

Kanopolo Trainingen



**KANOPOLO
NEDERLAND**

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Trainingsopbouw	5
Warming Up	6
<i>Opwarmen</i>	6
<i>Diagonalen</i>	7
Vaardigheden	8
<i>Op lijn varen en passen</i>	9
<i>Dubbele pass</i>	10
<i>Kruisballen</i>	11
<i>Counter-oefening</i>	12
<i>Directe pass</i>	13
<i>Lummelen</i>	14
<i>Ping-pongen</i>	15
<i>Actief ping-pongen</i>	17
<i>Dubbele pass ping-pong</i>	18
<i>Steeds verder</i>	19
<i>Driehoekje</i>	20
<i>Scoren vanaf de zijkant</i>	22
<i>Drie tegen drie</i>	23
<i>Terug naar de verdediging!</i>	24
<i>Shootout</i>	25
<i>Penalty shootout</i>	25
<i>Middenlijn shootout</i>	26
<i>Tikkertje vanuit draai</i>	26
<i>Aanspeelbaar zijn...</i>	27
<i>Follow the leader</i>	27
<i>Irish man</i>	28
<i>Wie scoort het eerst</i>	29
<i>Samen naar de overkant</i>	30
Conditie-oefeningen	31
<i>Heen en weer</i>	31
<i>Snel, heel snel</i>	32
<i>Draaikonten</i>	33
<i>Fluitjes-test</i>	34

<i>Conditietraining</i>	35
<i>Conditietraining - Opbouw</i>	36
<i>Alactic conditie training</i>	37
<i>Anaërobe conditie training</i>	38
<i>Estafette</i>	39
<i>Achtjes varen</i>	40
<i>Ganzenpas</i>	41
Spellen	42
<i>Tikkertje</i>	42
<i>Trefboot</i>	43
<i>Mag ik oversteken?</i>	44
Wedstrijdoefeningen	45
<i>Latje-tik</i>	45
<i>Man in the middle</i>	46
<i>Verdediging 1-3-1</i>	47
<i>Verdediging 1-2-2</i>	48
<i>Verdediging 1-2-2 actief</i>	49
<i>Wedstrijd zonder goals</i>	50
<i>Scrimmage</i>	51
<i>Scoren vanaf de zijkant in spelsituatie</i>	52
Zwembadoefeningen	53
<i>Touch-down wedstrijd</i>	53
Oefeningen zonder water	54
<i>Bal overgooien</i>	54
<i>Lummelen</i>	55
<i>Hoog houden met peddel</i>	55

Inleiding

In mijn zoektocht naar informatie hoe de kanopolo-trainingen voor RKV het Anker op te zetten ontdekte ik al snel dat de informatie erg dun gezaaid is. Op kanopolo.nl werd verwezen naar het alom bekende boekje uitgegeven in 2005 door de toen nog bestaande kanobond in samenwerking met de Groninger Kanovereniging (GKV). Een speurtocht op het internet bracht mij verder nog bij een document van Ian Beasley waarin 103 kanopolo-oefeningen beschreven staan. Met wat meer speurwerk bleek dat Ian Beasley het boek "Canoe Polo - Basic Skills and Tactics" geschreven te hebben. Dit boek kon helaas door Neerlands grootste online boekwinkel niet geleverd worden.

Verder zoekende stuitte ik nog op een document van de Nieuw Zeelandse Kanopolo Bond (NZCPA) welke in ontwikkeling was. En het Polo Handbook van de Britse Bond.

Ook YouTube en andere online videodiensten waren soms een aanvulling om mijn gereedschapskist aan trainingsmateriaal aan te vullen. Maar het meest waardevolle waren het mee kijken bij en praten met andere verenigingen.

Alle handboeken, documenten, video's en bezoeken aan verenigingen hebben voor mij een aantal leuke, effectieve oefeningen opgeleverd. Oefeningen uit te voeren in wedstrijdvorm maar ook oefeningen indien de opkomst op een training beperkt is.

Dit document beschrijft deze oefeningen. In dit document ontbreekt de algemene trainingsleer, hiervoor verwijs ik in eerste instantie door naar het "boekje" op kanopolo.nl. Het document is niet en zal nooit af zijn. Ik hoop dat het document verder aangevuld wordt met oefeningen, dan wel door mij zelf, dan wel door andere. Met dank aan Roelof de Haan (Groninger KanoVereniging) is er al een uitbreiding geweest en is de eerste versie van dit document nagekeken en daar waar nodig aangepast.

Werner Willemsen

Trainingsopbouw

In dit document geen beschrijvingen over de verschillende trainingsfasen en supercompensatie, wel een korte uitleg over een mogelijke opbouw van een training. Begin altijd iedere training met een warming up en sluit af met een cooling down, dit voorkomt blessures. Tussen de warming up en cooling down zitten de oefeningen die er voor bedoeld zijn het team iets nieuws te leren. Dit kun je in een aantal stappen tijdens een training realiseren:

1. Een vaardigheidsoefening.
2. Een tactische oefening (aanval of verdedigen) waarbij de vaardigheid wordt toegepast.
3. Een wedstrijd met de opdracht de geleerde tactische oefening toe te passen.
4. Een wedstrijd zonder opdracht, waarbij je als trainer hoopt dat de tactische oefening wordt toegepast.

De vaardigheidsoefening kan in sommige gevallen ook vervangen worden door de in alle situaties nodige vaardigheid: conditie!

Een voorbeeld van een dergelijke training kan zijn:

1. Het trainen op het blokken van een speler.
2. Trainen op een 1-2-2 passieve verdediging waarbij iedere speler zijn zone verdedigd.
3. Een wedstrijd met de opdracht alleen 1-2-2 te verdedigen.
4. Een vrije wedstrijd. Dus 1-3-1, 1-2-2 actief, en andere vormen van verdedigen zijn ook toegestaan.

In dit document heb ik getracht bij de verschillende oefeningen aan te geven welk doel ze hebben en in welke tactische training ze ingezet kunnen worden.

Een extra naast deze opbouw is om na de vrije wedstrijd af te sluiten met een oefening bestaande uit de combinatie conditie opbouwen en afwerken. Hoe scherp ben je nog aan het eind van de training?

Warming Up

Opwarmen

Minimaal aantal spelers:

2

Niveau:

Beginners, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

De spieren opwarmen om zo blessures te voorkomen.

Oefening:

- ✓ Warm varen
- ✓ Overgooien met de bal
 - ✓ Vergeet hierbij de "slechte" arm niet!

Diagonalen

Aanbevolen minimum aantal spelers:

7

Niveau:

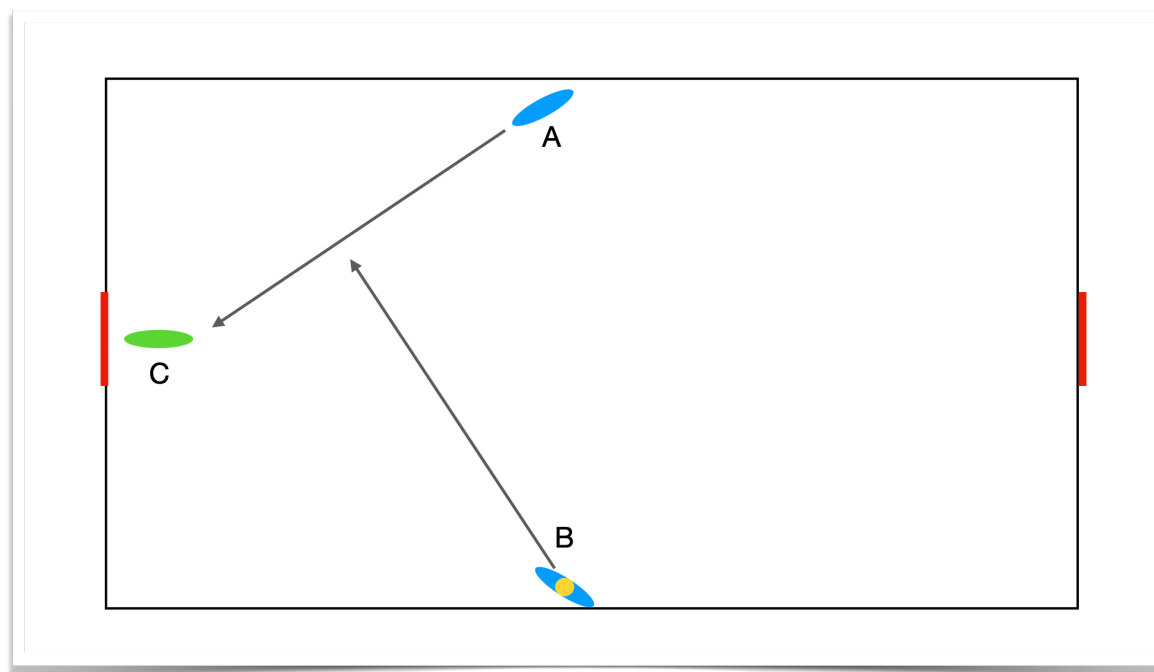
Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

Varen, aangooien en afronden oefenen.

Oefening:

- ✓ Speler A ligt halverwege de zij-lijn.
- ✓ Speler B ligt aan de andere zijde van het veld en heeft een bal.
- ✓ Speler A sprint richting de goal.
- ✓ Speler B speelt de bal aan bij de varende speler A.
- ✓ Speler A rond af op de goal welke door speler C verdedigd wordt.
- ✓ Speler A neemt de bal mee terug naar het startpunt.
- ✓ Nu sprint Speler B naar de goal en speelt speler A aan.



Aandachtspunten:

- ✓ Deze oefening wordt veelal gebruikt als warming up, maar ook dan is focus en concentratie belangrijk.
- ✓ Komen de ballen niet goed aan, verklein dan de werpafstand!
- ✓ Wissel tijdig de keeper door!

