIET toegestaan de teksten en/of oefeningen over te nemen in andere publicaties op papier, elektronische dragers of websites.

De trainer

De trainer is de spil waarom de trainingen draaien. De trainer zorgt ervoor dat iedereen lekker bezig is en er lijn/ontwikkeling in de groep zit. Daarnaast is de trainer de eerst aangewezen om beslissingen te nemen en actie te ondernemen bij onverwachte situaties (de deur is op slot, blessure, te veel spelers, etc)

Taken en rol van een trainer

- Bewaken van de lijn in de trainingen: lange termijn doel
- Voorbereiden van de trainingen: uitwerken van oefeningen
- Begeleiden van de trainingen: ontvangst van de spelers, begeleiden van de oefeningen, verzorgen van een veilige, uitdagende en leuke training
- Begeleiden van de spelers: individuele feedback, individuele ondersteuning, aandacht voor de 'persoon', opvang van nieuwe leden
- Oplossen van problemen/calamiteiten: ruzie/vechtpartijen/pesten, blessures, verwondingen, schade aan materiaal, etc.
- Groepsgevoel: stimuleren van eenheid en saamhorigheid binnen de trainingsgroep

Een goede trainer

- Is voldoende deskundig: kent de sport, kent oefen- en spelvormen, kan een training geven, 'ziet' de individuele kwaliteiten en tekortkomingen van de spelers
- Komt beslagen ten eis: kent z'n groep en heeft de training goed voorbereid
- Heeft een duidelijke doelstelling bepaald: wat wil hij dit seizoen met de groep bereiken? Wanneer was het een geslaagd seizoen?
- Heeft voldoende feeling met de groep en is flexibel: wat kan/wil de groep? Sluiten de oefeningen en de opbouw daarbij aan? Is de 'toon' en de aanpak goed gekozen? Kan snel ingrijpen/aanpassen als een oefening niet loopt, de ballen vergeten zijn of de groep geen zin heeft.
- Is enthousiast, straalt dat uit en motiveert: Als jij er geen zin in hebt zal je de groep ook niet kunnen motiveren en wordt het een nare training. Door je enthousiasme en positieve stimulans krijg je de spelers zover dat ze net een stapje extra zetten en net iets meer hun best doen, waardoor ze beter gaan presteren.
- Is technisch vaardig: kan de oefeningen voordoen, kan individuele feedback geven.
- Heeft basiskennis van blessurepreventie en behandeling. We adviseren alle trainers een EHBO cursus te volgen!

Vorbereiding/jaarplanning

Gedurende het seizoen ga je de spelers door middel van oefeningen kennis laten maken met Unihockey. Daarbij doorloop je het volgende stappenplan:

1. Individuele balbehandeling:
 - aannemen van de bal, lopen met de bal, balcontrole
 - spelen van de bal: slap (slag), sweep (push), lift (hoge bal)
 - schieten vanuit stand en lopend
 - schieten op de goal
2. Gecombineerde balbehandeling
 - geven van een pass,
 - samenspel, lopen, kijken
3. Individueel passeren
 - passeerbeweging, balcontrole, schijnbeweging
4. Gecombineerd passeren
 - combinatie van de bovengenoemde drie,
 - positie kiezen, kijken, vrijlopen, passen, passeren, schieten
5. Positiespel
 - opstelling, taakverdeling, lopen, positiewisselingen
6. Strategie/tactiek/standaard situaties
 - spelvormen, opstellingsvarianten, verdediging, aanval, rol van de center
 - nemen van een vrije slag in verdediging en aanval
 - powerplay, strafbal, face off

Dit is een hele logische opbouw: je moet een bal kunnen aannemen en spelen om 'm vervolgens naar iemand te kunnen passen. Het heeft pas zin om iemand te passeren wanneer je de bal voldoende onder controle kunt houden enz.

In het eerste jaar ligt de nadruk op de eerste 4 onderdelen. Positiespel en strategie zal je af en toe in de oefeningen verwerken, maar zullen pas bij ervarener spelers uitgebreider aan de orde komen. Het heeft weinig zin om uitgebreid het nemen van vrije slagen te oefenen wanneer de spelers het slaan en overspelen nog niet goed onder controle hebben.

Voorbeeld Jaarplan “Unihockey Club Stickhuizen (UCS)”

De club kent ongeveer 30 leden. Tijdens een training zijn er tussen de 10 en 20 aanwezig. Dit aantal is sterk wisselend, evenals het niveau. Enkele leden hebben al eerder Unihockey gespeeld, sommigen hebben veldhockey ervaring. Voor de meerderheid is Unihockey nieuw. De club bestaat grotendeels uit 20-ers. en enkele 30-ers.

De club traint 1x per week 1 uur. Aanvangstijd is 19:00, het is de bedoeling om ook echt om 19:00 te beginnen. Tijdens de schoolvakanties wordt niet doorgetraind, waardoor een jaar (van augustus tot juli) zo'n 40 trainingen omvat. De groep is erg gericht op 'spelen' maar heeft wel behoefte aan wat gerichtere begeleiding/training. Voor een enthousiaste trainer is er veel eer te behalen, doordat de meeste leden nooit echt training hebben gehad.

UCS speelt geen competitie maar wil wel mee gaan doen aan het ISSTT en Gasunie Open.

