

Oefeningenboek trainer goalball



Inleiding

Tijdens de opleiding Goalball Trainer 3 passeren er vele goalballoefeningen de revue. Naast de oefeningen tijdens de opleiding bestaan er natuurlijk nog veel meer oefeningen. Een overzicht hiervan is hier te vinden in het goalball oefeningenboek. De oefeningen zijn gecategoriseerd op verschillende thema's. Daarnaast wordt er bij de oefeningen aangegeven hoe je deze eenvoudiger of moeilijker kan maken. Zo kan iedere trainer inspiratie halen uit dit boek.

Daarnaast kun je als trainer natuurlijk ook zelf creatief aan de slag gaan met het verzinnen van oefeningen. Wat is een goede manier om harder te leren gooien? Hoe kan ik de communicatie tussen drie spelers verbeteren? Of hoe train ik een bepaalde werptechniek?

Heb jij hier voorbeelden van? Neem dan contact op met: goalball@gehandicaptensport.nl

Dit oefeningenboek is namelijk bedoeld als naslagwerk voor alle goalballtrainers. Het oefeningenboek is een levend document. Dit houdt in dat er continu nieuwe oefeningen aan toegevoegd kunnen worden. De laatste versie is altijd te downloaden op:

<https://www.gehandicaptensport.nl/onze-sporten/goalball/goalball-opleiding-trainer-3>

Inhoudsopgave

(Zelf)vertrouwen
Opwarmen – algemeen
Opwarmen – balgevoel en overspelen
Oriëntatie en communicatie
Werpen
Verdedigen
Spel
Tactiek

(Zelf)Vertrouwen

Vertrouwen tussen spelers en trainer is voor elke sport noodzakelijk om goede resultaten te kunnen behalen. Binnen Goalball is vertrouwen echter nog veel belangrijker. De veiligheid van alle deelnemers wordt namelijk bewaakt door de trainer. De trainer moet er dan ook vanuit kunnen gaan dat spelers onmiddellijk luisteren als er moet worden ingegrepen. Spelers moeten aan de andere kant "blind" kunnen vertrouwen op de trainer voor de veiligheid in de uitvoering van oefeningen. Onderstaande oefeningen helpen met deze vertrouwensband tussen trainer en speler.

Verder heeft een groot aantal visueel gehandicapten moeite met vrij bewegen. In de dagelijkse praktijk hebben ze juist geleerd om weinig risico's te nemen om hiermee vallen en botsen zoveel mogelijk te vermeiden. Sporten bestaat juist uit het opzoeken van de randen van bewegen om het optimale te halen uit lichamelijke mogelijkheden.

Vertrouwen: Vrij rondlopen

Geef alle sporters een donkere bril en laat iedereen door de zaal heen lopen. Leg van tevoren uit dat jij de controle houdt en op het moment dat mensen tegen elkaar aan dreigen te botsen, zul jij ingrijpen door STOP te roepen of op je fluitje te blazen. Laat mensen ervaren dat ze kunnen horen waar de overige sporters zijn.

Vertrouwen: Sprinten over zaal lengte

Opstellen aan een kant van de zaal met bril op. De trainer fluit en iedereen sprint in de richting van de overkant tot de trainer voor de tweede keer fluit. (hierbij moet de trainer op tijd fluiten om te zorgen dat niemand tegen de muur rent)

Evenwicht: Voorover vallen

Spelers stellen op op één lijn met voldoende tussenruimte (bijvoorbeeld een muur en dan een stap naar voren). Vervolgens laten ze zich voorover vallen en proberen zo lang mogelijk te wachten tot ze een stap naar voren zetten om zichzelf weer op te vangen.

Evenwicht: Balans

Spelers stellen op met voldoende tussenruimte. Nu onderzoeken ze zelfstandig de grenzen van hun evenwicht door naar voren en opzij te hangen met het bovenlijf terwijl de voeten blijven staan. (letop het is de bedoeling dat de rug rechtblijft)

Evenwicht: Grote stappen

Spelers stellen op aan één kant van de zaal en lopen met zo groot mogelijke passen naar de andere kant van de zaal.

Evenwicht: Voetje voor voetje

Spelers starten aan de zijkant van het veld precies bij de voorlijn. Ze lopen over de voorlijn naar de andere kant. Belangrijk hierbij is dat de voorlijn telkens midden onder de voet zit. Verder sluiten bij elke stap de hak en tenen van de twee voeten op elkaar aan.

