

VERDEDIGINGSPROBLEMEN

DOOR HENK DEEGENS

A, B, en C-niveau

PROBLEEM:

De verdedigers hebben problemen met het volgen van de aanvalsters. Met name het zwak reageren op richtingsveranderingen en tempowisselingen maakt de verdedigers kwetsbaar in het 1:1-verdedigen.

Schuivend bewegen is voor een verdediger van essentieel belang om te kunnen reageren op tempowisselingen en richtingsveranderingen van de aanvalster. Bij schuiven houdt de verdediger contact met de grond. Dit in tegenstelling tot gewoon lopen. Bij lopen is er sprake van een kort zweefmoment, een moment waarop beide voeten geen contact met de grond hebben. Om adequaat te kunnen reageren op een plotselinge actie van de aanvalster moet de verdediger kunnen afzetten en meedraaien. Dat kan alleen als er contact is met de grond. Schuiven kan echter niet altijd. Als het tempo (te) hoog wordt moet de verdediger overgaan op lopen. Een goede verdediger kan dit moment lang uitstellen.

In de eerste oefeningen gaat het om de speelsters bewegingstechnisch op een hoger niveau te brengen. Daarna volgt het verbeteren van het 1:1-verdedigen in de spelsituatie.

<p>Er worden tweetallen gevormd. Er kan met meerdere tweetallen naast elkaar worden gewerkt.</p> <p>De beide speelsters staan tegenover elkaar in de rol van aanvalster en verdediger. De verdediger volgt de aanvalster.</p>	
---	--

<p>de aanvalsters bewegen zijwaarts, afwisselend in beide richtingen (breedtelijn)</p> <p>de aanvalsters bewegen afwisselend voor- en achterwaarts (dieptelijn)</p> <p>de aanvalsters bewegen afwisselend voor- en achterwaarts, en zijwaarts in beide richtingen.</p> <p>Voor alle oefeningen geldt:</p> <p>Starten met een uitvoering in een rustig tempo, dan in een verhoogd tempo, en eindigen met een uitvoering in een wisselend tempo.</p>
--

Vertel de speelsters (en laat ook zien) dat bij verdedigend bewegen de knieën wat gebogen zijn (denk aan de kreet 'laag blijven'). En dat er niet te grote aanschuifpassen gemaakt moeten worden.

In zijwaartse richting (breedtelijn) 'schuift' de verdediger zoveel mogelijk in een kleine spreidstand. In voor- en achterwaartse richting (dieptelijn) 'schuift' de verdediger wat ingedraaid met één been voor (een wat brede schredestand)

<p>d. We maken gebruik van de standaardoefening '1 tegen1'</p> <p>Nr. 1 verdedigt nr. 2.</p> <p>Nr. 3 steunt nr. 2 onder de korf.</p> <p>Nr. 2 speelt samen met nr. 3.</p> <p>Nr. 2 probeert vrij te komen om te scoren.</p> <p>Nr. 1 probeert het scoren te verhinderen.</p>	
---	--

<p><i>Vertel de verdedigers (en laat ook zien) dat in het 1:1-duel het beter is om wat uit de lijn van de aanvalster positie te kiezen. De verdediger staat wat ingedraaid en met één been voor, anders gezegd: in een wat brede schredestand.</i></p> <p><i>Het voorste been is tevens de 'zwakke plek' van de verdediger. Een goede aanvalster zal proberen 'over de rugkant' en dus achter het voorste been langs te passeren</i></p> <p><i>De verdediger reageert door met de voorste voet een stap naar achteren te maken (andere voet komt nu automatisch voor) en voor de aanvalster te blijven.</i></p>	<p>voetenstand</p> <p>verdedigster</p> <p>aanvalster</p>
---	--

e.

In de '4 tegen 4' krijgen de verdedigers opdracht om geen doelpunten door te laten. Zij moeten bewust aangesloten gaan verdedigen. Ruimteverdediging is niet toegestaan. Het naar de korf spelen (naar binnen spelen) van de bal wordt vrijgegeven, zodat er meer druk bij de overige verdedigers in het vak komt te liggen. De trainster coacht het 1:1-verdedigen.

Theoretische basiskennis over het onderwerp is te vinden op: blz. 100-103 in 'Korfbal in zicht'

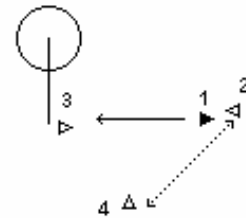
PROBLEEM

De verdedigers hebben slechts oog voor hun persoonlijke tegenstandster. De opdracht: *concentreer je op de bewegingen van je directe tegenstandster en voorkom doelpunten*, leidt ertoe dat de speelsters te weinig bezig zijn met het verstoren van de aanvalsbouw en het onderscheppen van de bal. De speelsters moeten inzicht krijgen in het 'meer doen dan alleen maar dicht volgen'.

Het alleen maar bezig zijn met het voorkomen van doelpunten is zinvol als het gaat om een aanvalster die zuiver schiet en veel scoort, maar heeft minder zin als blijkt dat de aanvalster slecht schiet of zelfs helemaal niet schiet.

Nr. 1 verdedigt nr. 2.
Nr. 3 staat onder de korf en nr. 4 staat op ± 4 m. schuin voor de korf.
Nr. 2 speelt samen met nr. 3 en 4.

Nr. 2 probeert vrij te komen om te scoren.
Nr. 1 probeert het scoren te verhinderen.



In deze oefeningen gaat het om het vinden van het juiste evenwicht tussen de risico's die 'spelen op onderscheppen' met zich meebrengt, afgezet tegen de primaire taak 'geen doelpunten doorlaten'.