Doelstellingen:

- Leuke, aantrekkelijke en uitdagende trainingen voor de hele groep
- Goede mix tussen oefeningen en spelen
- Aanleren individuele balbehandeling (IBB), passering (GBB) en samenspel
- Volgend jaar moeten we een volwaardig competitieteam op de been kunnen brengen.

Week	Activiteit	Toelichting
40	IBB	Stickgrip, balcontrole, voeren/drijven
41	IBB	Balcontrole, slalom
42	IBB	Sweep
43	IBB	Herhaling Sweep, overspel
44	GBB	Passing, sweep en balaanname
45	Vakantie	
46	IBB	Herhaling eerste blok in spelvorm
47	GBB	Passing in stand en lopend
48	IBB	Balcontrole, lopen met de bal
49	IBB	Sweep, afronden op de goal
50	GBB	Passing in stand en lopend
51	Circuitje	Enkele malen door het seizoen heen om vorderingen te meten
52	Vakantie	
1	Vakantie	
2	IBB	Balcontrole, versnellen, ruimte zoeken
3	IBB	Slap, basis
4	IBB	Slap, afstandsschot, schot op goal
5	IBB	Herhaling tweede blok (slap)
6	Vakantie	
7	GBB	Passing/aanname
8	GBB	Snelheid en controle, rondspelen
9	Ind. Passeren	Basis: SIV
10	Spelen	Klein intern toernooitje
11	Vakantie	Werken in de kleine ruimte
12	Positiespel	Ter voorbereiding op gasunie open
13	Positiespel	Ter voorbereiding op gasunie open
14	Circuitje	2 ^e keer
15	IBB	Herhaling verschillende oefeningen
16	GBB	Herhaling verschillende oefeningen
17	Ind. passeren	Herhaling basis
18	Ind. passeren	Square en wiffle
19	Ind. Passeren	Spinturn, andere varianten
20	IBB	Balcontrole
21	IBB	Sweep en slap, schieten op goal
22	GBB	Posities, tactiek
23	Ind. Passeren	In het veld en voor het doel
24	Gec. Passeren	1 tegen 1 en 2 tegen 1
25	Circuit	3 ^e keer
26	Spelen	Seizoensafsluiting

Vorbereiding/training

Een goede voorbereiding is het halve werk. Na lezing van dit hoofdstuk zal je eerste reactie waarschijnlijk zijn: “Wat een hoop werk!”. Deels is dat waar, zeker bij de eerste paar trainingen ben je relatief veel tijd kwijt aan de voorbereiding. Daar staat tegenover dat de training zelf een stuk soepeler zal verlopen en zowel voor jou als de deelnemers leuker zal zijn.

Daarnaast geldt zoals bij elke vaardigheid: oefening baart kunst. Door in het begin je lessen goed voor te bereiden, bouw je een routine op.

Een training is altijd een onderdeel in een serie van trainingen. Je bouwt voort op het eerder geoefende en anticipeert op de dingen die komen gaan (competitie, volgende trainingen)

Stappenplan trainingsvoorbereiding

1. Doelstelling: Wat wil je met deze training bereiken? Maak het doel zo concreet en meetbaar mogelijk. Bijvoorbeeld: “na afloop van de training weet iedereen hoe je een bal goed kan aannemen, bij 75% van de groep lukt dit ook goed.”
2. Situatie: omvang van de groep, indeling/faciliteiten trainingszaal, duur van de training, beschikbare materialen
3. Beginsituatie: niveau en trainingservaring van de groep
4. Materialen: benodigdheden voor de training
5. Oefeningen: welke oefeningen ga je uitvoeren, hoe bouw je de training op?

Een typische training bestaat uit 5 onderdelen. Hieronder schetsen we deze 5 onderdelen, inclusief een tijdsplanning, uitgaande van een training van 1 of 1,5 uur.

1. Binnenkomst en warming up:
welkom, eventueel voorstellen nieuwe leden, vooruitblik op de training, mededelingen.
Warming up: oefeningen/spelvorm om de spieren los te maken en iedereen ‘bij de les te krijgen’.
(tijd: 5 of 10 min)
2. Oefening 1:
Het aanleren van een nieuwe vaardigheid of het herhalen/verbeteren van een vaardigheid uit een eerdere les. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: balaannamen, zuiver passen, schieten op doel, etc.
(tijd: 15 of 25 min)
3. Oefening 2:
toepassen van het aangeleerde in een meer spelsituatie achtige oefening, bijvoorbeeld een oefenpartijtje met speciale opdracht
(tijd: 10 of 25 min)
4. Onderling partijtje.
Een belangrijk onderdeel, want juist het spelen van een wedstrijdje maakt Unihockey zo aantrekkelijk. Maak hier dus voldoende tijd voor vrij. Hoe fanatieker/serieuzer de groep en hoe meer wedstrijden er al buiten de training worden gespeeld, des te minder tijd hoef je in te ruimen voor het onderlinge partijtje
(tijd: 30 min)

Zie de volgende bladzijde voor een voorbeeld lesvoorbereiding

Voorbeeld les: Inleiding Passeren

Doel: Basisprincipes SIV: alle spelers kennen en snappen de volgorde: schijn, inzet, versnelling als uitgangspunt voor een passeerbeweging