Evenwicht: Voor twee

2 spelers staan tegenover elkaar met de handen op elkaars schouders, beiden op één been. A en B proberen elkaar dusdanig uit balans te brengen dat ze niet op één been kunnen blijven staan (wisselen van been mag wel). Wie het eerst op twee benen staat heeft verloren.

Opwarmen - Algemeen

Niet alle opwarmoefeningen zijn geschikt voor blinden en slechtzienden. Het garanderen van veiligheid stelt eisen aan de oefeningen die uitgevoerd kunnen worden. Ook de hoeveelheid (deels)zienden is van invloed. Oefeningen in deze categorie zijn geschikt (te maken) voor de meeste trainingen.

Conditie algemeen: hardlopen (mogelijk met koppels van blinden en voldoende zienden)

10 Rondjes hardlopen. Mogelijke variaties: knieën heffen, hakkenbillen, kikkersprongen enz. enz.

Conditie algemeen: Touwtje springen

Conditie algemeen: Steps

Spelers stellen zich op voor een bank en stappen er in een zo hoog mogelijk tempo op en af.

Conditie algemeen: Springen

Omhoogspringen, landen op voorvoeten, stilstaan. Variëren met voorwaard/zijwaarts. Kan ook met 1 been gedaan worden.

Conditie algemeen: Lopen in tweetallen

De spelers stellen op in tweetallen (van ongeveer gelijk gewicht/lengte. Doel is om een aantal maal over de lengte van de zaal heen en weer te lopen. Gebruik hierbij de volgende variaties:

1. A bij B op de rug, B loopt naar overkant
2. A bij B op de rug, B loopt naar overkant en maakt bij elke gele streep een kniebuiging
3. A bij B op de rug, B loopt naar overkant en maakt bij elke gele streep een (kleine) uitvalspas
4. A gaat in ligsteun, B pakt benen A net voor de knieën vast (= kruitwagen), B loopt naar overkant, A loopt op handen mee (eventueel een push up bij elke gele lijn)
5. A ligt op buik achter B en pakt deze bij de enkels vast. B doet steeds een stap naar voren en wacht tot A zicht heeft opgetrokken met het hoofd tussen de voeten van B
6. A staat achter B en pakt deze met beide armen om het middel. B probeert naar de overkant te rennen, A remt gedoseerd af

Conditie Goalball specifiek: Start aanloop

Opstellen in de normale verdedigingopstelling. De trainer fluit en iedereen staat zo snel mogelijk op en rent naar de 3 meter lijn. Vervolgens achteruit teruglopen en weer in de verdedigingshouding klaar gaan zitten voor het volgende fluitje. (het gaat met name om de explosieve snelheid die nodig is bij de aanval)

Kracht algemeen: Opkomen en balgooien

Plat op de rug liggen bal vasthouden met beide handen boven het hoofd. Omhoog komen (met de buikspieren) en de bal met twee handen boven het hoofd gooien. Het is de bedoeling de bal zo ver mogelijk te gooien voor hij de vloer raakt.

Plat op de grond liggen. En vervolgens met buikspieren omhoog komen en de balgooien van boven het hoofd

Kracht algemeen: Armen spreiden

Benen in een lichte spreid stand en de armen horizontaal opzij en dit een minuut vasthouden. Dit kan gevarieerd worden door de armen kleine rondjes te laten draaien of de polsen langzaam van boven naar beneden te draaien. Eventueel ook een eindje door de knieën zakken.

Opwarmen - Balgevoel & Overspelen

Voor goalballers is het belangrijk om voldoende vertrouwd te zijn met de bal. Dit klinkt logisch maar in de praktijk merk je dat spelers op een training vaak minder dan 50 keer gooien en daarnaast een keer of 10 overspelen. Dit is onvoldoende om binnen een jaar een goed gevoel te krijgen voor wat een bal doet in welke situatie. Ook de balans van de bal in de hand heeft extra training nodig. Het is dus verstandig om daar waar mogelijk de bal te betrekken bij alle aspecten van de training. Opwarmen is vaak prima geschikt voor oefeningen met de bal. Hierbij is aandacht voor overspelen van belang. Dit traint twee spelers tegelijk en helpt ook met de verplaatsing van de bal tijdens de wedstrijd.

Balgevoel: Kring

3 a 4 spelers gaan in een kring staan en geven de bal aan elkaar door. Na het ontvangen van de bal voeren ze een van de onderstaande oefeningen uit voor ze de bal door geven. De bal wordt zoveel mogelijk maar met 1 hand vastgehouden!

