

# SCOREN UIT STEUNEN

Door Eva de Mulder

Warming-up, incl. de basisvaardigheden met betrekking tot het thema.

Per 3 aan 1 korf.

	<p>doorlopers nemen (bal zelf afvangen)          doorlopers gevolgd door een korte kans achter de korf (bal wordt afgevangen door aangever)          bij doorlopen kort voor de korf (net voor balontvangst) bruusk afremmen en kans bovenhands nemen (bal zelf afvangen)</p>
	<p>aanvaller met verdediger staan op maximaal 2 meter voor de korf, verdediger verdedigt passief wanneer de aanvaller links en rechts wordt aangespeeld, dus lateraal bewegen (na 5 beurten wisselen)</p>
	<p>idem, maar wegstappen van de verdediger (i.p.v. lateraal te bewegen achteruit stappen)</p>
	<p>bal in de aangeefpositie, aanvaller (met verdediger die extreem achterverdedigt d.w.z. de rebound niet weggeeft - geeft dus de vrije korte kans weg) creëert een korte kans</p>

## Oefenvormen

Per 3 aan 1 korf

	<p>1.          Bal is in voorveld ( recht voor de korf );          2 spelers staan net achter de korf – 1 links en 1 rechts;          De speler in het voorveld speelt afwisselend een speler onder de korf aan;          Deze vertrekt in de pass en neemt een korte kans;          Wie eerst 2 doelpunten kan scoren mag blijven staan; de verliezer neemt de plaats in van de aangever</p> <p>!!! Vertrekken in de pass – niet uitlopen op voorhand.</p>
	<p>2.          Bal is in voorveld ( recht voor de korf );          1 speler onder de korf; 1 speler achter de korf;          de speler onder de korf loopt recht naar de bal toe en draait tijdens balaanname 180° in om een korte kans te nemen (bovenhands)</p> <p>3. idem als oefening hiervoor maar nu vertrekt de speler in de pass !!!!</p>
	<p>4.</p>

	<p>Bal is in voorveld;  2 andere spelers staan onder de korf;  1 van de spelers loopt in de steunfunctie; na balontvangst een omdraaibal maken (onderhands)</p>
--	---

	<p>5.  Bal is in voorveld;  1 speler onder de korf en 1 speler achter de korf;  De speler achter de korf snijdt over het blok en wordt aangespeeld in de steunfunctie;  deze speler pivoteert links of rechts waarop de rebounder reageert en in de pass wegtrekt vanuit de rebound en scoort</p>
--	---

	<p>6.  Bal is in voorveld  1 speler in rebound en 1 komt over het blok gelopen;  Deze speler ontvangt de bal in de aangeefpositie ( hoge aangeef ); de rebounder stapt uit waarbij de bal blindelings en rugwaarts wordt ingespeeld; 180° pivoteren en een doorloper volgt.</p>
--	---

### SPELLETJE

beurtelings doelen kort onder de korf

scoren = 1 punt, missen = -1 ; wie eerste 15 haalt

### 1:1-SITUATIES

per 6 aan 1 korf

Al de vorige oefeningen kunnen eventueel met een verdediger worden uitgevoerd. Dit kan reeds in de vorige oefeningen geïntegreerd worden.

### EXTRA OEFENSTOF

- > scooroepies in de afvangfunctie
- > scooroepies in de aangeeffunctie

	<p>1.  Bal wordt in voorveld door 2 spelers naar elkaar gespeeld  De 2 andere aanvallers (verschillende sekse; met verdedigers die moeten voorverdedigen) proberen een (korte) aangeef of een korte kans te creëren ( vanuit voorveld rebounder aanspelen en korte kans creëren</p> <p>!!! Vaak gebeurt het dat wanneer een dame een korte kans gecreëerd heeft achter de korf door zich vrij te spelen op het blok, de pass door de reboundende verdedigende heer wordt onderschept; indien men nu een schijnpass zou geven op de dame kan men de reboundende aanvallende heer kort aanspelen onder de korf en een schitterende kans creëren</p>
--	---

	<p>2.</p> <p>Bal wordt in voorveld door 2 spelers naar elkaar gespeeld ( dezelfde sekse)  De 2 andere aanvallers ( met verdedigers die moeten voorverdedigen) proberen een (korte) aangeef of een korte kans te creëren;  1 aanvaller staat in rebound, de andere speler snijdt over het blok;</p> <p>De verdedigers switchen waarbij de rebounder lateraal (aan de balzijde) uitloopt en de bal krijgt aangespeeld;  de bal wordt teruggespeeld naar de steunpositie waar de aanvaller normaal helemaal vrij moet staan en een korte kans kan nemen (Portugal-bal)</p>
--	---

	<p>3.</p> <p>Wedstrijdje.</p> <p>Bal is in voorveld en 1 speler in rebound;</p> <p>Aanvaller (met verdediger die ruim moet voorverdedigen – er mag geen steunpositie worden weggegeven) tracht in de steunpositie (maximaal 3 meter voor de korf) te komen met optie het creëren van een korte kans ( niet verder dan 3 meter)</p> <p>1 punt = steunpositie, 2 punten = scoren; wisselen bij 5 punten</p>
--	---

#### VAKSPEL '4 TEGEN 4'

Opdracht voor de aanval: kom in de aangeefpositie bij de korf. Opdracht voor de verdediging: voorkom de aangeefpositie bij de korf.

In de coaching wordt accent gelegd op hetgeen in de oefenvormen is aangereikt.