Bewegingsvorm	Orientatie	Opmerkingen	Foutanalyse
Warming up: - balcontrole - versnellen		Balcontrole: - met de bal aan de stick om pionnen lopen, wisselen tussen drijven en voeren versnellen: - op de plaats bal drijven, op teken versnellen tot volgende markering	Bal niet aan de stick, te snel/langzaam, stickgrip
Kern1 SIV - Ind. Passeren in tweetallen		Tweetallen tegenover elkaar, ombeurten passeerbeweging Oefen je eigen passeerbeweging, welke ken je? Eerst verdediger passief Uitleg: SIV Oefenen met SIV, eerst met verdediger passief, dan met verdediger actief	stickgrip: te hoog houding: passief, te rechtop geen schijnbeweging, te simpel, te doorzichtig onvoldoende snelheid onvoldoende balcontrole
Kern2 - Passeren Kriskras door de zaal		Scherm middendeel af met pionnen: iedereen met bal. Kom je iemand tegen, maak schijnbeweging - siv: kom je iemand tegen, maak passeerbeweging, versnel tot rand gebied - met 2 verdedigers: probeer verdediger te passeren. Mislukt: wissel van rol - spelvorm: mislukt: aan de kant	Te veel gericht op de eigen beweging, te weinig oog voor omgeving. Te snel/slordig spelen, onvoldoende zelfvertrouwen SIV (doorzichtig, te traag, bal na passeren niet meer onder controle)
Spelvorm		3 tegen 3, halve zaal, zonder goal. Probeer als team in balbezit te blijven	

Materiaal:

- 20 ballen
- 8 pionnen/palen

Omgaan met de groep/flexibiliteit

Als trainer ben je het gezicht van de club en het gezicht van Unihockey. Jouw trainingen zijn van invloed op het plezier van de groep.

Bij een nieuwe club is het belangrijk dat de leden het naar hun zin hebben. Unihockey is leuk om te doen en de trainingen zijn leuk en leerzaam. Let erop dat je zoveel mogelijk mensen 'binnen boord houdt'. Stimuleer iedereen, wees positief. Zeker in het begin kan je nog niet al te veel verwachten, Unihockey is nieuw, de spelers moeten nog veel leren.

Enkele tips

- Hou de oefeningen eenvoudig en herhaal regelmatig. Gebruik bijvoorbeeld een standaardoefening, die je regelmatig (elke week of om de week) terug laat komen. Een uitstekende basisoefening is bijvoorbeeld het overspel: laat de spelers bij binnenkomst in tweetallen overspelen (sweep of push, liever niet slaan).
- Besteed tijdens een training aandacht aan één techniek (bijvoorbeeld balcontrole, passen, lopen), en zorg daarnaast altijd voor een 'speloefening' (een intensievere spelvorm, zoals lummelen, twee tegen twee, paaltjes unihockey)
- Ook de warming up kan prima met bal en stick: lopen door de zaal, een parkoers afwerken, sprintjes, keren en draaien, al lopend overspelen, etc.

Basisbeginselen Unihockey

Het vasthouden van de Stick

- Hou de stick zoveel mogelijk met twee handen vast, één hand bovenaan, één hand halverwege (ongeveer waar de sticktape eindigt)
- De bovenste hand is de belangrijke stuurhand. Rechtshandige spelers zullen daarom meestal hun rechterhand boven houden (dit in tegenstelling tot veldhockey). De onderste (veelal linker) hand is de steunhand.
- Pak de stick met beide handen tussen duim en wijsvinger. De beide duimen wijzen naar beneden, de vingers omsluiten de stick.
- Tijdens het spel hou je de stick schuin voor of naast je lichaam, het blad altijd zoveel mogelijk bij de grond, zodat je snel een bal kunt aannemen of onderscheppen en aan je medespelers kan laten zien waar je de bal wilt ontvangen.

Het lopen met de bal

Voor het lopen met de bal aan de stick bestaan twee technieken:

- **Voeren:** Hou de stick met één hand (de bovenste) vast. Hou de stick op enige afstand midden voor het lichaam. Ren met de bal in het midden van het stickblad. Komt er een pass of schietmogelijkheid, pak dan de stick met beide handen, lopen de stick voorbij (zodat de stick met bal naast het lichaam komt) en pass de bal. Voeren is met name geschikt wanneer er veel vrije ruimte is.
- **Drijven:** Hou de stick met beide handen vast en dicht bij (naast) het lichaam. Scherm de bal af met de stick door de stick over de bal heen te bewegen. Loop nu rustig op, terwijl je de bal met de stick onder controle houdt en afschermt voor een eventuele tegenstander. In principe moet je in deze situatie altijd direct een pass kunnen geven of een passeerbeweging in kunnen zetten. Drijven is met name geschikt wanneer er tegenstanders in de buurt zijn, maar er nog geen noodzaak is een passeerbeweging te maken en je de bal ook niet af kunt spelen.

Tot slot: De kracht van Unihockey zit in snelheid. Daarbij geldt dat de bal altijd sneller is dan de man. Het is vrijwel altijd sneller om de bal te passen, dan zelf met de bal aan de stick op te lopen. Normaal gesproken zal een speler dus alleen met de bal aan de stick lopen wanneer er geen afspeelmogelijkheden zijn.