Nr. 4 (zonder verdediger) onderbreekt het samenspel met nr. 2 regelmatig voor een schot.
Nr. 1 heeft de opdracht: als nr. 4 schiet, laat je je tegenstandster los en kom je naar de korf om het afvangduel aan te gaan met nr. 3.
De trainster geeft een voorbeeld in de rol van nr. 1

In haar actie om balbezit te krijgen moet de verdediger proberen boven de 'statische' afvang uit te komen. Het slagen van de actie is sterk afhankelijk van de situatie. Een langere verdediger heeft logischerwijs meer kans. De mogelijkheden voor de kleinere speelster om de bal te veroveren liggen in de 'afvallende bal', de ballen die van de korf terug kaatsen.

Vertel de verdediger dat om zicht te houden op zowel de bal als de aanvalster het 'driehoekje' gehanteerd moet worden.

De verdediger stelt zich zodanig op dat een denkbeeldige driehoek ontstaat met haar directe tegenstandster en de speelster in balbezit.

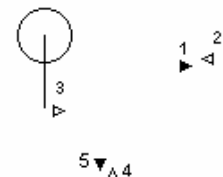


b.

Nr. 4 wisselt 'echt' schieten af met dreigen te schieten. Als nr. 1 te veel ruimte laat om de kans op balbezit te vergroten, straft nr. 4 dit af door het schot te verleggen naar nr. 2. Om te voorkomen dat nr. 2 scoort zal nr. 1 weer moeten aansluiten.

c.

Er komt een verdediger bij. Nr. 5 gaat nr. 4 verdedigen.
Als nr. 4 balbezit heeft, laat nr. 1 zich wat zakken naar de korf om bij een eventueel schot van nr. 4 mee te doen in het afvangduel met nr. 3. En als nr. 2 balbezit heeft doet nr. 5 dit. De beide verdedigers moeten weer aansluiten als de persoonlijke tegenstandster in balbezit komt.



d.

In de '4 tegen 4' krijgen de verdedigers opdracht zo te verdedigen dat ze:
én de bal én de aanvalster kunnen volgen (driehoekje)
na een schot mee kunnen doen in het duel om de bal (trainingsthema)
aansluiten als de directe tegenstandster in balbezit komt.

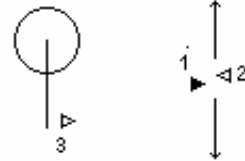
Theoretische basiskennis over het onderwerp is te vinden op: blz. 113-119 in 'Korfbal in zicht'.

PROBLEEM

De verdedigers geven te weinig weerstand in de passing tussen de (hoofd)aanvalster en de steunende speelster bij de korf. Het ontbreekt aan verdedigende acties die gericht zijn op het toucheren van de bal om het samenspel te verstoren of in balbezit te komen.

Nr. 1 verdedigt nr. 2.
Nr. 3 steunt nr. 2 onder de korf.
Nr. 2 speelt samen met nr. 3.

Nr. 2 probeert vrij te komen op de breedtelijn



- a.
De verdediger (nr. 1) probeert de ballen die naar de korf worden gespeeld te toucheren of te onderscheppen. Voor nr. 2 geldt: voorlopig alleen maar samenspelen, niet schieten;
- b.
Als a, met onderstaande aanwijzingen.

Vertel de speelsters dat door naar de bal te blijven kijken en pijlsnel te reageren door de arm uit te strekken de kansen voor de verdediger toenemen. Vooral als de bal strak langs de verdediger naar de korf wordt gespeeld. De kans van slagen neemt ook toe als er wat meer afstand van de aanvalster genomen kan worden, bijvoorbeeld op momenten dat er geen directe schotdreiging bestaat.

Vertel ook dat zijwaarts bewegende aanvalsters de bal op hun buitenste hand willen ontvangen. Een verdediger die dit weet, kan door haar buitenste arm uit te steken proberen de komende bal aan te raken of te pakken.

Springen in de verdediging is in beginsel af te raden. Maar als de ruimte ten opzichte van de aanvalster relatief groot is en er dus tijd is om te herstellen kunnen ook hoog gespeelde ballen een prooi voor de verdediger worden.

- c.
De verdediger (nr. 1) probeert de ballen die vanuit de korf naar de aanvalster (nr. 2) worden gespeeld te toucheren of te onderscheppen.

Vertel de speelsters dat regelmatig contact zoeken met de bal door over de schouder te kijken de kans van slagen vergroot. Om het risico dat hierin schuilt voor de verdediger zo klein mogelijk te maken moet er (oog)contact met de aanvalster blijven. Het bekende 'driehoekje' geeft uitkomst.

- d.
De aanvalster mag nu 'gewoon' aanvallen en proberen te scoren. De verdediger probeert alle ballen die vanuit de korf naar de aanvalster, en die van de aanvalster naar de korf worden gespeeld te toucheren of te onderscheppen.
De trainster coacht de verdedigers en wijst op de accenten uit de voorgaande oefeningen.

- e.
Er wordt '4 tegen 4' (of '2 tegen 2' of '3 tegen 3') gespeeld. De verdediging geeft de aangeefpositie vrij zodat er veel samenspelsituaties tussen aanvalster en aangeefster ontstaan en de verdediger zich kan trainen in het toucheren en onderscheppen van ballen.
Ook nu coacht de trainster de verdedigers en wijst op de accenten uit de voorgaande oefeningen.

Theoretische basiskennis over het onderwerp is te vinden op: blz. 103-105 in 'Korfbal in zicht'.