Vaardigheden

Varen en aangooien

Minimaal aantal spelers:

3

Niveau:

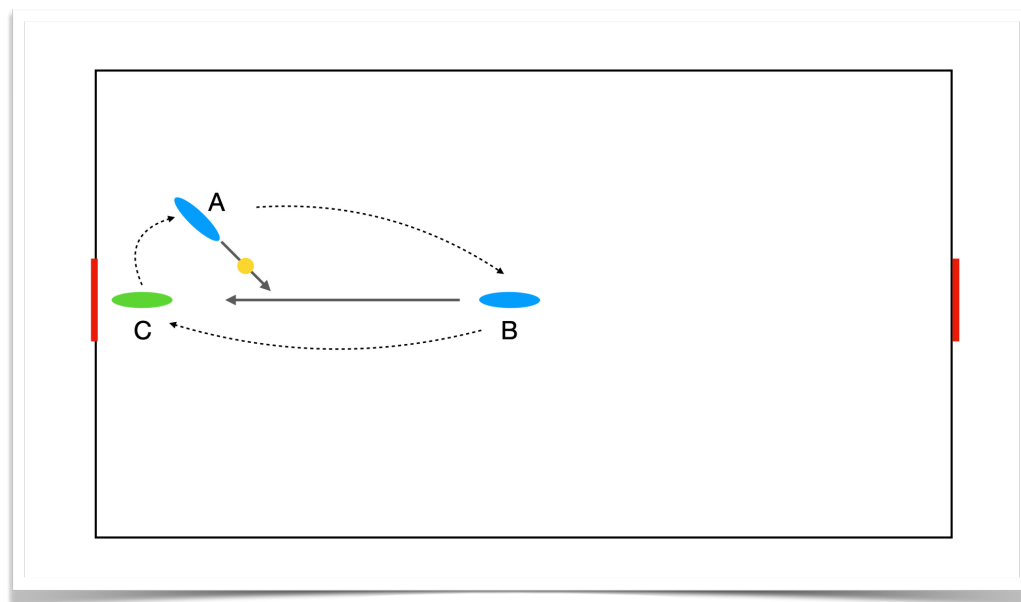
Beginners, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

Varen, aangooien en afronden oefenen.

Oefening:

- ✓ Speler A ligt op drie meter schuin voor de goal.
- ✓ Speler B ligt recht voor de goal met de achterpunt op de middenlijn.
- ✓ Speler B sprint richting de goal.
- ✓ Speler A speelt de bal aan bij de varende speler B.
- ✓ Speler A rond af op de goal welke door speler C verdedigd wordt.
- ✓ Speler A neemt de bal mee terug en gaat op de plek van speler B liggen.
- ✓ Speler B gaat keepen.
- ✓ Speler C gaat op de plek van speler A liggen.
- ✓ Nu sprint Speler A naar de goal en speelt speler C aan.



Idealiter is het aantal deelnemers aan deze oefening 7 of meer zodat er in een hoog tempo door gevaren kan worden. Op de positie van speler A en speler B liggen dan meerdere spelers waardoor het tempo hoog kan zijn.

Aandachtspunten:

- ✓ Komen de ballen niet goed aan, verklein dan de werpafstand!

Op lijn varen en passen

Aanbevolen minimum aantal spelers: 4

Niveau: Beginners, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Varen in combinatie met passen oefenen.
- ✓ Contact houden met mede-spelers

Oefening:

- ✓ De spelers liggen op één lijn en varen voorwaarts met een gelijke snelheid.
- ✓ De speler links buiten heeft een bal.
- ✓ De bal wordt geworpen naar de speler naast hem, deze vangt de bal en speelt hem door naar de speler rechts naast hem. Dit gaat door tot dat de bal de speler rechts buiten heeft bereikt.
- ✓ De bal volgt nu dezelfde weg terug zodat deze bij de speler links buiten komt.

Aandachtspunten:

- ✓ De bal mag het water niet aanraken.

Alternatieven:

- ✓ De bal wordt naar een willekeurige speler geworpen.
- ✓ De bal wordt één keer met de hand of peddel voor de ontvanger uitgespeeld alvorens deze verder te passen.
- ✓ De bal moet worden opgevangen met de peddel.
- ✓ Als de bal het water raakt dan draaien alle spelers 360 graden rond.

Dubbele pass

Aantal spelers:

3

Niveau:

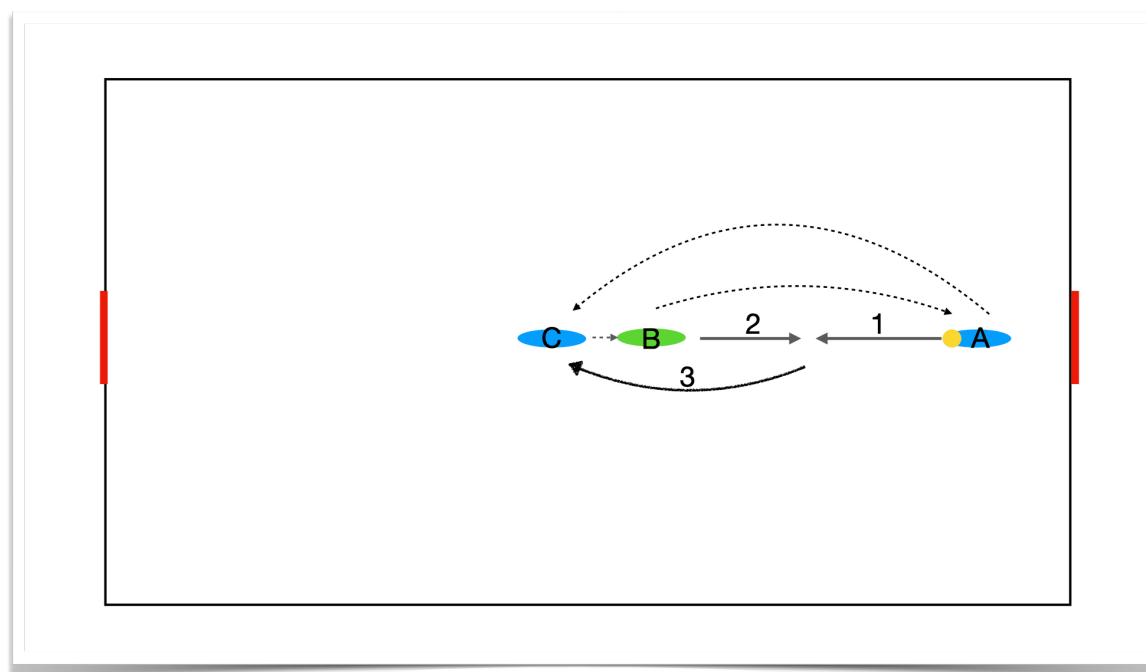
Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Varen in combinatie met passen oefenen.

Oefening:

- ✓ Twee spelers liggen achter elkaar.
- ✓ De derde speler (A) ligt op afstand tegenover de spelers en heeft de bal.
- ✓ De bal wordt gepast naar de voorste speler (B) tegen over speler A.
- ✓ Speler A begint na het passen direct te varen richt B.
- ✓ Speler A krijgt de bal nogmaals aangespeeld tijdens het varen van speler B.
- ✓ Speler B vaart nu naar de startpositie van speler A.
- ✓ Speler A passt de bal naar de derde speler (C).
- ✓ Speler A sluit achteraan bij speler C. En speler C ligt nu op de startpositie van B.
- ✓ Bovenstaande kan hierna nogmaals herhaald worden.



Aandachtspunten:

- ✓ Correct aangooien en een correct aanname is van belang om het tempo van de oefening hoog te houden.

Kruisballen

Aanbevolen minimum aantal spelers:

2

Niveau:

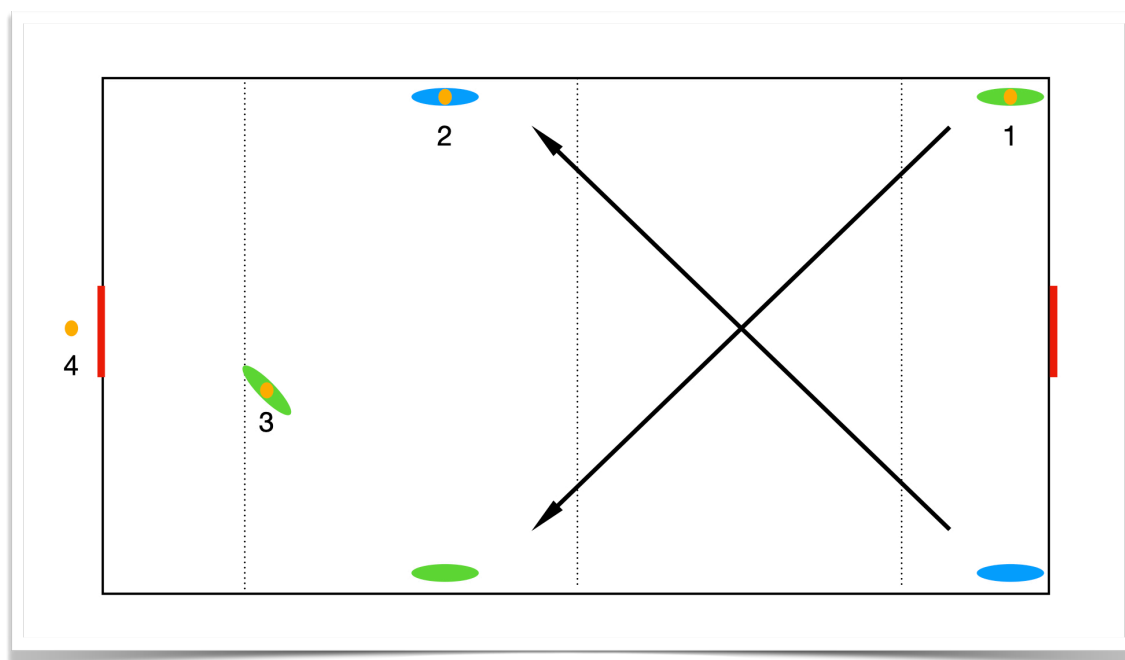
Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie opbouw
- ✓ Afwerken oefenen

Oefening:

- ✓ Speler A ligt op de zij-lijn tegen de achterlijn.
- ✓ Speler B ligt aan de andere zijde van het veld en heeft een bal (1).
- ✓ Speler B gooit de bal recht voor zicht uit.
- ✓ Speler A sprint naar de bal (2).
- ✓ Speler B kruist vlak achter of over het achterpuntje van Speler A naar de andere kant van het veld.
- ✓ Speler A pakt de bal en passt deze naar Speler B (3).
- ✓ Speler B werkt af op de goal (4).