Het passen van de bal

Passen kan op 3 manieren: een sweep (push), slap (slag) of lift (boogbal)

Sweep of push

- De sweep begint altijd naast en schuin achter je lichaam, hou je stick dus naast je, net iets achter je achterste been.
- Je benen staan achter elkaar, in de speelrichting: speel je met je rechterarm boven, zet dan het rechterbeen voor en andersom.
- Stickblad aan de grond, tegen de bal
- Je schouders zijn vrijwel in lijn met de gewenste schietrichting
- Beide ellebogen steken naast je lichaam uit (puntige ellebogen)
- Je lichaamsgewicht rust op je achterste been
- Trek de bal nu met de bovenste hand naar voren, waarbij je gelijktijdig je gewicht verplaatst van de achterste naar de voorste voet
- Zodra de bal bij de voorste voet komt, combineer je de trekbeweging van de bovenste arm met een versnelde duwbeweging van de onderste arm.

- Je schouders komen dwars op de schotrichting, je gewicht gaat volledig naar je voorste been
- Je polsen ‘klappen om’, en met de stick wijs je de bal na met een uitzwaai tot ongeveer kniehoogte.

Slap of slag

- In tegenstelling tot de sweep is je stickblad nu los van de bal, je slaat tegen de bal.
- Hou je stick naast je lichaam, het stickblad op kniehoogte, het blad wijst naar de grond (dichtgedraaid)
- De bal ligt iets voor je voorste been
- Je gewicht rust op je achterste been, je benen staan achter elkaar, in de speelrichting
- Haal nu de stick met een krachtige, snelle beweging naar de bal, in een combinatie van een trekkende bovenste hand en een duwende onderste hand, verplaats in de zwaai je gewicht naar je voorste been
- Laat het stickblad vlak voor de bal de vloer raken, hierbij zal het stickblad automatisch dwars voor de bal komen (open draaien)
- Met het krachtig raken van de bal draaien je schouders en komt je gewicht volledig op je voorste been, je achterste been komt los van de grond.
- Volg de bal met je uitzwaai, die weer ongeveer tot kniehoogte komt.
- Hoe verder de bal voor je voorste been ligt, hoe makkelijker het wordt om de bal hoog te spelen, zeker wanneer je bij het raken de bal lichtjes ‘schept’ met je stick.

Lift (boogbal)

Een ervaren speler kan de bal liften met een goed gekozen slap (het schot in de kruising). Voor een goedgeplaatste boogbal gebruiken we onderstaande lift techniek.

- De bal ligt voor het lichaam, de voeten staan weer achter elkaar, maar dicht bij elkaar en het gewicht is verdeeld over beide voeten.
- Hou de stick schuin voor je, direct aan (onder) de bal en schep de bal in een korte, felle beweging door tegelijkertijd je bovenste arm te duwen en je onderste arm te trekken.
- Tijdens deze beweging verplaats je je gewicht naar je voorste been.

Aannemen van de bal

Belangrijke aandachtspunten bij het aannemen van de bal:

- Neem de bal zo aan, dat je deze snel weer kunt passen.
- Bescherm de bal bij het aannemen met stick en lichaam, scherm de bal af voor tegenstanders
- Neem de bal rustig aan, leg de bal ‘dood’ aan de stick.

Uitvoering bal aanname

- Neem de bal bij voorkeur aan op je forehand, naast je lichaam.
- Plaats je stickblad daar waar je de bal wilt hebben, daarmee geef je de passer een doel voor de bal.
- Terwijl de bal aan komt rollen, kijk je rond om te bepalen naar wie je de bal straks weer kan passen.
- Stap met je achterste voet (het been aan de kant waar de bal naar toe komt) met de bal mee naar achteren, draai eventueel vast in de richting van de pass die je zo dadelijk gaat geven.

- Beweeg je stick mee naar achteren met de aankomende bal, waarbij je langzaam de bal in de stick laat lopen.
- Hou je stick enigszins schuin, zodat je de bal met je stickblad tegen de grond kan klemmen.
- Beëindig de balaanname schuin achter je, met je gewicht op je achterste been, je bent nu klaar om direct weer een pass te geven.
- Een ervaren speler moet in principe in staat zijn een bal blind (dus zonder naar de bal aanname te kijken) aan te nemen en weer verder te passen.

Hoofdpunten spelregels

De kracht van unihockey is de snelheid en dynamiek van het spel, gecombineerd met de eenvoud van de regels. Er mag veel en dankzij de boarding is de bal vrijwel continu in het spel. Een belangrijke regel is ook de voordeelregel: zo lang de (veelal aanvallende) partij de bal onder controle houdt en de actie voort kan zetten, wordt zoveel mogelijk voordeel gegeven.

We zetten de belangrijkste regels op een rij.

Wat wel mag

- de bal met 2 kanten van het stickblad spelen
- de bal maximaal 1x stoppen met de voet en naar de eigen stick spelen
- de bal met de borst opvangen
- met maximaal 3 punten aan de grond spelen (voeten en knie of voeten en hand die stick vasthoudt)
- de bal met het lichaam voor de tegenstander afschermen (afhouden)
- de tegenstander een schouderduw geven
- de bal hoog (zelfs boven lichaamshoogte) spelen

Wat niet mag

- de bal met de voet naar een teamgenoot schoppen
- scoren met het lichaam, ook niet met de voet
- de bal met armen, handen of hoofd stoppen of opvangen
- zittend of liggend spelen
- springen om de bal op de borst op te vangen
- de bal met de stick (blad of schacht) of benen/voeten boven de knie opvangen
- op of tegen elkaars stick of lichaam slaan (dit is de meest voorkomende overtreding, het is belangrijk om hier vanaf de eerste training goed op te letten)
- met de stick tussen de benen van de tegenstander spelen
- met het lichaam in het doelgebied komen
- (de stick van) de tegenstander vasthouden of met de eigen stick haken of tegenhouden

In geval van een overtreding wordt vrijwel altijd een vrije slag gegeven op de plek van de overtreding. In geval van een uitbal of bal tegen het plafond wordt een inslag genomen op ongeveer 1,5 meter vanaf de boarding, op de plaats waar de bal het veld verliet cq het plafond raakte.

