



## **TRAININGSOPBOUW**

Een dodgeballtraining duurt ongeveer 60-90 minuten en bestaat uit de volgende onderdelen:

### **1. WARMING UP**

Het doel van een warming up is om zowel het lichaam als het hoofd voor te bereiden om te gaan sporten. Door middel van beweeglijke spelvormen komen de spelers in beweging. Het is nuttig om alle spiergroepen die gebruikt worden tijdens de training nu al aan te spreken. Elke training begint een vorm van warm worden, warmgooien en/of een spel waarbij de schouders geactiveerd worden.

### **2. OEFENVORM**

In de oefenvorm(en) wordt er een specifiek onderdeel van het dodgeball geoefend. Dit kan aanvullend of verdedigend zijn, zowel in overtalsituatie als gelijke teams, technisch of tactisch zijn. Hetgeen je oefent in de oefenvorm komt altijd terug in de wedstrijdvorm aan het einde. Probeer hier de nadruk op te leggen tijdens de hele training.

#### Techniek

Hier wordt de focus gelegd op het technische aspect van het dodgeball. Hoe gooi ik een bal hard én gericht? Hoe maak ik mezelf zo klein mogelijk tijdens het dodgen? Wat doe ik aan voetenwerk tijdens de wedstrijd?

Op speelse manier staat één technisch aspect centraal. Hiermee wordt geoefend in een zo realistisch mogelijke situatie uit het dodgeball. Deze situatie wordt geïsoleerd zodat er specifiek deel geoefend kan worden. Daardoor voelt het geoefende tijdens de wedstrijd sneller vertrouwd.

#### Tactiek

Sport op zichzelf is altijd tweeledig; zonder tactiek is er geen plan. Wanneer gooi ik op wie? Op welke momenten doe je alsof je gooit? Hoe zorg je dat je de ballen zo gooit dat ze tegelijk aankomen bij de tegenstander?

Wederom op speelse manier, in een geïsoleerde situatie wordt hiermee geoefend. Technische tips mogen natuurlijk altijd, maar vandaag ligt de nadruk op de besluitvorming.

### **3. WEDSTRIJDVORM**

Hierin komt terug wat is geoefend tijdens de oefenvorm. Dit is vaak in een volledige wedstrijdssituatie (6v6), maar kan ook in een kleinere situatie (3v3 bijvoorbeeld) als dit beter bij de training/groep past.

### **4. COOLING DOWN (optioneel)**

In principe is dit geen vereiste voor een goede training. Sommige groepen zullen behoefte hebben aan een manier om rustig de training af te bouwen. Denk hierbij aan rustig uitlopen, rekken/strekken, yoga of een andere vorm van blessurepreventie. Bespreek dit met de groep en vul aan de hand daarvan je cooling down in.

## TOT 8 DEELNEMERS

### 1. WARMING UP (warmgooien + één spel)

- Warmgooien
  - Idealiter in duo's of trio's
  - Begin op ca. 5 meter en maak de afstand groter tot ca. 9 meter
  - Focus hierbij ligt op het warm maken van de schouders. Probeer niet stil te staan maar in beweging te blijven tussen het gooien en vangen
- Iemand is 'm, niemand is 'm (3 is te veel)
  - Twee ballen in het spel, als je geraakt bent ga je zitten tot je weer het veld in mag
  - Als de derde op de bank komt zitten, mag de eerste er weer in
  - Speel een minuut of 5
- Iemand is 'm, niemand is 'm (met namen)
  - Twee ballen in het spel, als je geraakt bent ga je zitten tot je weer het veld in mag
  - Als degene die jou heeft afgegooid af is, dan mag je er weer in
  - Spel is voorbij als er 1 iemand over blijft of na 5 minuten
- Line-up
  - Maak twee rijen aan elke helft, alle vier voorste spelers hebben een bal vast
  - 1 duo komt naar voren, één van de twee gooit op een tegenstander naar keuze. Vervolgens komt het andere duo naar voren, ook één van hun gooit een bal. Daarna komt het eerste duo naar voren waar de tweede speler een bal gooit en afsluitend het tweede duo zodat de laatste speler kan gooien
  - Dan komen er vier nieuwe spelers in het veld (zorg dat die vast ballen hebben gepakt zodat het snel achter elkaar door kan)
- 1 tegen 5
  - Maak groepjes van ongeveer 6 spelers. Elk groepje krijgt 1 bal
  - Eén speler probeert in een klein veld (half veld ongeveer) weg te blijven rennen. De andere spelers werken samen om de speler te tikken met de bal, maar mogen niet lopen met de bal vast
  - Eenmaal getikt komt een nieuw persoon in het midden en blijven jullie rouleren