Aandachtspunten:

- ✓ Alles wordt in sprint gevaren.
- ✓ Speler B kruist zo vlak mogelijk of over het achterpuntje van speler A.

Counter-oefening

Minimaal aantal spelers:

2

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie opbouw
- ✓ Reactiesnelheid trainen

Oefening:

- ✓ Speler A ligt haaks op de achterlijn en heeft de bal.
- ✓ Speler B ligt recht tegenover speler A bijna met voerpunt tegen de voerpunt.
- ✓ Speler A passt de bal naar de speler B.
- ✓ Speler B passt de bal direct terug naar A en draait 180 graden en sprint richting goal.
- ✓ A gooit de bal over speler B zo ver mogelijk naar voren.
- ✓ Speler B mag de bal nog eenmaal voor zich uitspelen en rond dan af op de goal.

Aandachtspunten:

- ✓ Speel elkaar goed aan zodat er direct gepast kan worden.

Directe pass

Minimaal aantal spelers:

2

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Werpen oefenen

Oefening:

- ✓ De spelers liggen met de puntjes van de kajak dicht bij elkaar.
- ✓ De bal wordt met één hand geworpen en opgevangen.
- ✓ Na het opvangen van de bal wordt deze direct door geworpen naar de volgende speler.

Lummelen

Aanbevolen minimum aantal spelers:

5

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Vaarvaardigheid oefenen
- ✓ Druk zetten oefenen

Oefening:

- ✓ Eén speler is de lummel en moet de bal veroveren.
- ✓ De andere spelers spelen de bal over.
 - ✓ De vijf-seconde regel geldt gedurende het spel.
- ✓ Veroverd de lummel de bal dan wisselt deze met de speler die als laatste de bal heeft aangeraakt. Er is dan dus een nieuwe lummel.

Aandachtspunten:

- ✓ Bij veel spelers kan een tweede of derde extra lummel het spel leuker en dynamischer maken.

Alternatieven:

- ✓ Op beginner-niveau is het aanraken van de bal met peddel, boot of lichaam voldoende.
- ✓ Op gevorderde-niveau met meerdere lummels is de bal pas veroverd als er minimaal 1 of 2 keer tussen de lummels is overgespeeld.

Ping-pongen

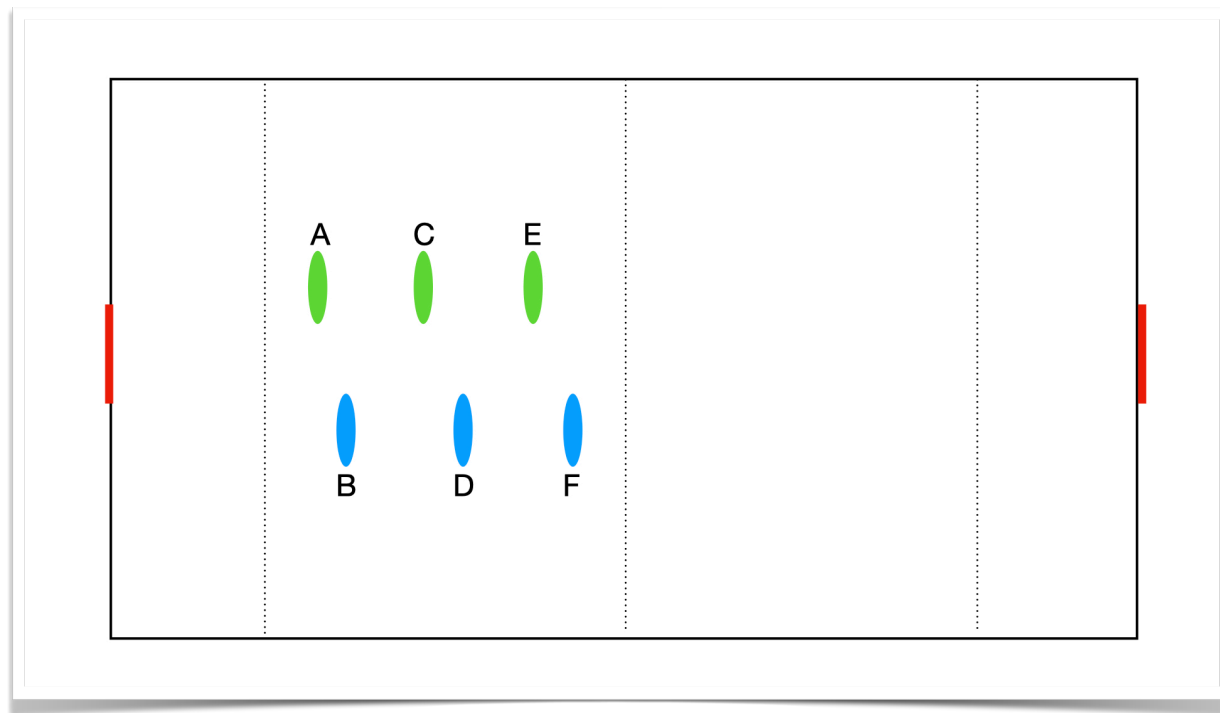
Aanbevolen minimum aantal spelers: 5

Niveau: Beginner

Doel:

✓ Werpen

Oefening:



- ✓ De spelers liggen in twee rijen tegenover elkaar zoals hierboven aangegeven.
- ✓ Speler A werpt de bal naar speler B.
- ✓ B werpt naar C, C naar D, enzovoorts.
- ✓ Speler F werpt de bal naar A.
- ✓ Speler A werpt de bal weer naar speler B en zo blijft het rond gaan.

Aandachtspunten:

- ✓ De bal mag het water niet aanraken.
- ✓ Tel gezamenlijk hard op hoe vaak het achter elkaar lukt de bal te werpen zonder dat deze het water raakt.

Variaties:

- ✓ De bal wordt afwisselend met een strakke pass gegooid en daarna via een lob.

Actief ping-pongen

Aanbevolen minimum aantal spelers:

5

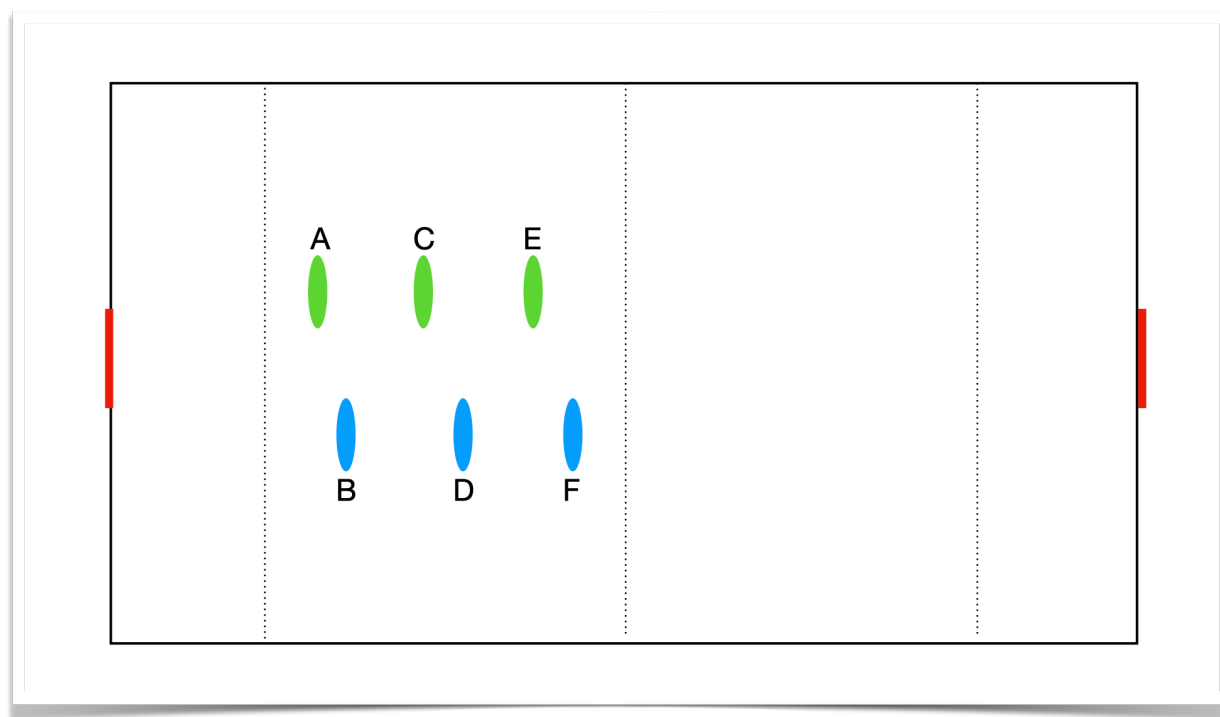
Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

✓ Werpen

Oefening:



- ✓ De spelers liggen in twee rijen tegenover elkaar zoals hierboven aangegeven.
- ✓ Speler A werpt de bal naar speler B en vaart na het werpen direct na de overkant, draait en wacht daar.
- ✓ B werpt naar C en steekt over, C naar D en steeds over, enzovoorts.
- ✓ Speler F werpt de bal naar A en steekt over.
- ✓ Speler A werpt de bal weer naar speler B en steekt over en zo blijft het rond gaan.

