

BASISVAARDIGHEDEN

- VERDEDIGEN 1:1 DUEL

Opvallende zaken

Houding

Altijd contact met de grond

Knieën en heupen licht gebogen

Spread / schrede stand: voorvoeten

Lichaam in balans : door armen ondersteund

Bewegingstechniek

Zijwaarts schuiven / niet kruisen

Stoppen en starten

Voorwaarts / achterwaarts schuiven

Draaien in loop

Gebruik armen

Ondersteunende functie balans

Verdedigende / blokkerende functie

Op armlengte schot blokkeren

Werparm blokkeren voor de lange pass

Pass verstoren naar medespeler

Pass verstoren van de aangever

Positie / houding t.o.v. tegenstander

Uit de lijn verdedigen / voorkeurskant

Positie / houding t.o.v. tegenstander en balbezitter

Functie

Verdedigen en onderscheppen

OEFENSTOF

1. Zijwaarts schuiven / stoppen / starten

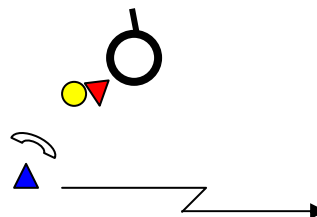
Let op: verdediger de houding

arm gebruik

schuiven

rustig tempo

bewegingstempo opvoeren

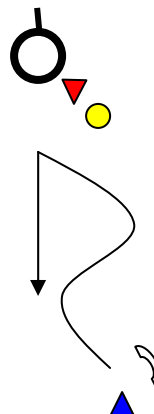


Voorwaarts / achterwaarts schuiven

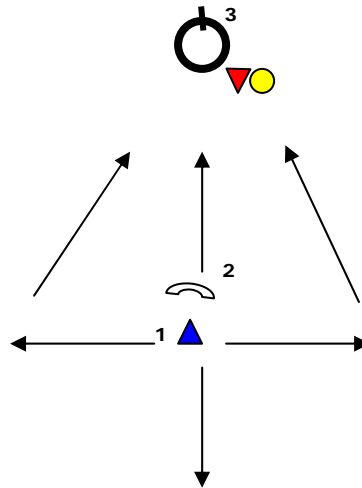
uit de lijn

links voor / rechts voor

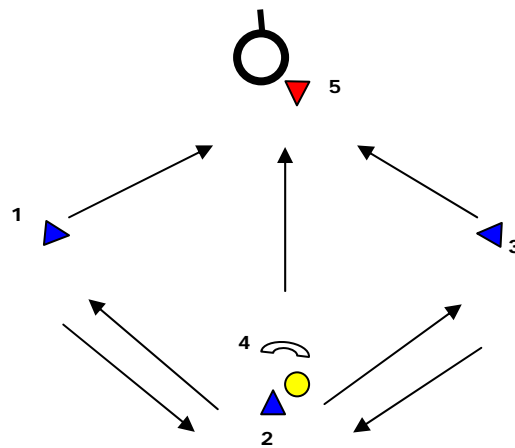
2. Combinatie van bewegingen aanvaller in de hoofdlijnen.



3. Oefening hetzelfde als nr. 3 met accent het gebruik van armen om het samenspel tussen 1 en 3 te verstoren.
 Let op: Stap in 't graf.



4. Samenspel in alle richtingen waarbij verdediger 4 het combinatie spel tussen 2 en 3 / 2-1 / 2-5 te verstoren.
 5. Samenspel in alle richtingen waarbij verdediger 4 het combinatiespel tussen 2-3 / 2-1 / 2-5 te verstoren
 Ballijn pressie.



UITLEG TEKENS EN FIGUREN

▲ Speler/ster met bal

● Bal

▲ Speler (ster)

Looprichting →

Gooirichting - - - - ->

⤿ Verdediger

○ korf