

THEMA: TIMING+INZICHT; HERHALING AANVALLEN EN VERDEDIGEN

Door Christiaan Schaafsma

10 min. 1 korf 1 bal 2 pers.	Opwarmen + techniek Organisatie: 2 tallen per korf 1 bal A loopt schuin achter korf (kort bij de korf) B gooit aan en A schiet A vangt zelf A passt uit komt naast B en nu loopt B 5 doelp. P.p. als de ander al 5 heeft telt die door, welke korf is het eerste klaar (heeft dus minimaal 5 p.p. en totaal dus min. 10?) Doel+aanwijzingen: Timing, aanvaller moet precies voor korf eindigen. Aanwijzingen vooral op wijze van passen (in gezicht+hoog inpassen) Mensen die links goed kunnen gooien moeten dit perse doen.
10 min. idem	Kern 1: Uitbreiding timing Organisatie idem Zelfde oefening maar nu moet A iets verder lopen en B direct insnijden. Probeer het in tempo vloeiend te laten lopen. Experimenteer met strakke of boogballen en experimenteer met afstanden en looplijnen. Doel zelfde maar nu dus sneller en veel complexer Aanwijzingen nu ook op techniek van indraaien, uitstrekken, naar achter vallen, hoog weg schieten. <u>Verder natuurlijk aanwijzingen op timing, helpen met oefening vloeiend te laten lopen.</u>
10 min. 3 of 4 tal - nummeren -idem	Kern 2: Reageren op lichaamstaal Oefening 1: droog draaien Organisatie: 3 of 4 tallen, ieder genummerd vanaf 1 Rustig combineren, persoon nummer 1 beweegt plots scherp, dan moet direct de pass er heen. Kijk, voel en time de beweging van de aanvaller Aanwijzingen op passen op welke kant van de aanvaller, keuze moment van aanvaller ter discussie stellen
10 min. Idem nu 1 aanval 1 verd.	Oefening 2: 1 tegenstander Organisatie idem alleen nu 1 verdediger tegenover 1 aanvaller Na de versnelling mag er slechts 2x gepast worden. Aanwijzingen op keuzes aanvaller: welke kant en op keuze momenten passing van steuner (mogen immers na felle beweging maar 2x)
20-25 min. 4 tegen 4 1 korf lijnen	Partijvorm (4 tegen 4) Oefenen + herhaling aanval/verd. Organisatie: 4 tegen 4, 1 korf, 1 vak, 1bal Oef. 1: - Aanval: 1 hoofdaanvaller die tempoversnellingen maakt waarop steun moet komen, afvang hoeft niet perse bezet te zijn. - Verded.: spelen zuiver 1 op 1 en verdedigen voor Oef. 2: - Aanval: Volgens spelpatroon (van voorkant bezetten, diagonaal bezet aangeef) - Verded.: Verdedigen in het voorveld de "binnenkant" (dus voelen waar de bal aangeef is en staan met hun binnenste been naar de aanvaller toe Oef. 3: - Aanval: Alle passings NA de 4e pass moeten in het gezicht worden geplaatst, dus er mag niet meer opzij worden gepast (gebruik dus diepe ballen en diepte looplijnen - Verdediging rebound verdedigen als aanval 1e afvang weggeeft
5-10 min. 1 korf 1 bal	Cooling down iedereen 2 doorloopballen raken in V-vorm