Zowel de vrije slag als de inslag zijn direct, er mag direct uit gescoord worden. De tegenstander moet hierbij voldoende (kleinveld 2 meter, grootveld 3 meter) afstand houden. Een vrije slag moet worden geslagen, mag niet worden gepushd of gelift.

Voorbeeld oefeningen

Hieronder volgen een aantal voorbeelden van oefeningen. Al deze oefeningen zijn vooral bedoeld voor beginnende spelers en gericht op het aanleren van de basisvaardigheden. De oefeningen met een (*) zijn vooral geschikt voor jeugd. We geven hier geen voorbeelden voor de warming up. Hiervoor is voldoende algemene literatuur voorhanden.

Uiteraard zijn er nog veel meer oefening en varianten denkbaar. Wij houden ons altijd aanbevolen voor jullie aanvullingen en suggesties. Een aantal oefeningen komen ook beter tot hun recht met een figuur (afbeelding) erbij. Helaas zijn we daar nog niet aan toegekomen. Heb jij wel goede afbeeldingen, dan ontvangen we dit graag.

Voor al je aanvullingen en suggesties kan je terecht op:

<http://www.nefub.nl/trainers>.

Techniek

Balcontrole/inlopen:

Loop met bal aan de stick ronde door de zaal: afwisselend een zijde: drijven, voeren, slalom, zijwaarts lopen

Varianten:

- op teken van trainer: stoppen, omkeren, rondje draaien
- varianten voor een zijde: tegen de muur slaan, in doel, over bank wippen, om pion draaien

Balcontrole/drijven/reactie:

Bal aan de stick. Stick dwars voor het lichaam heen en weer bewegen en bal onder controle houden. Op teken van trainer rennen/stoppen; rondje draaien; omkeren; op de grond gaan liggen; tegen muur passen; wandelen; drijven; voeren; etc.

Balcontrole/voeren:

Parkoers met pionnen op redelijke afstand. Voer de bal voor je uit, hou de stick alleen met je stuurhand (bovenste) vast. Zodra je met je lichaam naast een pion bent, haal je de stick over de bal en trek je de bal terug tot achter de pion (nog steeds met alleen de bovenste hand aan de stick).

Variante:

- Afwisselend forehand en backhand
- Na terughalen van de bal deze met beide handen aan de stick voor het lichaam heen en weer spelen (onder controle houden) 3x heen en weer en dan weer voeren naar de volgende pion

Balcontrole/parkoers (*):

Loop met de bal aan de stick een bepaald parkoers, langs/over opstakels, probeer dit zo snel/zuiver mogelijk te doen:

- slalom
- kriskras door de zaal, met of zonder diverse objecten
- combinatie slalom, om matten heen, over banken heen, door poortje, in het doel
- in tweetallen: voorop doet voor, achtervolger moet zo precies mogelijk nadoen/volgen

- kriskras door de zaal, op teken rennen naar een hoek of schot op doel

Balcontrole/concentratie/passing:

Loop midden door de zaal, met bal aan de stick, kriskras door elkaar. Ren op teken van de docent met bal aan de stick naar een hoek of pion.

Varianten:

- met tweetallen, op teken moet degenen met de bal deze passen naar een hoek, of, degene zonder bal rent naar hoek en krijgt daar een pass
- iedereen heeft gekleurd lintje, als docent (zonder geluid) lintje omhoog houdt, moet iedere speler met die kleur naar hoek/pion

Balcontrole/coördinatie, diverse kleinere oefeningen:

- Jongleren: blad horizontaal voor het lichaam, probeer de bal met de stick hoog te houden
- Speel de bal tussen de eigen benen door en vang de bal achter het lichaam weer op. Eerst mag je lopen/omdraaien, daarna moet je stil blijven staan en de stick snel van voor het lichaam naar achter het lichaam bewegen
- Bal tegen de muur slaan, waarbij zowel de bal als de stick in de lucht blijven (hooghouden tegen de muur)
- Met de bal aan de stick een rondje draaien
- Pionnen dicht op elkaar. Blijf zelf links of rechts langs de pionnen lopen maar de bal moet slalom tussen de pionnen door. Zo snel mogelijk

Forehand/backhand:

Parkoers met pionnen. De spelers moeten een slalom uitvoeren maar daarbij steeds het lichaam tussen de bal en de pion houden. Dat kan alleen door afwisselend met forehand en backhand te spelen

Push (Sweep):

De spelers staan naast elkaar langs een vlakke muur of rij banken, op ongeveer 1 meter van de muur (banken). Alle spelers hebben een bal. Op teken van de trainer gaan ze de bal tegen de muur/bank pushen. Zo zuiver en gericht mogelijk. Na 5 goede pushes mag je een stapje verder van de bank gaan staan, net zo lang tot je een flinke afstand hebt bereikt.

