

# TRAINEN MET ZEVEN!

Het trainen met een selectieteam met maar zeven spelers is moeilijk. Dat geldt niet alleen voor selectieteams, want welke trainer kent niet de teleurstelling om de oefenstof waarop je je voorbereid hebt in het water te zien vallen doordat er een onverwachts iemand niet kan komen trainen. Kees Rodenburg lost het voor u op met de volgende oefenstof.

Dit keer aandacht voor lastige trainingssituaties. Ik behandel het probleem van trainen met een zevental en het trainen met een zestiental op een halve hal.

Met een zevental is het geen probleem het eerste deel van de training, het onderhouden van de basisvaardigheden, uit te voeren. Ook oefeningen rondom 1 - 1 duels zijn zowel per drie, als per viertal te doen. Bij het derde en belangrijkste deel van de training, het spelen in wedstrijdvorm, wordt het lastig. In een vorig nummer beschreef ik hoe er vier tegen drie gespeeld kan worden. Nu nog enkel andere voorbeelden, vooral bedoeld voor de oudere en minder mobiele vakbroeders, want gewoon zelf meedoen is natuurlijk het mooist en het best!

1. Vrijspelen in de 3-1. Er is een vaste rebounder en drie aanvallers met hun verdedigers spelen in een driehoek met de korf in het epicentrum. Vanuit regels voor de verdedigers kun je het aanvalsspel trainen. Voorbeelden: Ballijn extreem aanvallen, ruimte laten, puur 1 - 1, veel zakken, rebounder mag uitslapen naar aangeef. Je werkt in blokjes van zeven intervallen. Dan is iedereen drie keer aanvaller, drie keer verdediger en een keer rebounder.
2. Pressieverdediging. Om succesvol te kunnen pressen worden de aanvallers beperkingen opgelegd. Een hoofdaanvaller mag alleen van voor de korf aanvallen, een alleen van de linker zijkant, een alleen van de rechter zijkant en een die alleen mag afvangen en geen doorloopballen mag aangeven. De laatste speelt zonder verdediger. De zijkant verdedigers spelen met veel druk naar voren en laten over hun lijk een aangeef toe. De verdediger in het midden geeft extreem druk en staat geen afstandschoten toe.
3. Dubbel 1 - 1 duel met ausputzer. Er zijn twee hoofdaanvallers met verdediger en twee aangevers. De twee aangevers hebben een verdediger, de ausputzer, die alle passes van en naar de aangevers probeert te onderscheppen, maar niet mag afvangen. Je speelt zeven rondes vier tegen drie. Rouleren gaat het makkelijkst door de posities te benoemen: aangeef 1 = a, aangeef 2 = b, ausputzer c, verdediger 1 = d, aanvaller 1 = e, aanvaller 2 = f, verdediger 2 = g. Elke ronde schuif je een letter op.
4. Drie tegen drie spelen. Als je een doelpunt doorlaat moet je eruit. Doelpunten van mannen tegen vrouwen tellen voor een half. Doelpunten van vrouwen tegen mannen tellen dubbel.

Het kan voorkomen dat je slechts een halve hal hebt voor het eerste en het tweede (feestdagen, speciale activiteiten, lekkage). Basisvaardigheden onderhouden lukt nog prima, maar oefeningen met verdediger stuiten op een ruimteprobleem. Spelen luidt het devies, maar dan staat de helft telkens aan de kant. Door de nadruk eens niet op corrigeren te leggen en door de juiste intervallen en intensiteit te kiezen kun je toch nog goed trainen. Enkele voorbeelden:

1. Vier keer drie minuten vier tegen vier zonder het spel dood te leggen. De acht niet-spelers houden zich warm met een bal per tweetal aan de zijlijn.
2. Een vak valt drie keer veertig seconden aan, dat wil zeggen tegen elk vak een keer. De wisseltijd is twintig seconden. Bij onderschepping geeft de verdediging de bal meteen terug aan de aanval, die direct doorspeelt. De verdedigers nemen alle risico's en de aanvallers proberen niet mee te gaan in dat tempo. Als elk vak aan de beurt geweest is ben je twaalf minuten verder.
3. Als 1, maar vakken die er uit zijn spreken door hoe het gegaan is en/of hoe ze het gaan aanpakken. Zorg dat het andere vakken zijn die tegen elkaar spelen.
4. Twee vakken spelen, wie scoort blijft staan, de nieuwkomers hebben bal uit. Bij het missen van een mooie kans gaat de aanval er uit, de verdediging blijft staan en heeft bal uit. Spelen tot de vijf en douchen!