- a. Bal rond middel halen
- b. Bal onder 1 been halen (van buiten naar binnen of omgekeerd)
- c. Bal omstebeurt onder beide benen doorhalen (van buiten naar binnen of omgekeerd)
- d. Zo hoog mogelijk boven het hoofd optillen

Balgevoel: Duo

2 spelers gaan met hun rug tegen elkaar staan en geven de bal aan elkaar door. Eerst rond het middel, vervolgens boven het hoofd en tussen de benen door en tot slot 1 speler van links naar rechts en de andere van boven naar beneden.

Overspelen: Rondspelen in een kring

3 a 4 spelers gaan in een ruime kring staan. Ze spelen de bal naar elkaar over met maar één stuit op de grond. (Eventueel kan een straf worden ingevoerd als dit mislukt: opdrukken / Kniebuigingen)

Overspelen: Basis

Een team van 3 spelers staan op hun normale posities in het veld. De coach fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten wordt de bal linksom overgespeeld bij 2 keer fluiten rechtsom. Linksom is gezien vanuit de middenman naar links (Dus, voor de linkerspeler naar de rechterspeler en voor de rechterspeler naar de middenman)

Overspelen: Apport

Een middenspeler zit op zijn normale positie in het veld. De coach simuleert een terug stuitende bal door van achter de middenman een bal het veld in te gooien. De middenman start bij de eerste stuit en gaat zo snel mogelijk naar de bal om deze vervolgens (zonder eerst terug te lopen) af te spelen naar 1 van de 2 zijspelers. De benodigde tijd wordt met een stopwatch bijgehouden. Belangrijke aandachtspunten zijn de inschatting of een bal opgehaald kan worden voor hij de middenlijn passeert en of terugspelen naar de zijspelers nog kan of dat "pass out" beter is.

Oriëntatie en Communicatie

Een goede oriëntatie in het veld draagt bij aan zowel aanval als verdediging. Niet iedereen heeft van nature een even goed gevoel van waar men zich in het veld bevindt. Dit geldt zowel voor goed of slechtziende. De onderstaande oefeningen dragen bij aan de ontwikkeling van de oriëntatie van de spelers. In de loop van de tijd levert dit meer ruimte op voor variatie in de aanval en team tactieken. De verdediging heeft logischerwijs baat bij een speler die snel zijn plaats weer terug kan vinden. Hierbij geldt dat de oefeningen in het begin vaak herhaald moeten worden voor er resultaat zichtbaar wordt.

Oriëntatie: Rondlopen door de zaal

Alle spelers zetten hun bril op en lopen door de zaal. Ze krijgen de opdracht alle zijmuren aan te raken. Hierbij moeten ze voorkomen tegen elkaar op te botsen. Als trainer is het goed opletten wanneer er ingegrepen moet worden om ongelukken te voorkomen.

Oriëntatie: Rondlopen door de zaal & overspelen

Alle spelers zetten hun bril op en lopen door de zaal. Ze krijgen de opdracht om onderling een bal over te spelen naar specifieke spelers. Als trainer is het goed opletten wanneer er ingegrepen moet worden om ongelukken te voorkomen. (voor gevorderde groepen kunnen meerdere ballen worden toegevoegd)

Oriëntatie en Communicatie: Communicatie in een kring

Alle spelers gaan in een kring staan waarbij de onderlinge afstand niet te groot is, hooguit 2 meter.

Eén speler uit de kring verlaat zijn plaats en gaat via zijn medespelers op verschillende manieren de kring rond tot hij zijn eigen positie weer heeft bereikt. Dan mag de volgende speler uit de kring starten. De onderlinge communicatie is hierbij van groot belang en het helpt als spelers fysiek contact maken.

1. Achter de groep langs; dit kan op snelheid gedaan worden
2. Tussen de gespreide benen van de andere spelers door
3. Na een hele draai om elke medespeler uit de groep heen
4. Alleen voor gevorderden: over de medespelers die als bok staan heen
5. Alleen voor gevorderden: de ene speler staat bok, de volgende speler in spreidstand

Oriëntatie en Communicatie: Wisselen

Spelers nemen in het veld de gebruikelijke verdediging posities in. Vervolgens wisselen op aangeven van de trainer 2 of meerdere spelers van plaats.