Aandachtspunten:

- ✓ De bal mag het water niet aanraken.
- ✓ Tel gezamenlijk hard op hoe vaak het achter elkaar lukt de bal te werpen zonder dat deze het water raakt.

Dubbele pass ping-pong

Aanbevolen minimum aantal spelers:

10

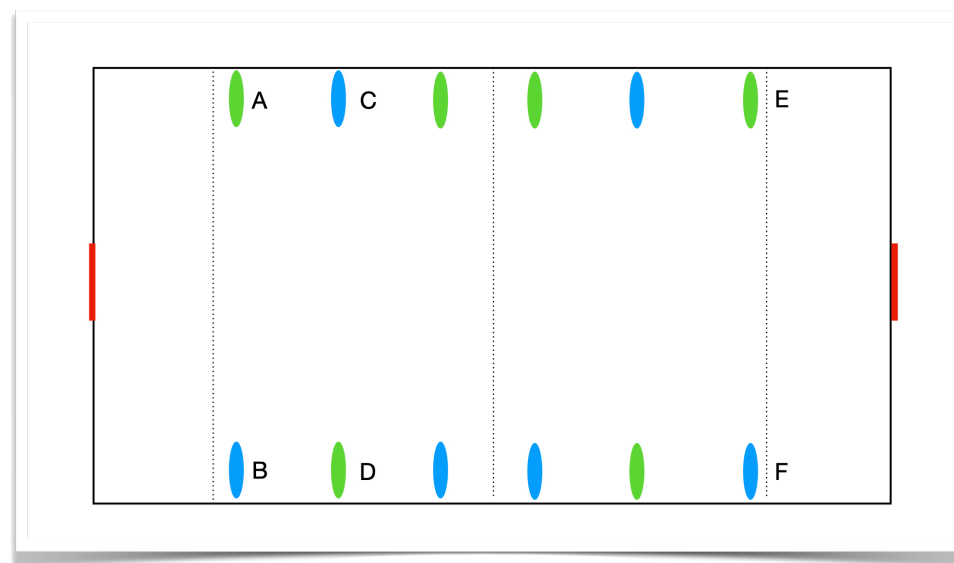
Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Werpen en varen

Oefening:



- ✓ De spelers liggen in twee rijen tegenover elkaar op de zijlijnen.
- ✓ Speler B gooit de bal naar speler A.
- ✓ Speler A vaart vanaf de zijlijn naar de helft van het veld en neemt de bal dribbelend met de hand of peddel mee.
- ✓ Speler A werpt de bal naar speler B.
- ✓ Speler B werpt de bal terug naar speler A.
- ✓ Speler A werpt de bal naar speler D.
- ✓ Speler A vaart terug naar de zijlijn.
- ✓ Speler D werpt de bal naar speler C en zo herhaald voorgaande zich op deze positie.
- ✓ De laatste positie:
 - ✓ Speler F vaart naar de helft van het veld en neemt de bal dribbelend mee.
 - ✓ Speler E vaart gelijktijdig terug naar de zijlijn.
 - ✓ De oefening draait nu om in richting en in veld helft.

Aandachtspunten:

- ✓ De bal mag het water niet aanraken.

Steeds verder

Aantal spelers:

5

Niveau:

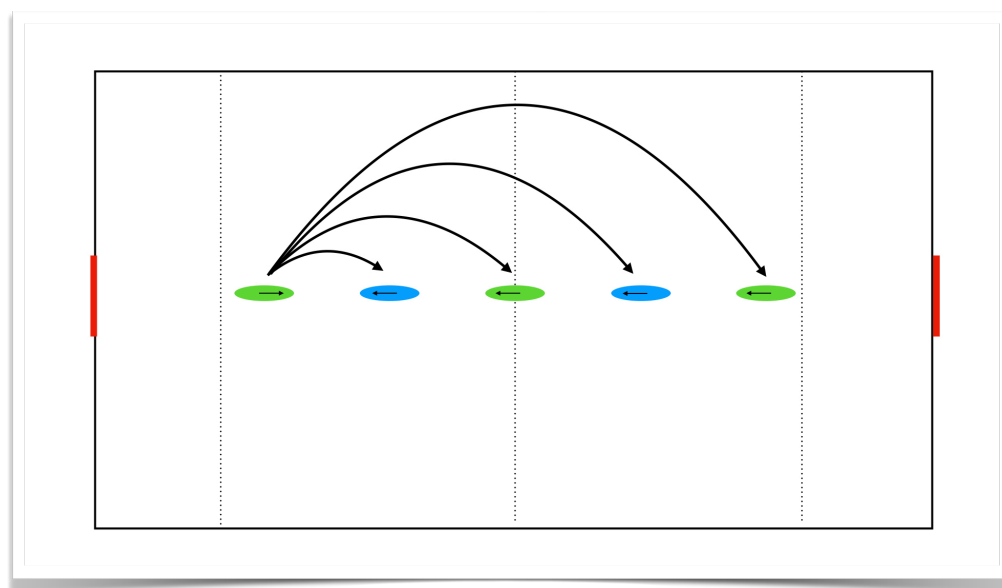
Beginner, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Werpen (afstand) oefenen

Oefening:

- ✓ De 5 spelers liggen achter elkaar op één lijn.
- ✓ De voorste speler kijkt de tweede speler aan, speler 3 t/m 5 kijken naar de rug van de speler voor hen.
- ✓ De voorste speler gooit de bal naar de tweede in de rij. De bal wordt weer terug gegooid.
- ✓ Hierna volgt het zelfde voor de derde, vierde en vijfde speler.
- ✓ Daarna sprint de voorste speler alle spelers voorbij en gaat achter de vijfde speler liggen.
- ✓ Tegelijkertijd draait de speler op de tweede plek zodat de begin situatie ontstaat met alle spelers opgeschoven.
- ✓ Vanaf hier wordt er weer gestart vanaf de derde stap.



Driehoekje

Aantal spelers:

6

Niveau:

Semi-gevorderd

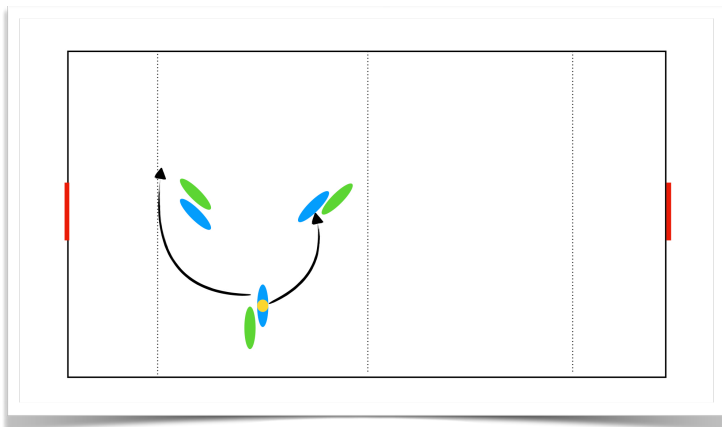
Doel:

- ✓ Combinatie van werpen, varen en draaien oefenen

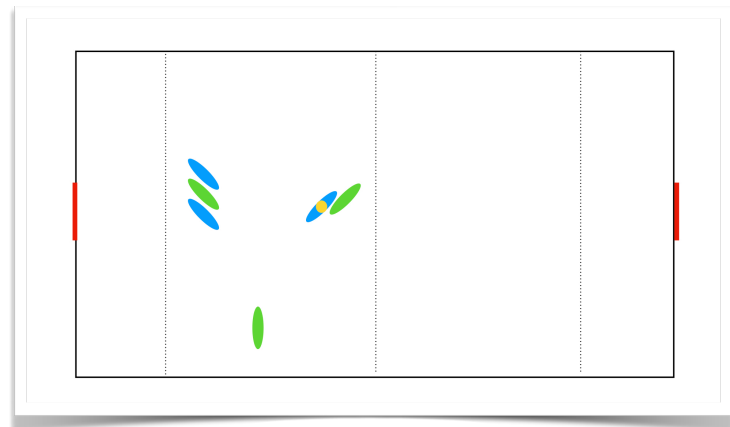
Oefening:

- ✓ De 6 spelers liggen per twee spelers bij elkaar in een driehoek..
- ✓ Eén van de spelers heeft de bal.
- ✓ De speler met de bal werpt de bal tegen de richting van de klok in naar de andere spelers en vaart direct met de richting van de klok mee naar de daar liggende spelers.
- ✓ De voorgaande stap blijf je herhalen.