Deze oefening kan ook met een slag (Slap) in plaats van een push

Varianten:

- Als het goed gaat tempo verhogen
- Combinatie van tempo verhogen en afstand verhogen
- Afwisselen forehand/backhand
- Op teken van de trainer met bal naar andere zijde rennen en weer terug
- Na elke pass, terwijl de bal heen en weer rolt, een stap naar achteren, tot halverwege, en dan weer terug
- Geef een bepaald punt, bijvoorbeeld stip op de muur, dat de spelers moeten raken
- Leg een pion of korfbalmand op z'n zij, de bal moet erin

Passing en coördinatie:

Alle spelers lopen met bal aan de stick door de zaal. Op teken van de trainer zoek je oogcontact met iemand anders en wissel je de ballen met elkaar uit.

Aanname met de voet/lichaam:

In tweetallen tegenover elkaar. Pass de bal naar de ander. Deze probeert de bal met de voet te stoppen en voor de eigen stick klaar te leggen en terug te passen, etc. Let op: maximaal 1 keer voetcontact en dan weer met de stick.

Varianten:

- Hogere bal, stoppen met opgetilde voet of op de borst opvangen

Passing:

Tweetallen tegenover elkaar, bal passen. Zo zuiver mogelijk in de stick passen, zo goed mogelijk aannemen.

Varianten:

- direct uit aanname terugpassen
- steeds sneller passen en verder uit elkaar
- om de beurt oplopen tot halverwege, ondertussen bal blijven aannemen en passen
- 3 tallen, passer loopt achter eigen bal aan
- 3 tallen, passer speelt, loopt tot midden, bal komt terug, aannemen en terugslaan of aannemen, omdraaien en doorspelen
- lopend door de zaal, 1 lopen, 1 staan of beide lopen, kriskras door elkaar
- lopend door de zaal, met hindernissen die omzeilt moeten worden
- afwisselen forehand en backhand
- hoge bal (lift), zo zuiver mogelijk passen en zo snel en goed mogelijk opvangen en onder controle brengen
- hoge bal met lummel: zet druk op pass en aanname

Passen en lopen:

De spelers staan diagonaal tegenover elkaar in de twee hoeken. 1 Speler heeft een bal. Hij loopt langs de lange zijde tot halverwege, de spelers vanuit de andere hoek doet hetzelfde (zonder bal). Zodra beide spelers halverwege zijn wordt de bal over de breedte van de zaal gepast. Na het geven van de pass loopt de speler door langs de rand van de hal tot de andere rij. Zodra de pass gegeven is mag de volgende speler achter de passende speler uit de hoek op komen lopen. Zo blijft de bal steeds in het midden heen en weer gaan, de spelers lopen rond.

Varianten:

- Werk met twee ballen, dus een dubbelpass, nu moeten de spelers veel sneller (en gelijktijdig) op komen lopen
- Elke speler die uit de hoek komt voert een bal mee, dubbelpass, met de ontvangen bal afronden op doel

Rondspelen:

Spelers in een vierkant, speel de bal rond volgens het vierkant

Varianten:

- wissel van richting, met de klok mee, tegen de klok in
- verhoog snelheid/zuiverheid/afstanden
- met 5 tallen: loop na de pass achter de bal aan
- met 3 tallen, loop na de pass in tegengestelde richting
- met lummel in het midden die bal probeert te onderscheppen, bij onderschepping of bal buiten rechthoek wisselen

Driehoek:

Twee spelers staan op enige afstand naast elkaar, beide hebben een bal.

Aan de andere zijde in het midden staat een derde speler zonder bal.

De speler zonder bal rent parallel aan de twee spelers met bal tot tegenover de linkerspeler, krijgt een pass, speelt terug en rent naar de rechterspeler, krijgt een pass, speelt terug en rent naar link, etc. Let op: regelmatig wisselen

Varianten:

- tempo en controle: trainer blaast steeds op de fluit om aan te geven wanneer de pass gegeven moet worden, tijd tussen fluitsignalen steeds korter, wie houdt vol?
- controle: bij een slechte pass van de speler met bal moet deze wisselen met de speler zonder bal. Wie kan blijven staan?
- Afwisselen tussen forehand en backhand
- Zet een bank of kast in het midden zodat alleen rechte passes mogelijk zijn

Cirkelspel:

De spelers gaan in een ruime cirkel staan en kijken elkaar aan. De eerste speler heeft een bal, noemt een naam, en passt de bal zo snel en zuiver mogelijk naar deze persoon. Probeer zo snel en zuiver mogelijk te spelen en iedereen evenredig aan bod te laten komen.

Varianten:

- Met meerdere ballen, begin met een, dan twee, trainer doet er steeds een bal bij.
- Speler passt en loopt achter bal aan, neemt positie over
- Speler loopt met bal naar het midden, noemt naam, passt en loopt achter bal aan, neemt positie over.
- Spelers lopen in een cirkel terwijl ze passen
- Spelers geven door stickpositie aan waar ze de bal willen hebben, afwisselend forehand, middenvoor en backhand
- Spelers lopen in een cirkel, in het midden liggen obstakels
- Één speler staat in het midden met de bal, passt deze naar speler in cirkel, krijgt de bal terug, passt naar volgende etc. Ondertussen is er nog een tweede bal die de cirkel rondgaat in tegengestelde beweging, deze gaat alleen langs de spelers in de cirkel. De speler die net de bal ontvangt van de middenpersoon wordt overgeslagen