1. Zijspelers wisselen
2. Zijspeler en middenpeler wisselen
3. Rotatie: Alle spelers wisselen naar links, waarbij de linker zijspeler naar de rechterzijpositie gaat. (dit kan natuurlijk ook naar rechts)

Oriëntatie en Communicatie: Aanvalsroulatie training

Het is verstandig om alle vormen van aanvalsroulatie vaak te herhalen. Het trainen hiervan verbetert zowel de aanval als de oriëntatie van individuele spelers.

Wisselen/spelvariatie: Doordraai-oefening

Twee teams van drie spelers staan tegenover elkaar in de normale opstelling. Na iedere geworpen bal draaien alle spelers van het aanvallende team een plaats door naar rechts (of naar links),

terwijl het spel gewoon doorgaat. De meest rechtse speler moet langs de achterlijn doordraaien naar links.

Als een team uit vier spelers bestaat, draait de meest rechtse speler er aan de rechterkant uit en loopt achter het goal langs naar links om daar bij de volgende draai naar rechts weer in te stappen.

Ook deze oefening is leuk om in wedstrijdvorm te spelen en kan ook gespeeld worden met 4 tegen 2. Het viertal draait door na iedere worp, het tweetal mag uiteraard op hun eigen plaats blijven staan om het krachtsevenwicht te bewaren.

Werpen

Het goed aanleren van een nieuwe worp vraagt een paar duizend herhalingen. Hierbij is met name in het begin continue correctie en bijstelling nodig om te zorgen dat niet de verkeerde beweging wordt geautomatiseerd. Binnen een goalballtraining is het altijd een uitdaging om veel mensen tegelijk aan het werk te krijgen met de bal en voldoende feedback te geven. Dit alles onder de voorwaarde dat eea veilig blijft voor iedereen. Slechtzijnde en blinden die ballen niet kunnen zien aankomen zullen over het algemeen niet vrij kunnen oefenen als er ballen op hun af kunnen komen. Onderstaande oefeningen geven inzicht welke variaties er binnen de training kunnen worden toegepast. Voor echt goede resultaten is het noodzakelijk dat spelers ook tussen de trainingen door (minimaal 5 keer in de week) zelfstandig 200+ ballen gooien.

Werpen: in de breedte van de zaal

Spelers vormen 2 tallen in de breedte van de zaal en werpen over. Deze vorm is geschikt om veel spelers tegelijk te laten werpen zonder dat ze elkaar hinderen.

Werptechniek: Stappenpatroon

Het begrijpen en automatiseren van het benodigde stappenpatroon voor een worp kan erg helpen bij het aanleren. Als het aanlopen gelijk met bal wordt aangeleerd dan is de bal vaak zo afleidend dat het looppatroon ondersneeuwt. Apart aanleren kan dus helpen, zeker voor de ingewikkeldere werptechnieken.

Het aanloop patroon kan door spelers ook thuis geoefend worden zonder dat ze een bal of veel ruimte nodig hebben. (bijvoorbeeld bij het koffieapparaat op het werk)

Werptechniek: Opbouw van een worp

Spelers vormen 2 tallen in de breedte van de zaal. Vervolgens wordt er op aanwijzing van de trainer gewerkt aan een specifieke werpmethode. Er wordt gestart met het dicht bij elkaar met langzame ballen over te gooien en de techniek stapje voor stapje moeilijker te maken. (start met recht gooien, dan rug en knieën meedraaien, dan uitstappen enz. enz.)

Werptechniek: Werpen zonder vingers.

Hand een vuist daar de bal op balanceren en vervolgens gooien. (goed voor juiste beweging arm)

Plaatsing: Werpen op nummers 1 tot 9

Het op de juiste plaats kunnen gooien vergt oefening. Er zijn verschillende variaties op hier op te oefenen. Meestal wordt vanaf één zijde van de zaal gegooid en worden de ballen via de zijkant terug gerold.

1. De kasten zoals aanwezig in de meeste gymzalen kunnen gebruikt worden als hoorbare feedback.
2. Een klein houten blokje of een lege fles op elk nummer. Doorspelen tot alle blokjes om zijn.