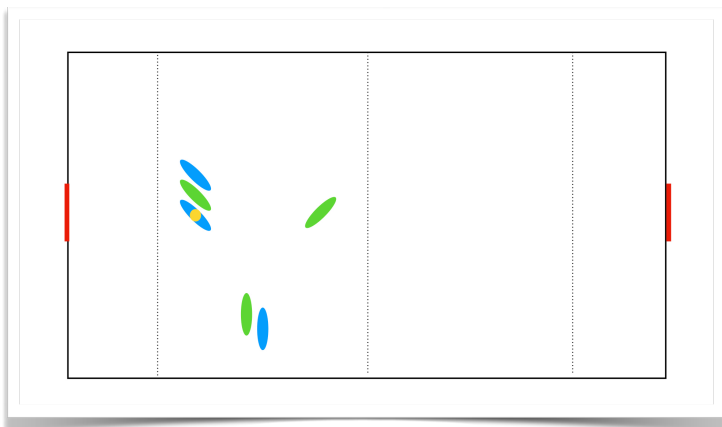
Stap 1



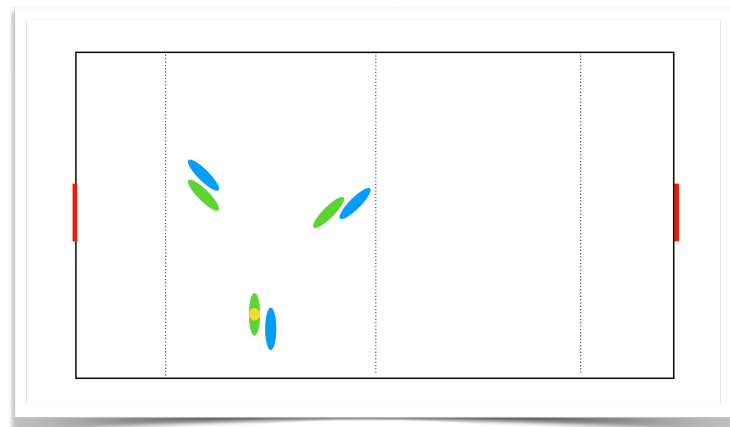
Stap 2



Stap 3



Stap 4



Aandachtspunten:

- ✓ De bal mag het water niet aanraken.
- ✓ Probeer het tempo steeds verder te verhogen.

Scoren vanaf de zijkant

Aanbevolen minimum aantal spelers:

5

Niveau:

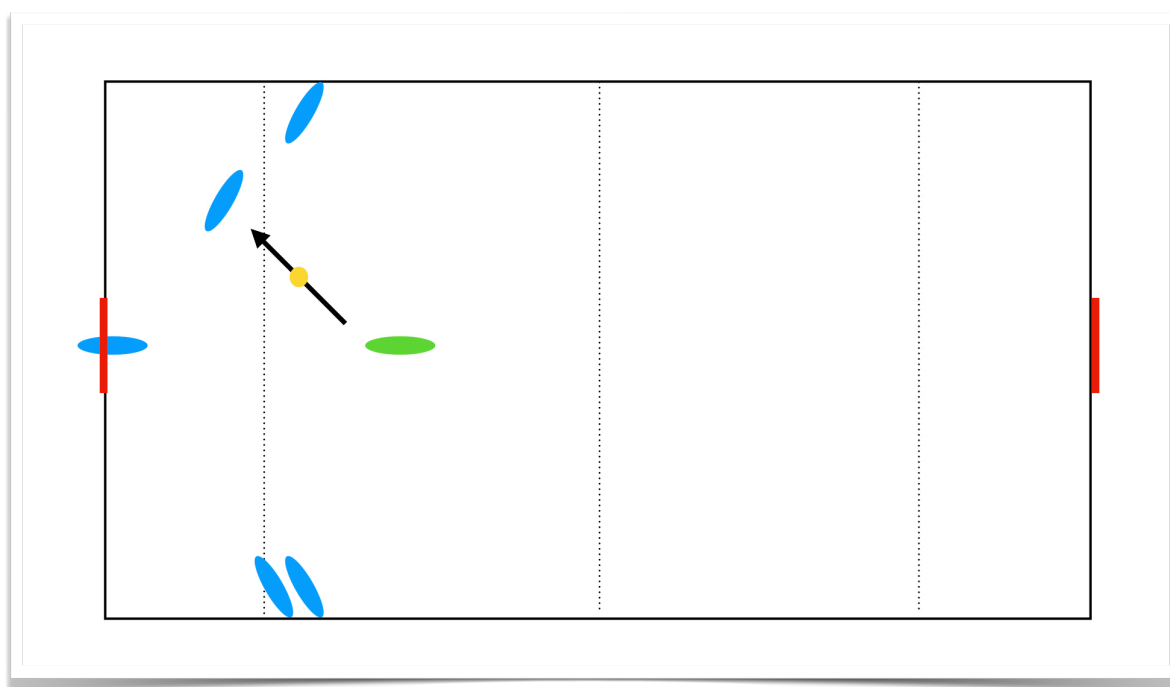
Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Aanval vanaf de zijkant opzetten

Oefening:

- ✓ Eén speler ligt centraal in het midden iets achter de 6 meterlijn.
- ✓ De overige spelers liggen verdeeld over de twee kanten op de zijlijn, op de 6 meterlijn.
- ✓ Eén voor één komen de speler van de zijkant (omgewisseld van kant) richting de goal gevaren.
- ✓ De centrale man speelt een bal aan op de invarende speler, deze speler rond af op de goal.



Drie tegen drie

Aantal spelers:

6

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Aanval met overtal situatie oefenen

Oefening:

- ✓ Het verdedigende team speelt met één keeper met daarvoor twee verdedigers.
 - ✓ De keeper blijft passief liggen om het doel te verdedigen.
- ✓ De drie aanvallers spelen met één centrale aanvaller en op de beide zijkanten een aanvaller.

Varianten:

- ✓ Eventueel (bij voldoende spelers) is het uit te breiden naar vier aanvallers i.p.v. drie.

Terug naar de verdediging!

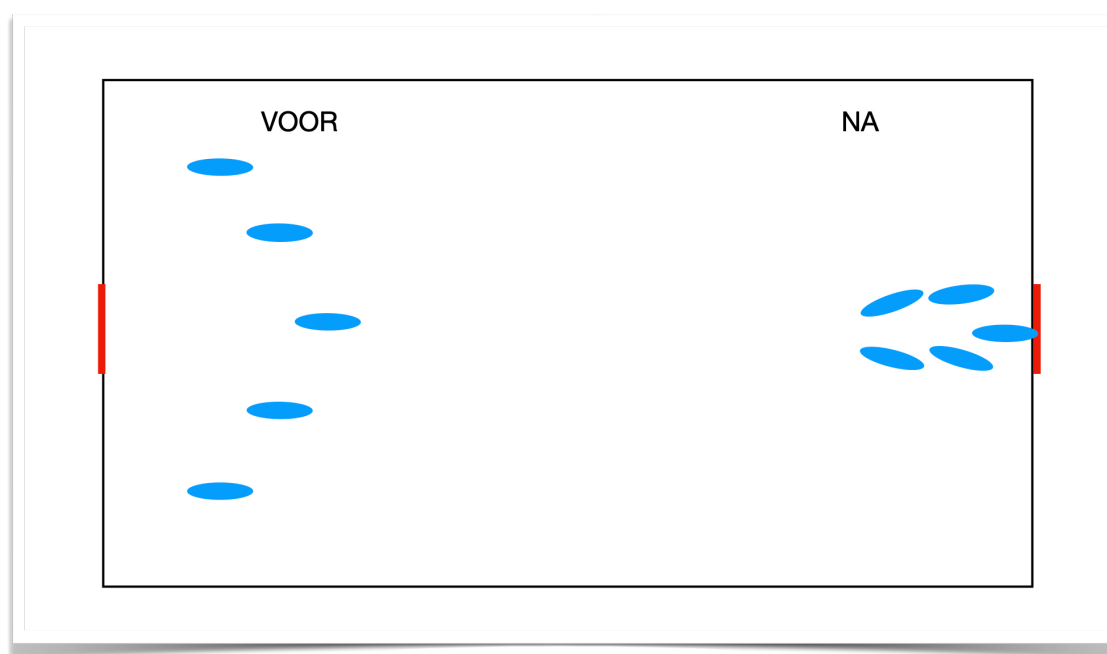
Aanbevolen minimum aantal spelers: 5
Niveau: Beginner

Doel:

- ✓ Terugzakken naar de verdediging oefenen.
- ✓ Communicatie

Oefening:

- ✓ Vijf spelers liggen met de boten in een aanval formatie op de helft van een fictieve tegenstander..
- ✓ Op een gegeven teken varen ze 'terug' naar de eigen helft en zorgen dat ze zo snel mogelijk in de juiste verdediging (1-2-2, 1-3-1, etc.) liggen.



Aandachtspunten:

- ✓ De communicatie en opvolging van posities is erg belangrijk.
- ✓ Wissel af tussen verschillende verdedigingen (1-3-1, 1-2-2, enzovoorts).

Shootout

Aanbevolen minimum aantal spelers:

3

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Op doel schieten

Oefening:

- ✓ Eén speler is de keeper
- ✓ De overige spelers komen vanaf de middenlijn aan varen en ronden af op de goal.
- ✓ Een speler die mist is uit het spel.
- ✓ De speler die als laatste overblijft wint.

Penalty shootout

Aanbevolen minimum aantal spelers:

3

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Op doel schieten d.m.v. penalty

Oefening:

- ✓ Eén speler is de keeper
- ✓ De overige spelers liggen op de penalty positie en ronden af op de goal.
- ✓ Een speler die mist is uit het spel.
- ✓ De speler die als laatste overblijft wint.

Middenlijn shootout

Aanbevolen minimum aantal spelers: 2
Niveau: Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Op doel schieten d.m.v. penalty

Oefening:

- ✓ De spelers liggen op de middenlijn en schieten vanaf die positie op goal.
- ✓ Een speler die scoort is uit het spel.
- ✓ De speler die als laatste overblijft verliest.

Tikkertje vanuit draai

Minimaal aantal spelers: 2
Niveau: Beginner

Doel:

- ✓ Behendigheid in varen

Oefening:

- ✓ De spelers liggen in tweetallen achter elkaar.
- ✓ De voorste speler draait waarop de achterste moet reageren door ook te draaien.
- ✓ Na de draai probeert de voorste speler de achterste te tikken.

