

Opleiding U9

Techniek

- Het verder ontwikkelen van basismotorische vaardigheden blijft ontzettend belangrijk, met nadruk op lenigheid, kracht, snelheid en coördinatie.
- Bovenhands schot uit stand (dicht bij de korf), speels aangeleerd.
- Eenvoudige passing, starten met twee handen.
- Vangen in stilstand en lichte beweging.
- Balbeheersing in spelvorm.
- Oog-hand-voetcoördinatie stimuleren.

Spelvormen

- Start met basistactiek: vrijlopen en het volgen van de verdediger.
- Werk veel met 1-tegen-1 en 2-tegen-2 situaties.
- Het natuurlijke spel is nog ongeorganiseerd en speels.
- Gebruik eenvoudige spelregels.

Fysiek

- Kracht: werken met lichaamsgewicht (duwen, trekken, springen, klimmen, hangen, kruipen, gooien).
- Lenigheid: soepel bewegen, speels trainen.
- Uithouding: korte, speelse inspanningen met veel herhaling.
- Coördinatie: rollen, kruipen, balvaardigheid en korfbalbewegingen.
- Snelheid: reactiesnelheid, startsnelheid en bewegingsfrequentie.
- Evenwicht: eenvoudige evenwichtsoefeningen opbouwen naar complexere varianten.

Pedagogisch

- Plezier beleven is belangrijker dan winnen.
- Afspraken kort en duidelijk formuleren.
- Veel afwisseling en korte spelvormen door korte aandachtsspanne.
- Zelfvertrouwen groeit door kleine succeservaringen.
- Kinderen ervaren nauwelijks prestatiedruk.

Praktisch

- Speelse opzet met veel afwisseling en korte oefeningen.
- Correcte bewegingsuitvoeringen bewaken.
- Trainingen en wedstrijdes duren 45–60 minuten, 1 à 2 keer per week.

- Veel balcontacten en spelelementen.
- Ouders en begeleiders worden aangemoedigd te helpen.

Opleiding U11

Techniek

- Basismotorische vaardigheden verder ontwikkelen (lenigheid, kracht, snelheid, coördinatie).
- Bovenhands schot uit stand en in beweging.
- Passing in beweging met één en twee handen.
- Balbeheersing in spelvorm.
- Verdedigingshouding aanleren.

Spelvormen

- Ruimtelijk inzicht ontwikkelen (bijv. tussen aanvaller en korf verdedigen).
- Basisposities herkennen en wisselen.
- Eenvoudige spelsituaties lezen: pas of schot?
- Samenwerken: vrijlopen voor een ander.

Fysiek

- Kinderen worden actiever en leniger, sprongkracht groeit.
- Coördinatie verbetert, werken aan balans en afzetkracht.
- Kleine sprongen en duiken worden haalbaar.
- Meisjes ervaren vaak hun groeispurt, wat spronghoogte kan beïnvloeden.
- Lenigheid vraagt aandacht (stretching).
- Uithoudingsvermogen en snelheid nemen toe.

Mentaal

- Zelfstandiger leren denken in het spel.
- Groepsdynamiek en erbij horen zijn belangrijk.
- Positieve teamspirit stimuleren, focus niet te veel op resultaat.
- Fouten als leermoment gebruiken.
- Sportiviteit en respect benadrukken.

Coaching

- Trainingen: 60–75 minuten, 2 keer per week.
- Veel oefen- en spelvormen rond korfbalvaardigheden.

- Wedstrijdvormen met eenvoudige keuzes (pas of schot, aanval-verdediging).
- Gebruik positieve, concrete taal.
- Wees een voorbeeld in respect en fair play.
- Evalueer op inzet, samenwerking en leerhouding.
- Geef iedereen voldoende aanmoediging.

Opleiding U13

Techniek

- Basistechnieken grotendeels goed: strakke passes en gecontroleerd schieten.
- Combineren van technieken: schot na actie, schot na pass, reboundtiming, schotkeuze.
- Spectaculairdere technieken: éénhandige doorlopers, wegjumpen onder de korf.
- Lateralisatie in passing en voetenwerk verder ontwikkelen.

Spelvormen

- Regelmatig van rol wisselen om inzicht op te bouwen.
- Complexere spelsystemen en opdrachten.
- Basisbegrip positiespel ontwikkelen.
- Besluitvorming oefenen in kleinere ruimtes.
- Samenwerking en aanpassingsvermogen trainen.