## 2. OEFENVORM

- 1 tegen 100
  - 1 speler staat aan de ene helft (met bal), aan de andere kant komen elke keer duo's naar voren (beide met bal). Maak twee rijen met wachtende spelers
  - Wie het eerste 7 punten heeft wint. Een geraakte worp is 1 punt en een vangbal 2 punten
  - De enkele speler mag blokken met de bal of counteren (als de tegenstanders gooien, snel zelf ook gooien)
  - Zorg hierna dat de speler een bal heeft en ook het duo met twee ballen komt aanlopen
  - Bij een score van 7 wordt er doorgewisseld en komt iemand anders alleen te staan

Focus kan liggen op:

- *Duo zorgt dat de ballen tegelijk aankomen*
- *Duo oefent met snel terug bewegen én stilstaan op moment dat counter gegooid wordt*
- *Oefenen met blokken met bal*
- *Oefenen met moment van counter gooien (voor, tijdens of na het gooien van de tegenstander)*

- Parcours run
  - Deel de groep op in lopers en werpers. De lopers volbrengen een parcours waar ze bekogeld worden op bepaalde momenten door de werpers
  - Er wordt op 4 momenten door 5 werpers gegooid in deze volgorde: laag – hoog – vrij – (2 werpers) vrij. Markeer de plekken waar gegooid wordt met pionnen/hoedjes. De loper beweegt van punt naar punt. Na de 3e dodge pakt hij/zij een bal (die 5 meter voor de achterlijn ligt) waarmee hij/zij de laatste dubbele aanval kan blokken/counteren

Focus kan liggen op:

- *Stilstaan tijdens dodgen*
- *Voraf bedenken op welke manier je gaat dodgen*
- *Gericht werpen*
- *Tegelijk werpen*
- *Voetenwerk/behendigheid*

- 3v2 overtal uitspelen (kan ook met andere overtal vs ondertal situaties)
  - Een drietal versus een tweetal. Oefenen met het uitspelen van deze situatie. Het drietal begint met drie ballen en spreekt af welke spelers op wie gooien (zorg altijd dat je minimaal 1 bal overhoudt voor in de verdediging)
  - Het tweetal probeert ondanks de speler minder toch te winnen. Dit kan dmv vangballen (als de focus hierop ligt kun je dit als onmiddellijke overwinning laten gelden), counters of goed getimedde aanvallen
  - Het drietal zal goed moeten samenwerken om de man/vrouw-meer-situatie uit te spelen

- Met een onervaren groep is het handig om een limiet aan het aantal aanvallen te stellen zodat de groepjes af en toe door wisselen en het niet te lang duurt. Bijvoorbeeld 5 aanvallen per helft en dan wisselt het drietal door met de wachtende achter hun
  - Na een paar minuten komen er twee andere alleen te staan
- Focus kan liggen op:
- *Vangballen voor het duo*
  - *Counteren voor het duos*
  - *Tegelijk gooien*
  - *Oefenen met afspreken wie op wie gooit*
  - *Elkaar verdedigen/dreigen*
- 1v1 op half veld (in lengte door midden gedeeld)
    - Deel de groep op in twee gelijke teams. Van beide teams staat 1 speler in het veld. Er zijn drie ballen in het spel. Als een speler geraakt wordt komt er daar een nieuwe speler in het spel. Die begint met 2 ballen, degene die blijft staan krijgt 1 bal
    - Conditioneel spel waarbij goed counteren en dodgen voorop staat