Aanspeelbaar zijn...

Minimaal aantal spelers:

3

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Leren vrij varen

Oefening:

- ✓ Er is een aangever, een aanvaller en een verdediger.
- ✓ De aanvaller en de verdediger blijven binnen een kwart van het veld.
- ✓ De aangever ligt buiten dit kwart en ligt passief.
- ✓ De aanvaller probeert vrij te varen van de verdediger om de bal aangespeeld te krijgen.
- ✓ De verdediger probeert te voorkomen dat de aanvaller de bal krijgt.

Variaties:

- ✓ Eventueel is het speelveld te verkleinen of te vergroten.

Follow the leader

Minimaal aantal spelers:

2

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Dribbelen

Oefening:

- ✓ De spelers liggen achter elkaar en hebben allemaal een bal.
- ✓ De eerste speler dribbelt met de bal een parcours over het veld.
- ✓ De overige spelers volgen op een bootlengte afstand.
- ✓ Bij het dribbelen wordt de bal vlak voor de boot gespeeld.
- ✓ Als de trainer 'Change' roept draait iedereen 180 graden en wordt de laatste speler de leider.

Irish man

Minimaal aantal spelers: 1

Niveau: Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Schieten op doel

Oefening:

- ✓ Er zijn 5 posities om vanuit te scoren in een halve cirkel om het doel.
 - ✓ Zo dicht mogelijk bij de achterlijn links.
 - ✓ Vanaf de 6 meter lijn links op 1/4 van het veld.
 - ✓ Midden voor het doel.
 - ✓ Vanaf de 6 meter lijn rechts op 1/4 van het veld.
 - ✓ Zo dicht mogelijk bij de achterlijn rechts.
- ✓ De spelers moeten vanaf iedere positie proberen te scoren. Iedere positie vertegenwoordigt een aantal punten. Van binnen naar buiten 1, 2 en 3.
- ✓ De oefening stopt wanneer iedereen vanuit elke positie een afgesproken aantal maal heeft gegooid.
 - ✓ Degene met de meeste punten heeft gewonnen.

Alternatief:

- ✓ De oefening stopt wanneer er een afgesproken aantal punten behaald is. Hierdoor ligt er richting het einde van het spel meer druk op de spelers.

Wie scoort het eerst

Minimaal aantal spelers:	2
Maximaal aantal spelers:	4
Niveau:	Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Schieten op doel

Oefening:

- ✓ Iedere speler begint met een bal op de achterlijn.
- ✓ Eén speler gooit als eerste de bal.
- ✓ Zodra deze de bal heeft losgelaten mogen de andere spelers hun bal gooien.
 - ✓ Deze bal mag niet verder dan de eerste bal! Gebeurt dit wel, dan mag de eerste speler de bal eerste verder spelen dan de verste bal.
- ✓ Wie nu het eerste de bal in het doel kan werpen, wint een punt!
- ✓ Degene die als tweede in het doel werpt wordt de volgende ronde de nieuwe starter.
- ✓ Het spel stopt zodra één speler een vooraf afgesproken aantal punten bereikt heeft.

Alternatief:

- ✓ De starter mag de overige spelers 'foppen', door net te doen of hij de bal weggooit. De spelers die er in trappen moeten dan eerste 360 graden draaien.
 - ✓ Een alternatief voor 360 graden draaien is eskimoteren.
- ✓ Er kan gekozen worden voor een maximaal en minimaal aantal dribbels.

Samen naar de overkant

Aantal spelers:

3

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Samenspel

Oefening:

- ✓ Alle spelers liggen op de achterlijn.
- ✓ Eén van de spelers bij de zijlijn (A) begint met de bal.
- ✓ De andere speler bij de zijlijn (B) begint met varen.
- ✓ Direct daarna begint de middelste speler (C) met varen.
- ✓ Speler A probeert de bal in de handen te passen van speler B. En speler A begint ook te varen.
- ✓ Speler C probeert de pass te blokken en sprint bij een niet succesvolle poging door naar het doel om te gaan keepen.
- ✓ Speler B ontvangt de bal, dribbelt één keer voor zich uit en speelt de bal terug naar speler A.
- ✓ Speler A speelt terug naar B, en B probeert te scoren.
- ✓ Is het blokken van speler C succesvol, dan stopt de oefening.

Aandachtspunt:

- ✓ Wissel bij herhaling door van positie, A naar B, B naar C, C naar A.

Conditie-oefeningen

Heen en weer

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Vaar 16 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 12 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 8 slagen volle sprint.
- ✓ Vaar 6 slagen in sprint achteruit.
- ✓ Rust 1 minuten voor herstel.
 - ✓ Let op een correcte ademhaling.
Buikademhaling; Langzaam ademhalen; Langer uit dan inademen.
- ✓ Herhaal bovenstaande oefening meerdere malen.

Snel, heel snel

Minimaal aantal spelers: 1

Niveau: Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Explosiviteit-trainen.

Oefening:

- ✓ Probeer in drie slagen (links-rechts) op top snelheid te zijn.

Aandachtspunten:

- ✓ Behoudt de juiste vaarpositie.

Draaikonten

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Heen en weer varen over de breedte van een speelveld.
- ✓ Er wordt een 'straf' (maar geen sprint) tempo gevaren.
- ✓ Er wordt gedraaid door middel van onder-snijden.
- ✓ De draai wordt (vanuit de startpositie gezien) steeds dezelfde kant op gemaakt.
Met andere woorden, aan kant A links om, dan aan kant B rechts om.
- ✓ Als er met meerdere spelers gevaren worden, dan vaart iedereen in hetzelfde tempo.
- ✓ Tijdsduur: 10 minuten.

Fluitjes-test

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditietraining

Oefening:

- ✓ De trainer houdt de tijd en een fluitje bij zich.
- ✓ Alle spelers liggen aan eenzelfde kant van het veld.
- ✓ De spelers krijgen x-tijd om in de lengte van het veld de overkant te bereiken.
 - ✓ De exacte tijd is afhankelijk van de spelers.
 - ✓ 3 seconde voor het einde tijd krijgen de spelers een fluitsignaal.
- ✓ De tijd om de overkant te bereiken wordt iedere keer met 1, 2 of 3 seconden ingekort.

Aandachtspunten:

- ✓ De eerste keer zal het zoeken zijn naar de juiste tijd.

Conditietraining

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Vaar 12 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 3 slagen volle sprint.
- ✓ Herhaal de vorige twee stappen tot je 5 maal gedraaid bent.
- ✓ Vaar 12 slagen volle sprint terug naar de start positie..
- ✓ Rem zo snel mogelijk af met achterwaartse slagen.
- ✓ Rust 1 minuten voor herstel.
 - ✓ Let op een correcte ademhaling.
Buikademhaling; Langzaam ademhalen; Langer uit dan inademen.
- ✓ Herhaal bovenstaande oefening meerdere malen.

Conditietraining - Opbouw

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Vaar 3 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 6 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 9 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 12 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 9 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 6 slagen volle sprint.
- ✓ Draai 180 graden.
- ✓ Vaar 3 slagen volle sprint.
- ✓ Rem zo snel mogelijk af met achterwaartse slagen.
- ✓ Rust 1 minuten voor herstel.
 - ✓ Let op een correcte ademhaling.
Buikademhaling; Langzaam ademhalen; Langer uit dan inademen.
- ✓ Herhaal bovenstaande oefening meerdere malen.

Alactic conditie training

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Sprint 6 seconden volle bak en rust 50 seconden.
- ✓ Herhaal bovenstaande 5x
- ✓ Sprint 7 seconden volle bak en rust 50 seconden.
- ✓ Herhaal bovenstaande 3x
- ✓ Sprint 8 seconden volle bak en rust 50 seconden.
- ✓ Herhaal bovenstaande 2x

Aandachtspunten:

- ✓ Het gevoel van intensiteit van de oefening moet op een schaal van 1 tot 10, 10 zijn.
- ✓ In een volgende sessie kun je proberen eerder over te stappen naar 7 seconden.

Anaërobe conditie training

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Sprint 60 seconden en rust 30 seconden.
- ✓ Herhaal bovenstaande 3 tot 5x.
- ✓ Rust en herstel 3 minuten.
- ✓ Herhaal bovenstaande 4x.

Aandachtspunten:

- ✓ Het gevoel van intensiteit van de oefening moet op een schaal van 1 tot 10, een 7 zijn.

Estafette

Aanbevolen minimum aantal spelers:

4

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditie-oefening

Oefening:

- ✓ Twee teams varen in estafette over de lengte van het veld.
 - ✓ Aan beide kant van het veld liggen dus spelers.
- ✓ Mogelijke wijze van varen:
 - ✓ Gehele sprint naar de overkant.
 - ✓ Sprinten tot de helft, 360 graden draaien en verder sprinten.
 - ✓ Sprinten tot de helft, 180 graden draaien en achterwaarts verder sprinten.
 - ✓ Achterwaarts tot de helft, 180 graden draaien en verder sprinten.
 - ✓ Bal meenemen d.m.v. korte of lange dribbel.
 - ✓ Bal meenemen met de peddel.
 - ✓ Speler sprint en de bal wordt aangegooit door een andere speler waarna de bal dribbelend wordt meegenomen.

Variaties:

- ✓ Eventueel kan er gekozen worden over de breedte van het veld te varen.
- ✓ Laat spelers verschillend varen, de eerste bijvoorbeeld zonder draai en de tweede met.