Afronden op de goal:

Een aantal oefening die een combinatie vormen van het controleren van de bal en schieten op doel (dmv sweep of slap)

- kleinveld strafbal: vanaf strafbalstip stilstaand schieten op de doel
- recht aanlopen vanaf andere speelhelft en vanaf strafbalstip schieten
- schuin aanlopen vanaf zijkant en bij pion schieten op doel
- recht of schuin aanlopen via slalomparkoers en vanaf laatste pion schieten, parkoers afwisselend linksom en rechtsom lopen
- met verdediger: een schot is pas mogelijk nadat een verdediger is gepasseerd of als de aanvaller voldoende vrije ruimte heeft

Voorzet afronden op doel:

Een aantal oefeningen waarbij een speler van een medespeler een pass krijgt, die hij vervolgens direct, of na een snelle aanname, op doel moet afronden

- speler loopt met boog op vanuit linkerhoek naast doel, krijgt pass van speler in rechterhoek, schiet en gaat naar rechterhoek, speler uit rechterhoek loopt op en krijgt pass van speler in linkerhoek, etc
- Spelers staan in twee rijen op de middellijn, links en rechts. Spelers links loopt langs diagonaal naar rechterhoek naast doel en krijgt diagonale pass van speler aan rechterzijde, afronden op doel en rechts aansluiten. Speler rechts loopt nu diagonaal en krijgt pass van linkerszijde, etc
- Zoals hierboven, maar alle passen komen nu van een zijde, speler aan andere zijde loopt nu eerst (zonder bal) slalomcircuit en krijgt bij laatste pion bal
- Met verdediger: bij het geven van de pass en afronden moet ook rekening worden gehouden met een verdediger

Face off:

De spelers gaan in het midden in tweetallen tegenover elkaar in face off houding, parallel aan de lange zijde, met een bal tussen hen in. Op teken van de trainer proberen ze de bal te veroveren en naar hun eigen korte zijde te voeren. De tegenstander die de bal niet kon veroveren bij de face off, probeert dit te verhinderen.

Individueel passeren:

Bij deze oefeningen gaan de spelers aan de slag met de combinatie schijnbeweging – inzet – versnelling. Voer de oefening uit in tweetallen, 1 aanvaller en 1 verdediger. De verdediger is passief en geeft de aanvaller ruimte de beweging uit te voeren. De aanvaller probeert middels verschillende passeerbewegingen de verdediger te passeren en vervolgens de bal weer onder controle te krijgen. De verschillende passeerbewegingen kunnen eventueel ook eerst worden geoefend met een pion als verdediger. In tweetallen steeds om en om aanvaller en verdediger. Mogelijke passeerbewegingen;

- boarding: push de bal via de boarding langs de verdediger
- poorten: push de bal tussen de benen of langs de stick van de verdediger
- draaien: draai jezelf met de rug naar de verdediger en loop zijwaarts langs de verdediger, neem de bal mee, en hou daarbij je lichaam tussen bal en verdediger
- square: speel de bal voor de verdediger richting backhandzijde van de verdediger, dreig aan backhandzijde te passeren, maar neem de bal in een snelle beweging aan forhandzijde langs de verdediger
- whiffle: maak met de stick een snelle schijnbeweging over de bal heen, zonder deze te spelen, wek de indruk de bal richting backhandzijde mee te nemen, maar kies snel voor forhandzijde.

Kruisen:

Twee spelers lopen op vanuit de hoeken, één met een bal. Midden voor het doel legt de balvoerder de bal klaar voor de medespeler, deze neemt de bal mee, passt terug naar de eerste speler die afrond op doel

Varianten:

- met verdediger, hou de bal bij het kruisen, passen en afronden buiten bereik van de verdediger
- oplopen vanuit de andere zijde en kruisen op middenstip

Aanvalsopbouw, 3 tegen 2:

Op de middellijn staan 3 aanvaller en 2 verdedigers klaar in de volgorde: aanvaller-verdediger-aanvaller-verdediger-aanvaller. Een van de verdedigers geeft een hoge en diepe bal in één van de hoeken. Zodra de bal geschoten is gaat iedereen rennen. De verdedigers nemen hun positie in, de aanvallers proberen de bal te onderscheppen, nemen posities in en proberen door vrijlopen en passen een doelkans te scheppen en benutten. Na elk schot opnieuw starten.

Varianten:

- doorspelen tot een doelpunt, de keeper de bal onder controle heeft of de verdedigers de bal over de middellijn hebben gebracht
- kruisen: de middelste aanvaller gaat voor de bal, de verste aanvaller komt daarachter als tweede lijn en de dichtstbijzijnde aanvaller kruist tot de verste zijde.

Spelvormen

Pionbal:

per twee- of drietal een pion, staan kriskras door de zaal, spelers verdedigen eigen pion en proberen pion van tegenstander te raken. Raak? Zet pion op eigen pion. Team zonder pion kan nu andere pionnen gaan veroveren. Bij raken verover je de hele stapel. Wie bouwt de hoogste stapel?

Varianten;

- individueel, ieder eigen pion
- pion weg = aan de kant, wie blijft over?
- Pion weg = sluit je aan bij de veroveraar, wie vormt grootste team?
- Pion geraak: rondje om de zaal rennen (5x opdrukken) en je mag weer meedoen, wie loopt minste rondjes?