Fysiek

- Blijven werken aan coördinatie, kracht en snelheid.
- Meisjes komen vaak in de groeispurt; tijdelijk wat onhandiger.
- Snelheidsontwikkeling blijft belangrijk.

Mentaal

- Zelfstandiger leren denken.
- Groepsdynamiek blijft belangrijk.
- Positieve teamspirit stimuleren.
- Omgaan met spanning en leren volhouden.
- Concentratie en respectvolle communicatie ontwikkelen.

Coaching

- Trainingen: 2–3 keer per week, 75–90 minuten.
- Focus op gecombineerde technieken en teamtactiek.

- 30% individuele vaardigheden, 30% motoriek/stabiliteit, 40% teamtactiek.
- Complexere instructies en vragen stimuleren.
- Evenwichtige ontwikkeling bewaken: conditie én rust.
- Rekening houden met mentale uitdagingen van puberteit.

Opleiding U15

Techniek

- Basistechnieken goed: passes en schieten onder druk.
- Lateralisatie en voetenwerk verfijnen.
- Automatiseren van technieken.

Spelvormen

- Functiewissels om alle posities te leren.
- Complexere spelsystemen aanleren.
- Samenspel verder ontwikkelen.
- Specifieke spelmomenten doelgericht trainen.
- Tactische principes uitleggen en toepassen.

Fysiek

- Puberteit in volle gang; verschillen tussen jongens en meisjes groot.
- Spelers worden sterker, sneller en groter, soms tijdelijk onhandig.
- Uithoudingsvermogen trainen via interval en duurtraining (rustige opbouw).
- Krachttraining met lichte gewichten na groeispurt, focus op techniek.
- Snelheidsontwikkeling blijft belangrijk.

Mentaal

- Omgaan met spanning en meer langetermijndenken.
- Groepsgevoel en leiderschap ontwikkelen.
- Spelers worden kritischer en vergelijken zich met anderen.
- Besef van gezondheid en professionalisme groeit.
- Puberteit brengt identiteitsontwikkeling: positieve omgeving belangrijk.
- Geef autonomie en verantwoordelijkheid op maat.

Coaching

- Trainingen: 2–3 keer per week, 75–90 minuten.

- Combinatie van techniek, tactiek en conditie.
- Funbeleving blijft essentieel.
- Werken aan veerkracht en teamcohesie.
- Mentale training: focus en wedstrijdrituelen.

Opleiding U17

Techniek

- Korfbalvaardigheden verder inoefenen onder druk en variatie.
- Positiewisselingen volgen en anticiperen op tegenstanders.

Spelvormen

- Communicatie binnen het team centraal stellen.
- Teamleden vullen elkaar aan en kennen hun rol.
- Gebruik van videoanalyse en varianten in aanval/verdediging.
- Aanvals- en verdedigingsprincipes in 4-tegen-4.
- Inschatten van tegenstanders en aanpassen van spelstijl.
- Omgaan met verschillende tactische systemen.

Fysiek

- Bijna alle spelers fysiek volwassen.
- Kracht, snelheid en explosiviteit maximaal ontwikkeld.
- Aandacht voor blessurepreventie via kracht- en rekoefeningen.
- Uithoudingsvermogen hoog; trainen via interval en duurtraining.

Mentaal

- Leiderschap stimuleren.
- Motivatie vaak intrinsiek: top willen bereiken.

Coaching

- Coaching focust op sportpsychologie.
- Fase van intensieve specialisatie.
- Afwisseling tussen technische en tactische blokken.

Opleiding U19

Techniek

- Alle technieken zijn wedstrijdklaar ('game-proof').
- Fouten worden minimaal.
- Beslissingen razendsnel en nauwkeurig.
- Volledige beheersing van korfbaltechnieken.

Spelvormen

- Trainingen met gesimuleerde wedstrijsituaties.
- Volwaardig teamspel met geavanceerde systemen.
- Oplossingen zoeken onder tijdsdruk.

Fysiek

- Aandacht voor blessurepreventie via kracht- en rekoefeningen.
- Uithoudingsvermogen is hoog (aeroob en anaeroob).

Mentaal

- Spelers zijn mentaal volwassen sporters.
- Professionele mindset: discipline en doorzettingsvermogen.
- Topsportmentaliteit vereist.
- Goed ontwikkeld tactisch inzicht.