Achtjes varen

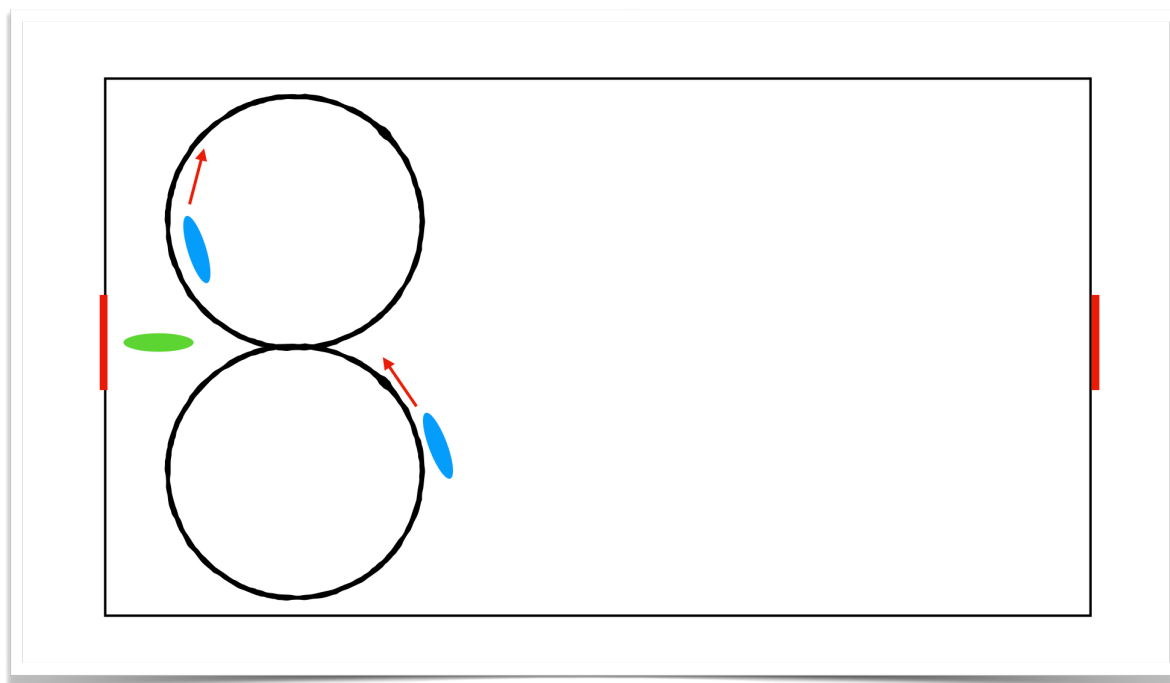
Minimaal aantal spelers:	5
Maximaal aantal spelers:	15
Niveau:	Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Conditietraining

Oefening:

- ✓ Eén van de spelers ligt passief en start met de bal.
- ✓ De overige spelers varen continu in een hoog tempo een achtje waarbij de kruising voor de passieve speler ligt.
- ✓ De passieve speler speelt de bal naar de aankomende speler, deze speelt de bal direct terug. Hierna wordt de bal na de volgende speler gespeeld.



Aandachtspunten:

- ✓ Er wordt continu door gevaren ook als de bal niet gevangen wordt. Het is de verantwoordelijkheid van de passieve speler de bal dan terug te halen. Eventueel kan er een 'reserve'-bal klaar liggen.

Ganzenpas

Aanbevolen minimum aantal spelers: 3
Niveau: Beginner

Doel:

- ✓ Conditietraining

Oefening:

- ✓ De spelers varen achter elkaar op hetzelfde tempo.
- ✓ De achterste spelers sprint en haalt iedereen in, en sluit hierna voor aan in het rustigere vaartempo.
- ✓ Dit blijft zich herhalen.

Aandachtspunten:

- ✓ Zorg voor voldoende lengte op het water om deze oefening uit te voeren.

Spellen

Tikkertje

Aanbevolen minimum aantal spelers: 3
Niveau: Beginner

Doel:

- ✓ Spelenderwijs oefenen

Oefening:

- ✓ De spelers liggen willekeurig in het veld.
- ✓ Eén speler is de tikker en probeert de andere spelers te tikken.
- ✓ Zodra een speler getikt wordt dan wordt deze speler de tikker.

Trefboot

Aanbevolen minimum aantal spelers: 4
Niveau: Beginner, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Vaarvaardigheid oefenen

Oefening:

- ✓ De spelers liggen willekeurig in het veld.
- ✓ De bal wordt in het veld gegooid.
- ✓ De bal mag gedurende het spel veroverd worden door iedere speler.
- ✓ De vijf-seconde regel is aanwezig.
- ✓ De speler die de bal bezit probeert deze op een boot van en ander te gooien.
- ✓ Het direct raken van voor- of achterdek levert een strafpunt op voor de geraakte speler.
- ✓ Probeer zo min mogelijk strafpunten te behalen.

Aandachtspunten:

- ✓ Bij veel spelers kan een twee of derde bal het spel leuker en dynamischer maken.

Alternatief:

- ✓ Zombie uitbraak:
 - ✓ Vooraf wordt er een tikker afgesproken die start met de bal.
 - ✓ Iedere speler die geraakt wordt, krijgt daarna ook de rol van tikker.
 - ✓ De laatste speler die geen tikker is wint! En start het volgende spel als tikker.

Mag ik oversteken?

Aanbevolen minimum aantal spelers: 5
Niveau: Beginner

Doel:

- ✓ Vaarvaardigheid oefenen

Oefening:

- ✓ Alle spelers minus 1 liggen op de zij-lijn en gaan continu oversteken naar de andere zijlijn.
- ✓ Eén speler vaart in het midden van het veld en probeert één of meerdere spelers te blokken of te tikken. Deze speler blijft binnen twee meter van het midden van het veld.
- ✓ Is een speler geblokt of getikt dan komt deze ook in het midden van het veld.
- ✓ Dit gaat door net zolang tot alle spelers geblokt of getikt zijn.

Aandachtspunten:

- ✓ Let op dat er niet haaks wordt ingevaren!

Wedstrijdoefeningen

Latje-tik

Minimaal aantal spelers:

3

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Verdediger en aanvaller spelen

Oefening:

- ✓ Twee verdedigers liggen voor de goal in een pizza-punt.
- ✓ De aanvaller krijgt vanaf 1/3 van het veld 10 seconde de tijd om:
 - ✓ Door het midden van de verdedigers heen te breken.
 - ✓ Met de peddel de onder-lat aan te tikken.

Aandachtspunten:

- ✓ Er mag niet om de verdedigers heen gevaren worden.
 - ✓ Het veld is dus heel smal.

Man in the middle

Minimaal aantal spelers:

4

Niveau:

Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

✓ Aanvalsoefening

Oefening:

- ✓ Eén keeper (A) ligt op de goal, daarvoor ligt één verdediger (B).
- ✓ Eén aanvaller (C) probeert ruimte creëren op de plek waar de verdediger ligt.
- ✓ De tweede aanvaller (D) komt vanaf de zijkant, de kant waar de andere aanvaller aan het werk is, aangevaren met de bal.
- ✓ Speler D probeert de bal bij C te krijgen waarna die scoort, of speler D scoort zelf bij voldoende ruimte.
- ✓ Speler A neemt hierna de plek van speler D over, B van A, C van B en D van C.

Aandachtspunten:

- ✓ Houdt de aanvallen kort in tijd, dus niet te lang door gaan.

Verdediging 1-3-1

Aanbevolen minimum aantal spelers: 10

Niveau: Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Verdediging 1-3-1 oefenen

Oefening:

- ✓ Twee teams; aanvallers en verdedigers
- ✓ Aanvallers zijn vrij in tactiek keuze
 - ✓ Maar geen schot van buiten de 6 meter.
 - ✓ En slechts 30 seconde tijd voor schotpoging.
- ✓ Verdedigers verdedigen 1-3-1
 - ✓ Iedereen geeft zijn/haar positie aan.
 - ✓ Keeper coördineert.
 - ✓ Voorste man moet op de **bal** blijven jagen (niet op de man).
 - ✓ Middelste 3 blijven zones bewaken.
- ✓ Puntentelling
 - ✓ Aanvallers → score is een punt.
 - ✓ Verdedigers → bal uitverdedigen over de middellijn is een punt.
 - ✓ Verdedigers → achterbal is een punt

Aandachtspunten:

- ✓ Wordt er goed en duidelijk gecommuniceerd?
 - ✓ Coördineert de keeper?
 - ✓ Wordt er om hulp gevraagd in de zone? En wordt de hulp ook geboden?
- ✓ Worden posities in de zone over genomen indien noodzakelijk?
- ✓ Eventueel kan er voor gekozen worden iedere schotpoging van de aanvallers die niet resulteert in een doelpunt te bestraffen met een tegenpunt. Dit stimuleert het beter bedenken of een schot kans van slagen heeft.

Verdediging 1-2-2

Aanbevolen minimum aantal spelers: 10

Niveau: Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Verdediging 1-2-2 oefenen

Oefening:

- ✓ Twee teams; aanvallers en verdedigers
- ✓ Aanvallers zijn vrij in tactiek keuze
 - ✓ Maar geen schot van buiten de 6 meter.
 - ✓ En slechts 30 seconde tijd voor schotpoging.
- ✓ Verdedigers verdedigen 1-2-2
 - ✓ Iedereen geeft zijn/haar positie aan.
 - ✓ Keeper coördineert.
 - ✓ De verdedigers blijven de eigen zone bewaken.
- ✓ Puntentelling
 - ✓ Aanvallers → score is een punt.
 - ✓ Verdedigers → bal uitverdedigen over de middellijn is een punt.
 - ✓ Verdedigers → achterbal is een punt

Aandachtspunten:

- ✓ Wordt er goed en duidelijk gecommuniceerd?
 - ✓ Coördineert de keeper?
 - ✓ Wordt er om hulp gevraagd in de zone? En wordt de hulp ook geboden?
- ✓ Worden posities in de zone over genomen indien noodzakelijk?
- ✓ Eventueel kan er voor gekozen worden iedere schotpoging van de aanvallers die niet resulteert in een doelpunt te bestraffen met een tegenpunt. Dit stimuleert het beter bedenken of een schot kans van slagen heeft.

