

HET AANVALLENDE 1 – 1 DUEL

Door Rob Post

Trainen op het aanvallende 1 – 1 duel lijken veel trainers niet moeilijk te vinden. Ik zie en lees vaak oefeningen die er op neerkomen dat er in een bepaald aantal balcontact, of een bepaalde hoeveelheid tijd, één of meer goals gescoord moeten worden. Dit kunnen best aardige oefeningen zijn voor de conditie of het onderhoud van bepaalde bewegingen, of wie weet voor het onder druk aanvallen, maar voor het verbeteren van het 1 – 1 aanvallen lijkt het mij niet de juiste oefeningen.

Hoe zou het mijns inziens dan moeten?

Ik denk dat je als trainer naar gelang het niveau waarop je traint aandacht moet besteden aan:

1. schijnbewegingen met hierbij veel aandacht voor de stopbeweging
2. het wanneer, waarom en waar van de schijnbeweging met hierbij ook aandacht voor de passeerkant
3. met of zonder bal passeren
4. handelsnelheid van de aanvaller zelf, maar ook de beperking hiervan door de verdediger
5. het combineren van de eerste vier factoren

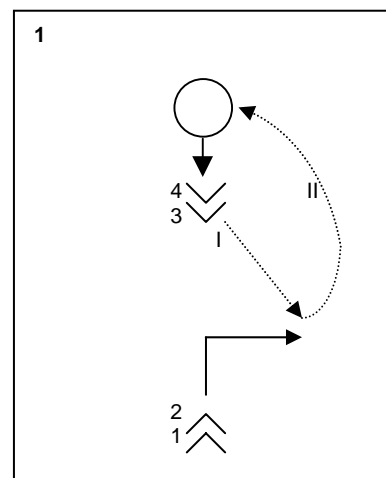
Bij 1 behoort naast het trainen op de stop het trainen op tempowisselingen aandacht voor de hoek waaronder een speler uitwijkt.

Bij 2 denk ik onder andere aan het ruim opzetten van de aanval en dan liefst op schotafstand beginnen, de tegenstander opzoeken en het camoufleren van de schijnbeweging. Dus niet gelijk je lichaam indraaien, zodat duidelijk is welke kant je op wilt gaan. Het waarom van de schijnbeweging heeft onder andere te maken met de afstand die de verdediger houdt.

Trainen op het bestrijden van verdedigers die zakken, balkanten afschermen enzovoorts kan bij 4 gebeuren. Ook hier kan de techniek de beperkende factor zijn. In deze situaties kan links en rechts plaats een handig wapen zijn.. Er valt natuurlijk nog veel meer te zeggen over het 1 – 1 duel. Misschien aardig om een werkstuk hierover van de oefenmeesterscursus te publiceren.

1. Nu wat voorbeelden van oefeningen. Hele gewone oefeningen, maar het gaat om de intentie!

- 1a. 2 kijkt uit naar rechts, 3 geeft aan (wanneer? waar?, hoogte van de bal, de buitenkant). 2 sluit achter 4 aan en 3 achter 1 enz. We letten op punt 1, de hoek van de schijnbeweging. (Waar wordt de rechervoet het eerst neergezet? opzij, naar voren, of naar achteren?) Ik opteer voor opzij.
- 1b. Nu naar links (verdere aanwijzingen zie a)
- 1c. Nu naar rechts. Hier goed opletten op het camoufleren van de beweging.
- 1d. 1 valt nu aan, 2 verdedigt, 3 geeft aan en 4 vangt af. Eén minuut lang. 1 mag alleen uitwijken en rechts of links. Let op tempowisseling, de hoek van de schijnbeweging en het camoufleren. Laat de aanvaller telkens op een bepaalde afstand opnieuw beginnen (bij mij schotafstand).
- 1e. 1 mag nu met de bal passeren. De verdediger krijgt de opdracht er bovenop te zitten. Let op passeerkant, camouflage van de beweging en tempowisseling. (Wat is er onjuist aan deze oefening?)
- 1f. Nu mag de aanvaller met en zonder bal passeren na eerst uiteraard een uitwijkbeweging gemaakt te hebben. Let vooral op zaken uit 2 en 3
- 1g. 3 heeft de bal onder de korf, 2 is verdediger van 1, 1 mag 1 keer vrij inspelen op 3 na aangespeeld te zijn. Hierna moet 4 proberen voor te verdedigen. Hoe lost de aanvaller dit op? (3 kan uitlopen naar de zijkant en dan kan 1 een doorloopbal uit de ruimte nemen, of 3 schiet).
- 1h. Verdediger 2 van 1 mag na inspelen van 1 zakken en dan er weer bovenop. Om het nog lastiger te maken kan ook 4 weer 3 gaan voorverdedigen.



2. Een oefening voor het vrijspelen:

- 2a. 2 loopt in de breedte naar rechts (denk aan tempowisseling, stop en dan versnellen) 1 verdedigt, 2 heeft het initiatief, dus eigenlijk hoort hij vrij te staan. (let er ook op dat de bal aan de buitenkant hoog aangespeeld wordt)
- 2b. idem, maar nu naar links. Nog steeds alleen tot schot proberen te komen
- 2c. nu passeren met bal (let eventueel op de overpakbeweging)
- 2d. na inspelen mag er nog i keer samengespeeld worden
- 2e. 3 komt, nadat hij 2 aangespeeld heeft naast 2. De aanvaller moet nu rekening houden met een aangeef uit de ruimte
- 2f. verdediger mag zakken, bepaalde kant afschermen enz. (zie 5)

3. Hoe breek ik uit de ruimte door?

- 3a. 3 en 2 moeten op vaste plaatsen blijven staan en mogen alleen 1 aanspelen. De aanvaller dient dus snel over te spelen, de overpak gebruiken en te dubbelen
- 3b. doorloopbal toegestaan (let op passeerkant)
- 3c. 2 en 3 mogen elkaar aanspelen (let op de doorbraken uit de ruimte zonder bal)
- 3d. 3 mag en andere plaats innemen
- 3e. vrij aanvallen in deze organisatie door 1, maar de paal telkens weer openmaken naar een doorbraak

4. Een variatie op oefening 1

- 4a. 2 wijkt uit naar rechts en schiet, 3 geeft aan en verdedigt daarna gelijk (2 sluit achter 4 aan en 4 vangt af, 3 sluit achter 1 aan)
- 4b. naar links
- 4c. passeren met de bal als tegenstander fel inkomt (4 geeft aan)
- 4d. 2 wijkt uit, 3 verdedigt en 4 loopt daarna in de breedte uit, 2 plaatst af en past op 3. Schot 4, of 4 geeft mee aan 2 voor de doorloopbal
- 4e. combineer het voorgaande
- 4f. 2 plaatst door op 4 die naar achteren trekt

De eerste drie oefeningen kunnen het beste over meerdere trainingen met stukjes herhaald verspreid worden.