Werp Tempo: Snelgooien

Het snel kunnen gooien is belangrijk zowel als er weinig tijd meer is of als variatie in de aanval

1. Snelgooien uit stand
2. Snelgooien na overspelen

Verdedigen

Een goede verdediging is het belangrijkste ingrediënt voor een succesvol goalballteam. Alvorens te gaan trainen is het belangrijk om goede afspraken te maken hoe de verdediging wordt ingericht. Er zijn verschillende verdedigingsstijlen, het is dus van belang om in elk geval over de volgende punten afspraken te maken:

- *Wordt er traditioneel "overlappend" verdedigd of bijvoorbeeld op 1 lijn?*
- *Hoever naar voren/achteren/links/rechts zit elke speler?*
- *Tot hoever moet elke speler verdedigen*
- *Wordt de verdediging aangepast afhankelijk van waar de bal komt?*

Vallen: op fluit

Alle spelers nemen hun verdedigingsposities in. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten valt iedereen naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts.

Vallen: op bal geluid

Alle spelers nemen hun verdedigingsposities in. De trainer stuitert met een bal op de middellijn. Alle spelers vallen als of de bal op dat punt gegooid zou zijn.

Vallen: blijven liggen

Alle spelers nemen hun verdedigingsposities in. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten valt iedereen naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts.

Dit keer blijven de spelers echter liggen tot dat de trainer nogmaals fluit. Het is belangrijk dat de spelers spanning houden op armen en benen.

Vallen: blijven liggen en checken

Maak tweetallen één speler neemt zijn verdedigingspositie in. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten valt iedereen naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts.

De speler blijft even liggen tot speler 2 met een aanraking aangeeft waar de speler zijn minimale verdediging gebied overschrijdt. Speler 2 geeft verder commentaar op de juiste plaats in het veld en de eventuele hoek waaronder de speler ligt.

Vallen: blijven liggen en blijven liggend

Maak tweetallen één speler neemt zijn verdedigingspositie in. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten valt iedereen naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts.

De speler blijft even liggen en speler twee probeert door tegen de speler aan te duwen te kijken of de gevallen speler voldoende spanning op armen en benen heeft. Dit begint voorzichtig maar kan moeilijker gemaakt worden door harder te duwen of eerder in het valproces.

Vallen: Staand verdedigen

1 speler per veld gaat op de midden positie staan. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten valt de speler naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts. In eerste instantie is het de bedoeling dat de speler een bereik heeft van 3 meter naar links en naar rechts. Tot slot wordt nog een aantal keer gevallen waarbij de speler de zijlijnen moet halen (de volle 9 meter)

Vallen: Schuiven en vallen

Alle spelers nemen hun verdedigingsposities in. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten schuiven de spelers naar de verdedigingspositie voor een bal van links, bij 2 keer fluiten schuiven ze naar de verdedigingspositie voor een bal van rechts.

Vervolgens fluit de trainer nogmaals. Bij 1 keer fluiten valt iedereen naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts.

Verdedigen: blijven liggen en verdedigen

Alle spelers nemen hun verdedigingsposities in. De trainer fluit 1 of 2 keer. Bij 1 keer fluiten valt iedereen naar links, bij 2 keer fluiten naar rechts.

Dit keer blijven de spelers echter liggen. (Het is belangrijk dat de spelers spanning houden op armen en benen.) De trainer of een andere speler gooit zachtjes een bal vanaf de 3 meter lijn. Hiermee kan bekeken worden welke punten in de houding verbeterd moeten worden.

Verdedigen: Matje in het midden van de zaal

Er wordt een klein matje (zoals in de meeste sportzalen aanwezig) in het midden van de zaal neergelegd. De overige spelers stellen zich op beide speelvelden op. 1 speler verdedigt het matje. De bedoeling is dat de bal het matje niet raakt. De speler moet dus voor het matje verdedigen. Aangezien de aanvallers aan 2 kanten staan moet de verdediger tijdig verplaatsen om het matje te verdedigen tegen aanvallen van de andere kant.

Dit is met name een reactie snelheid oefening. Er hoeft dus niet hard gegooid te worden. Snel overspelen op het eigen veld of lang het matje naar de overkant maakt de oefening moeilijker.

Als variatie kunnen ook 2 matjes in elkaars verlengde worden gebruikt. In dit geval verdedigen 2 spelers ieder een kant van de 2 matjes (ze hoeven dus niet meer van kant te wisselen)

Verdedigen: Trainer gooit aan

Twee teams van drie spelers staan tegenover elkaar in de normale opstelling. De trainer staat op de middellijn en werpt vanaf hier de bal aan voor de verdedigers. Deze keepen de bal en gooien deze zo snel mogelijk (meteen vanaf de knieën) terug naar de trainer. (goed te combineren met 1 of 2 keer overspelen)

Verdedigen: Tweetallen in de breedte van de zaal

Tweetallen zich op in de breedte van de zaal, ieder met een eigen bal. De spelers aan de ene kant van de zaal beginnen met aangooien voor hun partner, de spelers aan de andere kant van de zaal beginnen met verdedigen. De partner die aangooit kan de oefening moeilijker maken door steeds harder te werpen of de bal iets naar links of naar rechts te plaatsen. Ook het keepen van stuitballen kan zo geoefend worden: de partner die aangooit doet dit met een boog en probeert de bal vlak voor zijn keepende partner te laten stuiten. Na enige tijd wordt er van rol gewisseld.

