

Training A-team: Aangeven onder druk van voorverdedigen.

Beschrijving oefening:	Doel:	Organisatie:	Corrigeren op:
1) Warming-up: Rustige uitwijk naar links, bal op linkerhand vangen en inspelen, uitwijk naar rechts, schot pakken. Wachten tot de bal gevangen is en een doorloopbal nemen. Nog niet voluit, rustig warmdraaien	Spieren warm maken. Gooi/vangtechniek verbeteren. Techniek: schot/doorloopbal trainen.	Tweetallen bij een korf.	Vangen met links: goede worptechniek, goede been voor. Uitwijken met hoek, en geen bocht maken. Meteen vanaf het begin van de training concentreren op schottechniek: lichaam in balans richting korf, strekken, enz.
2) Één persoon maakt 4 uitwijkers, waarbij hij blijft kaatsen met de aangever. Dit doet hij op 100% tempo. Na de 4 ^e kaats pakt hij pas het schot. De aangever moet meestappen met de uitwijker.	Uitwijkbal op snelheid. Snel inplaatsen met links en rechts. Aangever stapt mee met de aanvaller (houdt denkbeeldige verdediger in de rug).	Tweetallen bij een korf.	Zie vorige oefening + aangever moet op tijd meestappen, 'breed' maken, strak uitspelen.
3) Een aanvaller + verdediger in 1 vak. 1 persoon met bal op een vaste positie een stuk buiten het vak. De aanvaller loopt vrij en speelt 7 keer over met degenen buiten het vak. De verdediger probeert dat te voorkomen. Wisselen bij 7 x overspelen of 2 x onderscheppen.	Aangeef pakken uit de ruimte. Goed leren plaatsen. Verdediger leert 3-hoek te houden.	Aanvaller en verdediger in een rechthoekig vak. Twee personen voor het vak. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> A <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">V+A</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> A </div>	Goed inplaatsen. Aanvaller uit de rug van de verdediger komen. Verdediger 3-hoek houden.
4) Hetzelfde, alleen dan geen lang vak, maar een breed vak.	Aangeef pakken uit de ruimte. Goed leren plaatsen. Verdediger leert 3-hoek te houden.	Aanvaller en verdediger in een rechthoekig vak. Twee personen voor het vak. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> A <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">V+A</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> A </div>	Goed inplaatsen. Aanvaller uit de rug van de verdediger komen. Verdediger 3-hoek houden.
5) Aanvaller (A1) met verdediger die strak verdedigd ver voor de korf (bijna middellijn). Andere aanvaller (A2) en verdediger halverwege links of rechts van A1. A2 snijdt in naar een ruime aangeef. Blijft de verdediger er	Korte kans uitblokken. Doorloopbal onder druk kunnen aangeven. Een verdediger in de eerste meters passeren, en daarna in de loopbaan van de verdediger stappen.	<div style="text-align: center;">○</div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> V </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> A2 </div> <div style="text-align: center;">V</div>	Na inspelen meteen voor de doorbraak gaan. Niet te lang wachten. Na passeren van de verdediger in zijn looplijn stappen. Als de bal er over komt voor A2, verdediger in de rug houden.

<p>achter dan speelt A1 de bal in en gaat voluit voor de doorbraak. De verdediger van A1 laat hem op het laatste moment lopen. Blijft de verdediger van A2 er voor, dan speelt A1 de bal er over en neemt A2 een korte kans of als de verdediger er alsnog achter stapt, komt A1 Alsnog voor de doorbraak.</p>		A1	Aangeven voor doorbraak: goed uitstappen en meestrekken en evt. achterlangs meegeven.
<p>6) Zelfde als 3, alleen nu met een korf in het vak. De aanvaller mag nu ook korte kansjes nemen.</p>	Zelfde	Zelfde, nu met korf in midden van het vak.	Zelfde + korte kansen op techniek nemen. Niet forceren en rare balen gooien.
<p>7) Toepassen in vak-vak. De opdracht is om een even (dame-dame/heer-heer) situatie neer te zetten.</p>	De oefeningen kunnen in wedstrijd situatie gepast worden.	Vak + korf 4-4	Zelfde aanwijzingen als bij de oefeningen