

Shot op één been

Het aanleren van een shot op één been is geen eenvoudige opgave aangezien de leerlingen maar een aantal lessen korfbal per jaar krijgen. Vaak wordt op school, na het aanleren van het shot uit stand, vaak ineens overgegaan naar de uitwijkbal. Slechts weinige leerlingen slagen hier echter in omdat die stap veel te groot is. Het gevolg is dat leerlingen de techniek niet beheersen, waardoor ze het ook niet in een wedstrijdsituatie zullen toepassen. Hierdoor missen ze een elementaire manier om zich te kunnen vrijspelen. De verdedigd-regel, die veel leerlingen al erg banaal vinden, wordt hierdoor nog meer een demper op de spelvreugde. Korfbal wordt als saai ervaren, en uiteindelijk zal ook de leerkracht het aantal lessen korfbal per jaar tot een minimum herleiden.

Toch is het perfect mogelijk om via enkele stappen de leerlingen een shot uit beweging aan te leren. Deze progressie van shot uit stand naar shot uit beweging werd op een schitterende manier beschreven door Rudy Ramaekers. De leerlingen leren eerst met de bal in de hand een shot op één been te nemen. Vervolgens leren ze weg te stappen bij balontvangst, en als laatste en tevens moeilijkste stap volgt het wegspringen voor balontvangst. Uit mijn ervaring met het aanleren van het shot uit beweging aan leerlingen heb ik geleerd dat kinderen vrij snel deze technieken beheersen. Een leerling die kan wegspringen voor balontvangst, en dus afstand maakt tot z'n verdediger, zal veel meer aanvallende mogelijkheden krijgen. Zijn verdediger zal immers weer aansluiting moeten zoeken, waarop de aanvaller dan weer kan reageren. Slechts als deze opeenvolging van actie-reactie plaatsvindt is de leerling écht aan het korfballen. De leerling zal de verdedigd-regel beter begrijpen en zal korfbal als aangener beschouwen.

In vier stappen wordt de leergang om tot een shot uit beweging te komen beschreven. Net zoals bij het shot uit stand wordt het shotverloop ook nu opgesplitst in deel A, een initiële beschrijving en deel B, een gedetailleerde beschrijving¹.

Terug

¹ Uit: Shottechniek, door Rudy Ramaekers.