

OEFENSTOF

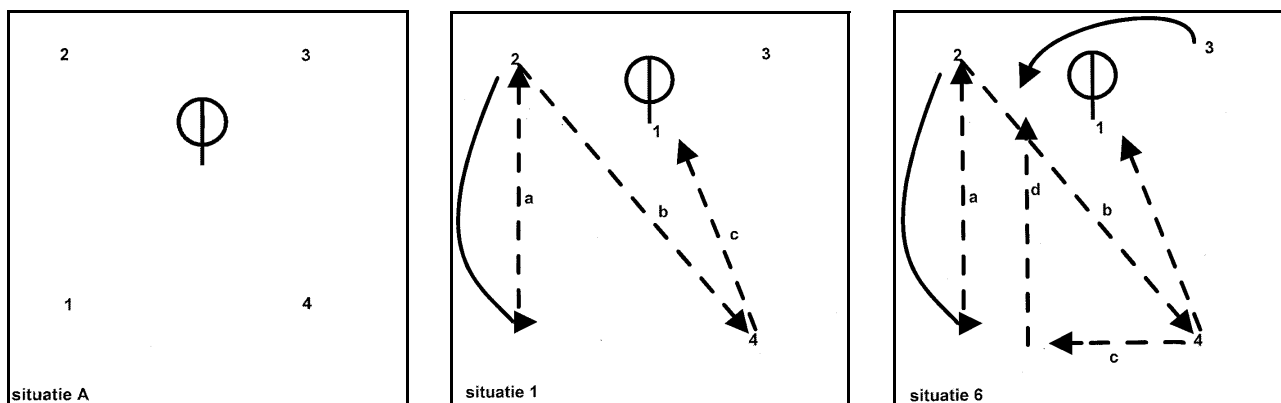
TRAINEN OP ROULEREND 3-1 SPEL

In de jaren 1990-1995 speelde ik met De Meeuwen B1 en A1 roulerend 3-1 spel. De redactie van dit blad heeft mij gevraagd wat oefenstof te geven voor de spelwijze die ik toen hanteerde. Ik doe dit graag, maar kan niet nalaten er op te wijzen dat de oefeningen niet zomaar bruikbaar zijn. Ik verwacht namelijk van mijn spelers dat zij rechts- en linkshandig zijn, een lange bal kunnen gooien en dat iedereen minimaal vanaf een meter of 7 á 8 vlot kan schieten ook in de B1! Deze eisen kon ik stellen omdat de meeste spelers die ik bij de Meeuwen trainde dat van jongsaf aan was bijgebracht.

BEGINAFSPRAKEN

1. alleen na balcontact onder de korf lopen om in eerste instantie te gaan afvangen
2. schot komt in principe van dezelfde kant als eronder gelopen wordt
3. schutter loopt door na actie om de nieuwe afvanger te worden
4. komt er geen schot dan loopt de afvanger in de breedte weg
5. niet schieten als er iemand in het verlengde van het schot loopt (dan langs de bal of een doorloper, of gat dicht laten lopen).

VAN 4-0 NAAR 3-1



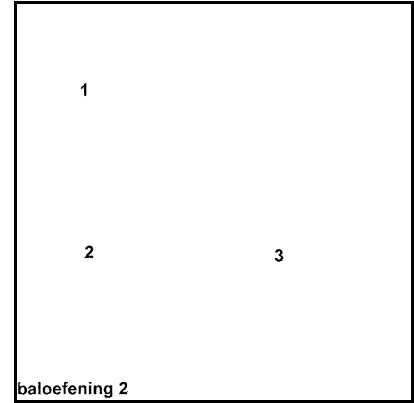
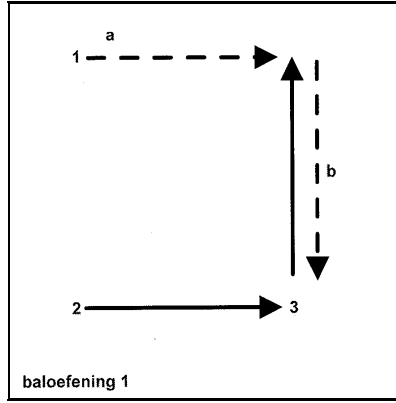
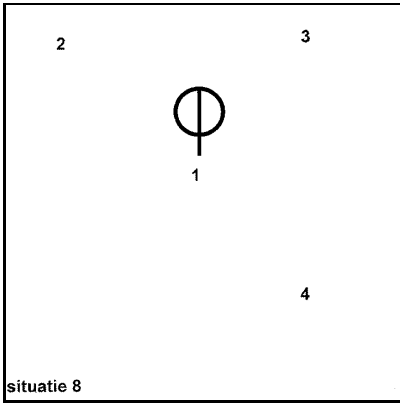
Situatie A: 1 speelt met 2 (met links!) en 4 samen en loopt na afspelen op 2 eronder