Water naar de zee dragen (*):

Twee teams, aan beide korte zijden ligt een hoepel met daarin net zoveel ballen (+2) als er spelers in het team zitten. Op teken moeten beide partijen zo snel mogelijk een bal naar de hoepel van de tegenstander brengen. Gaat continu door, na 3 minuten tellen: wie heeft de minste ballen in de hoepel?

Varianten:

- je moet parkoers afleggen
- vier teams, 4 hoepels
- derde team dat ballen mag afpakken en in eigen hoepel plaatsen (zij moeten juist zoveel mogelijk ballen veroveren)

Treffbal (*):

Er liggen twee volleyballen in het midden. Teams aan beide korte zijden, zij moeten proberen met unihockeyballen de ballen in het midden in beweging te krijgen en over de lijn van de tegenstander te 'duwen'.

Matbal (*):

Keeper zonder stick op de mat. Matten aan beide korte zijden. Team moet bal naar de eigen keeper spelen, die bij de tegenstander op de mat zit. Keeper mag bal pakken, anderen mogen niet met de stick op de mat komen. Stick moet ook laag blijven, bal mag wel hoog.

Tikkertje (*):

Iedereen loopt door de zaal, met stick en zonder bal. Er zijn twee tikkers met bal. Zij moeten proberen de anderen te tikken, door de bal tegen de voeten/onderbenen te spelen. Je mag de bal met je stick afweren, maar de bal niet wegslaan. Wie getikt is pakt een bal en wordt ook tikker.

Varianten:

- Wie getikt is gaat aan de kant zitten
- Wie getikt is gaat met de benen wijd staan, kruipt er een andere speler tussen de benen door, dan is hij/zij weer vrij

Stoelendans (*):

Alle spelers lopen met de bal aan de stick in een kleine ronde door het midden van de zaal. Aan de rand staan pionnen. Op teken van de trainer rennen de spelers met de bal aan de stick naar een pion en leggen de bal stil tegen de pion. Uiteraard is er steeds 1 pion minder dan er spelers zijn. Wie geen pion heeft, valt af. (Zijn er weinig pionnen, werk dan met 2 ballen per pion)

Varianten:

- Geef ook nog andere opdrachten, zoals stil (stilstaan), om (omdraaien), rond (rondje draaien), pion (naar de pion), etc.
- In tweetallen, bal overspelen kriskras door de zaal. Op teken rent de speler zonder bal naar een pion en de ander passt de bal.

Aanval:

3 tegen een: Drie aanvallers, moeten proberen te scoren. Wie scoort krijgt een punt, wie een schot keert krijgt een punt.

Na scoren blijf je staan, na stoppen doelpunt ga je aanvallen, aanvaller die mist gaat aan de kant en speler aan de kant gaat keepen.

Variant: 2 tegen 1 of 3 tegen 2. Verdediging kan ook scoren door bal te veroveren en over middellijn te voeren.

Balbezit (individueel):

Drie spelers per groepje. 1 speler heeft de bal en probeert deze in bezit te houden. De andere twee proberen de bal af te nemen (zonder stickslag). Verovert 1 de bal, dan zijn de andere twee de veroveraars, etc.

Balbezit (passing):

2 tegen 2, 2 tegen 3 of 3 tegen 3, in een beperkte rechthoek. Probeer zoveel mogelijk keren over te spelen. Bij balverlies, of bal buiten rechthoek, mag de andere partij gaan overspelen. Wie haalt het eerst 5x of 10x overspelen?

Schipper mag ik overvaren:

Iedereen aan een korte zijde met bal. In het midden is een verdedigersgebied, daar staat een verdediger zonder bal. Op teken van de trainer moet iedereen met bal aan de stick oversteken naar de andere zijde. Wie zijn bal verliest aan de verdediger moet de bal terzijde leggen en mee gaan verdedigen. De verdediger mag vrij lopen binnen het eigen gebied en moet proberen zoveel mogelijk ballen te onderscheppen.

Varianten:

- De helpers mogen niet lopen, maar houden wel hun stick
- De helpers mogen wel lopen, maar hebben geen stick en kunnen dus alleen hinderen

- De verdedigers houden elkaar vast en vormen zo een slinger, alleen de twee buitenste verdedigers hebben een stick
- Werk met twee teams, lopers en tikkers. De tikkers staan verspreid door de hal op verschillende lijnen parallel aan de korte zijde. Ze mogen wel heen en weer langs de lijn lopen, maar de lijn niet verlaten. De lopers proberen hun bal veilig aan de overzijde te brengen. Tel het aantal succesvolle lopen. Na 4 keer wisselen. Welk team scoort het beste? (Let op stickslag)

Lawinebal:

Alle spelers lopen met een bal aan de stick door de zaal. 2 of 3 spelers hebben geen bal en proberen met hun stick (zonder stickslag) ballen te veroveren. Elke veroverde bal gaat uit het veld en wie zijn bal verliest wordt ook veroveraar. Wie houdt het langste stand?

Variaties bij oefenpartijtjes:

- Normale spelvorm, maar speler mag niet lopen met de bal en maximaal 2x balcontact, dan passen
- Overtal: 5 tegen 3 of 4 tegen 3, aanvallers moeten scoren, verdediging moet bal gecontroleerd over middellijn brengen
- Opbouw: de bal moet op de helft van de tegenstander minimaal 3x overgespeeld zijn voordat kan worden gescoord (bij voorkeur in combinatie met overtal).