### 3. WEDSTRIJDVORM

- Speel ondanks een tekort aan spelers een volledig potje dodgeball (zie document 'basisregels' op de website). Begin met 5 ballen op de middenlijn en probeer alle regels te hanteren. In het begin wordt aangeraden om niet super streng op de lijnen te handhaven. Dit bevordert het speelplezier
- Licht voor het potje (of tussen potjes door) nog even iets uit waar je de nadruk op wilt leggen. Dit zou iets kunnen zijn waar de training over ging, of iets heel anders waar je veel ruimte tot verbetering ziet
- Potjes duren in wedstrijdformat 3 minuten. Hier hoeft je je in de training niet aan te houden. Het spelletje duurt een stuk langer met onervaren spelers. Vooral het afspreken wie er op wie gooit duurt een stuk langer. Als spelers die snel af zijn erg lang moeten wachten kun je roepen 'nog één minuut!' of iets dergelijks

## TOT 12 DEELNEMERS

Wat verandert er per onderdeel als je iets meer spelers hebt?

### 1. WARMING UP

- Alle eerder beschreven spellen zijn nog steeds mogelijk, soms met een iets groter veld of meer ballen in het spel. Wel worden er meer manieren voor een warming up mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan een overloop tikspel zoals Chinese muur of een balspel zoals No loyalty:
  - Deel het veld op in 4 gelijke kwarten. Verdeel de spelers over de vakken. Er is één bal in het spel (eventueel later twee)
  - Als een speler af is (geraakt of vangbal) dan komt hij/zij bij het vak dat hem/haar afgooide. Als deze speler dat vak nu leeg achterlaat dan hoort ook dat vak bij zijn/haar nieuwe team
  - Spel is voorbij als er maar 1 groot vak overblijft of na 5 minuten
- Probeer in ieder geval ervoor te zorgen dat de gehele groep in beweging komt voor de rest van de training begint, hoe groter de groep hoe lastiger dit is

### 2. OEFENVORM

- Alle eerder beschreven spellen zijn nog steeds mogelijk. Er komen wel meer mogelijkheden. Denk bijvoorbeeld aan:
  - 3v3 potjes van 1 minuut king of the court
    - *Winnaar op 1 helft, verliezende team draait eruit en nieuw team erin*
  - 4v2 situaties uitspelen
  - 3v3 puur dodgen
    - *Er staan 3 dodgers aan 1 helft en er komen 3 werpers het veld in. Van hun gooien maximaal 2 spelers waarna ze allemaal het veld verlaten en er een nieuw drietal in komt*

### 3. WEDSTRIJDVORM

- Afgezien van het feit dat je een volledig potje 6v6 kunt spelen verandert hier niets aan.

## **MEER DAN 12 DEELNEMERS**

Wat verandert er per onderdeel als je iets meer spelers hebt?

### **1. WARMING UP**

- De uitdaging ligt hem in het beweging houden van iedereen. Als je iemand is 'm niemand is 'm speelt, zorg dan dat je genoeg ruimte hebt zodat je met drie of meer ballen kunt spelen. Alle eerder beschreven spellen zijn mogelijk. Mocht je circa 20 spelers hebben dan kun je erover nadenken om de groep in twee te delen voor de warming up en hetzelfde spel op twee verschillende plekken te spelen.

### **2. OEFENVORM**

- Net als met de warming up zijn eerder besproken vormen mogelijk. Op het moment dat je 15 á 18 spelers (of meer) hebt is het fijn om drie groepen te maken en twee of drie verschillende oefenvormen te spelen. In dit geval wordt er elke 10 minuten doorgedraaid en worden alle oefenvormen door elke groep gespeeld. Zorg er dan voor dat je groepen maakt die aan elkaar gewaagd zijn en dat er in elk team een wat meer ervaren speler/speelster zit.

### **3. WEDSTRIJDVORM**

- Bij 12 spelers kun je 6v6 spelen. Bij 18 spelers kun je drie teams maken en doordraaien. In het geval dat je er iets naast zit is het maatwerk, bij 15 kun je 5v5 spelen met drie groepjes en met 20 kun je 5v5 spelen op twee helften.