Spel

Voor de meeste spelers is het spel het hoogtepunt van de training. De meeste trainingen zullen hier dan ook tijd voor hebben. Het is echter leuk en nuttig om de spelvormen te variëren. Elke variatie legt de nadruk op een ander leerpunt.

Spelvariatie: simpele varianten

1. Gooien vanaf de knieën
2. Spelen met een 8 of 6 seconden regels in plaats van 10 seconden

Spelvariatie: Ieder verdedigt een bank

Plaats vier banken in de zaal. Iedere speler verdedigt een bank

Spelvariatie: Drie is teveel

Twee teams van drie spelers staan tegenover elkaar in de normale opstelling en spelen een wedstrijd. Zodra er wordt gescoord, verlaat de speler die het doelpunt maakte het veld en moet zijn team met z'n tweeën verder. Het team dat als eerste de mat leeg speelt wint.

Spelvariatie: Goallvoetbal

Twee teams van drie spelers staan tegenover elkaar in de normale opstelling. Ze mogen de bal alleen werpen met hun niet-werparm (rechtshandige spelers gooien links, linkshandige spelers gooien rechts). De verdedigende partij mag de bal alleen met de voeten keepen.

Spelvariatie: Middenman uit

Twee teams van drie spelers staan tegenover elkaar in de normale opstelling. De middenspelers van de beide teams verdedigen niet mee; alle ballen worden door de achterspelers verdedigd. De achterspelers werpen zelf niet maar spelen alle ballen over naar hun middenspeler die alle ballen werpt. Deze combinatieoefening is bedoeld om de achterspelers hun bereik te leren vergroten en kan prima in wedstrijdvorm worden gespeeld.

Tactiek

Goalball is een mentaal spel. Het onderkennen van de sterkte en zwakte van het eigen team zijn erg belangrijk. De basis van tactiek is de ruimte tussen de eigen sterkte en de tegenstanders zwakte. Onderstaand verschillende tactiekoefeningen om uit te vinden waar de krachten van een team liggen.. Hoe goed een van de tactieken een team ook ligt, je moet je altijd blijven afvragen of het hier om een zwakte van de tegenstanders gaat. Kan een team bijvoorbeeld goed tempo spelen. Dan valt hier veel mee te bereiken, behalve als de huidige tegenstander het beter kan. Blijf dus tijdens een wedstrijd altijd kritisch bekijken wat je wel en niet doet.

Tactiek Verdediging: Schuiven naar het gat

Om een gat te kunnen dichtten tijdens een wedstrijd is het goed om te trainen op het spelen op verschoven posities. Beginnen tot 50cm links of rechts van de gebruikelijke startpositie.

Tactiek Verdediging: Naar achter verdedigen

Met name voor stuiterballen is extra naar achter verdedigen een goede optie. Alle spelers spelen 50cm verder naar achter van de gebruikelijke startpositie.

Tactiek Verdediging: Rotatie tijden het spel

Na elke worp wisselen de werpers van positie. Roteren van alle 3 de spelers is een goede variatie.

Tactiek Aanval: Gooien op de werper

Na het stoppen van de bal wordt zo snel mogelijk terug gegooid op de werpende speler.

Tactiek Aanval: Tempo

Een team speelt voor tempo versnellen het andere voor vertragen. De opgave wordt door de trainer afzonderlijk aan de teams gegeven zodat ze de opdracht van elkaar niet kennen.

Tactiek Penalties

Denk goed na of je penalty's wil laten nemen tijdens partijtjes op de training. De afweging is tussen de tijd die het kost en de training die het oplevert. Het nemen en stoppen van penalty's leer je het beste door vaak oefenen in een situatie die lijkt op de realiteit.

Een kwartiertje penalty's nemen aan het eind van de training heeft dus niet dezelfde waarde als die enkele penalty's die je tijdens een oefenwedstrijd neemt en stopt.