Verdediging 1-2-2 actief

Aanbevolen minimum aantal spelers: 10

Niveau: Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Verdediging 1-2-2 actief oefenen

Oefening:

- ✓ Twee teams; aanvallers en verdedigers
- ✓ Aanvallers zijn vrij in tactiek keuze
 - ✓ Maar geen schot van buiten de 6 meter.
 - ✓ En slechts 30 seconde tijd voor schotpoging.
- ✓ Verdedigers verdedigen 1-2-2
 - ✓ Iedereen geeft zijn/haar positie aan.
 - ✓ Keeper coördineert.
 - ✓ De twee achterste verdedigers blijven de eigen zone bewaken.
 - ✓ De twee voorste verdedigers varen in de breedte (over circa 1/3 van het veld; in het midden van het veld) heen en weer met als doel:
 - ✓ Snelheid uit de aanvallers halen.
 - ✓ Pass voorkomen naar de aanvaller in de 'pot'.
- ✓ Puntentelling
 - ✓ Aanvallers → score is een punt.
 - ✓ Verdedigers → bal uitverdedigen over de middellijn is een punt.
 - ✓ Verdedigers → achterbal is een punt

Aandachtspunten:

- ✓ Wordt er goed en duidelijk gecommuniceerd?
 - ✓ Coördineert de keeper?
 - ✓ Wordt er om hulp gevraagd in de zone? En wordt de hulp ook geboden?
- ✓ Worden posities in de zone over genomen indien noodzakelijk?
- ✓ Eventueel kan er voor gekozen worden iedere schotpoging van de aanvallers die niet resulteert in een doelpunt te bestraffen met een tegenpunt. Dit stimuleert het beter bedenken of een schot kans van slagen heeft.

Wedstrijd zonder goals

Aanbevolen minimum aantal spelers: 6
Niveau: Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Basis 5 uit oefening

Oefening:

- ✓ Twee teams; met gelijk aantal spelers
- ✓ Alle normale regels gelden, je kunt alleen geen doelpunt scoren.
- ✓ Eén team (A) begint met de bal en moet deze in het bezit houden.
- ✓ Het tweede team (B) moet de bal in het bezit krijgen
 - ✓ Bij verovering van de bal levert dat een punt op.
 - ✓ De bal gaat weer terug naar het andere team.
- ✓ Speel voor 2, 3 of 5 minuten en wissel dan zodat team B voor balbezit speelt en team A de bal moet veroveren.
 - ✓ Het aantal minuten is afhankelijk van de conditie en en niveau van de spelers.

Aandachtspunten:

- ✓ De spelers moeten duidelijk hun 'mannetje' kiezen en bij deze blijven.
- ✓ Wordt er goed en duidelijk gecommuniceerd?
- ✓ Een bal uit het veld is een manier van veroveren!
- ✓ Indien het aantal spelers per team beperkt is speel dan op een kleiner, bijvoorbeeld, half veld.

Scrimmage

Aanbevolen minimum aantal spelers: 6
Niveau: Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Oefenen van chaotische situaties

Oefening:

- ✓ Twee teams; met gelijk aantal spelers
- ✓ Alle normale regels gelden.
- ✓ Er wordt op één helft van het veld gespeeld.
- ✓ Eén team (A) verdedigt het doel.
- ✓ Het tweede team (B) is de aanvallende partij en kiest positie rond en/of tussen de verdedigers.
- ✓ De trainer gooi de bal, neutraal in het spel.
- ✓ Scoort team B, dan is dit een punt voor team B.
- ✓ Kan team A de bal veilig (in de handen van een speler) over de middenlijn krijgen dan is dit een punt voor team A.

Aandachtspunten:

- ✓ Let op hakken bij het in het spel brengen van de bal.
- ✓ Wordt er goed en duidelijk gecommuniceerd?

Scoren vanaf de zijkant in spelsituatie

Aanbevolen minimum aantal spelers: 10

Niveau: Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Aanval vanaf de zijkant opzetten

Oefening:

- ✓ Twee teams:
 - ✓ Verdedigende team:
 - ✓ Verdedigd 1-3-1 of 1-2-2
 - ✓ Geen 5 uit!
 - ✓ Aanvallende team:
 - ✓ Eén speler ligt centraal in het midden iets achter de 6 meterlijn.
 - ✓ De overige spelers liggen verdeeld over de twee kanten.
 - ✓ Start aan één kant met de aanval:
 - ✓ Eén speler probeert een blokje te zetten.
 - ✓ De tweede speler komt vanaf de zijkant, op de zes meter lijn invaren.
 - ✓ De centrale speler speelt aan, de speler probeert af te ronden.
 - ✓ Bij geen scoring mogelijkheid gaat de bal terug naar de centrale speler en wordt de aanval opnieuw opgezet.

Aandachtspunten:

- ✓ Inkomende spelers moeten wachten tot er een goed blokje is gezet. Te snel er achteraan heeft geen zin.
- ✓ Passen naar de inkomende speler moet in de handen.
- ✓ De aanval wisselen van de ene naar de andere kant moet in een zo hoog mogelijk tempo.
- ✓ Aan twee kanten dreigen maakt het lastig voor de verdediging.

Zwembadoefeningen

Wat kun je doen in het 25 meter zwembad zonder goals?

Touch-down wedstrijd

Aanbevolen minimum aantal spelers:

6

Niveau:

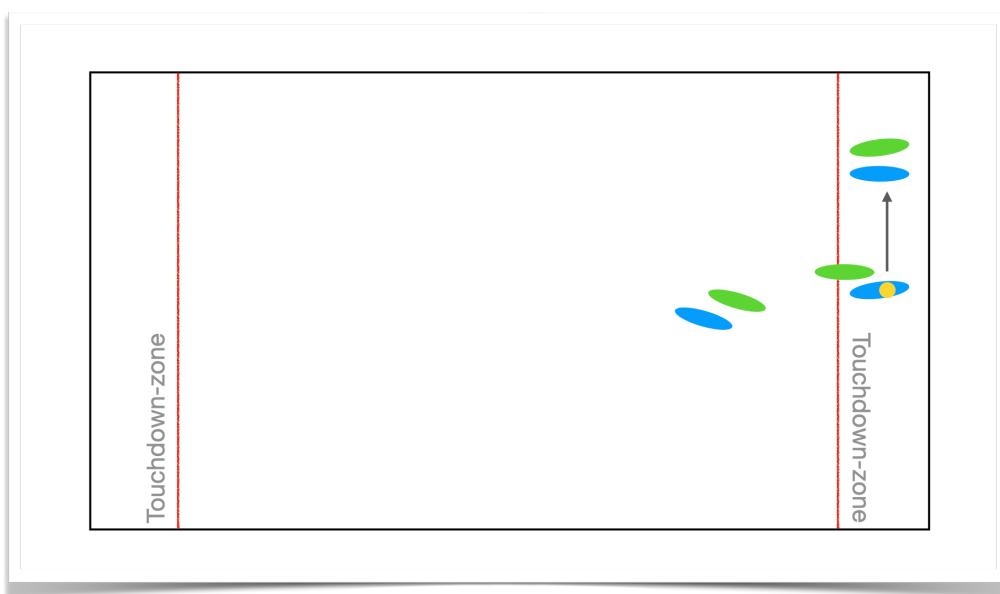
Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

✓ Wedstrijdje in het zwembad.

Oefening:

- ✓ Maak met behulp van pionnen over de breedte van het zwembad aan beide zijde een denkbeeldige lijn op 2,5 meter van het einde van het bad.
- ✓ Twee teams:
 - ✓ Een team kan een punt scoren door in de ruimte achter de 2,5 meter lijn van de tegenstander de bal over te spelen.
 - ✓ Bij dit overspelen mag de bal het water niet raken.
 - ✓ Er mag achter de 2,5 meter lijn verdedigd worden.



Alternatief:

- ✓ Eventueel is het aantal keren overspelen voor een punt te verhogen.

Oefeningen zonder water

Wat als er geen water in de buurt is? Dan zijn deze oefeningen de moeite waard om eens te doen.

Bal overgooien

Aanbevolen minimum aantal spelers: 2

Niveau: Beginner

Doel:

✓ Balvaardigheid

Oefening:

✓ Gooi de bal over zonder dat deze de grond raakt.

Variant:

✓ Eventueel kan je een medicine bal (1 kg) gebruiken zodat je direct met wat kracht oefent.

Lummelen

Minimaal aantal spelers:

3

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd

Doel:

- ✓ Balvaardigheid
- ✓ Reactiesnelheid

Oefening:

- ✓ Eén speler is de lummel en moet de bal veroveren.
- ✓ De andere spelers spelen de bal snel over.
- ✓ Veroverd de lummel de bal dan wisselt deze met de speler die als laatste de bal heeft aangeraakt. Er is dan dus een nieuwe lummel.

Aandachtspunten:

- ✓ Bij veel spelers kan een twee of derde lummel het spel leuker en dynamischer maken.

Hoog houden met peddel

Minimaal aantal spelers:

1

Niveau:

Beginner, Semi-gevorderd, Gevorderd

Doel:

- ✓ Peddel- en bal-vaardigheid

Oefening:

- ✓ Houdt de bal hoog met de peddel.
 - ✓ De bal mag de grond niet raken.
 - ✓ Gooi de bal van de linker peddel naar de rechter peddel en vice versa.