Situatie 1

1. Pass van 2 op 4. 2 loopt naast 4 (gat dichtlopen) schot van 4 uit beweging
2. pass van 2 op 4. 4 pass terug op 2 die naast komt en schiet (3 loopt achterlangs richting de oude plek van 2 om niet in het verlengde van het schot te staan)
3. pass van 2 op 4. pass van 4 op 3 die schiet uit rechterhoek
4. De spelers combineren de eerste drie oefeningen
5. In plaats dat speler 1 op 2 afspeelt vanuit 4-0 speelt deze speler af op 4 daarna dezelfde oefeningen als bij 1 tot en met 3 (hierna b.v. de eerste oefeningen combineren)
6. Pass van 2 op 4. Pass van 4 op 2 . Pass van 2 op 3 die opgelopen is schot van 3

Situatie 6:

7. Pass van 2 naar 4 terug van 4 naar 2 . Lange bal van 2 op 3 schot van 3 die wat naar voren is gelopen (in een latere situatie kan 1 bv. uitstappen en 3 een doorloopbal nemen)
8. 1 is ondergelopen. 2 heeft de bal speelt die op 4 sluit aan naar links voor. 4 lange bal op 3 die achter het gat dichtloopt. Schot 3 of 1 stapt uit.
9. Een combinatie van voorgaande de oefeningen.



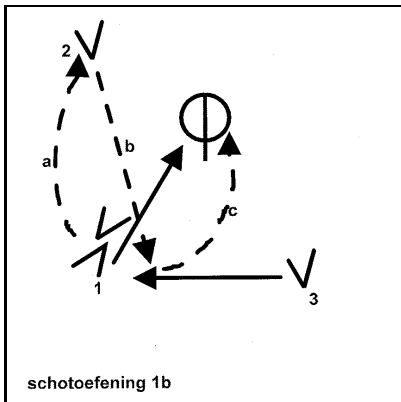
Andere oefeningen die met het begin van dit speltype te maken hebben:

Baloefening 1 (gebaseerd op Harke van der wal)

- 1 heeft de bal 3 loopt het gat dicht enz. dit linksom
- idem rechtsom
- Een combinatie van 1a en 1b, denk aan de overpakkbeweging
- Nu dreigen het gat dicht te lopen en dan weer terug dus een lange bal gooien.
- Een combinatie van a, b en d
- Verdedigers invoeren

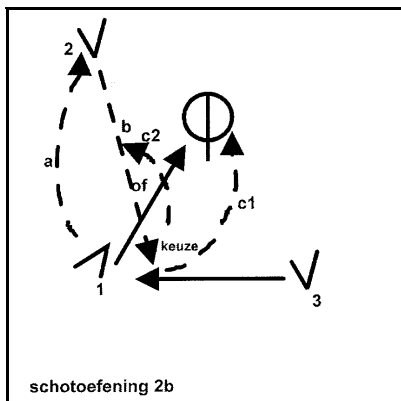
Baloefening 2

- 2 speelt met 1 en 3 samen met links en rechts
- Na aanspelen mag 1 of 3 het gat inlopen lange bal van 2 op 1 of 3
- Combinatie van a en b
- Verdediger op een van de spelers



Schotoefening 1

- 1 speelt met 2 en 3 en Probeert tot schot te komen (snel overpakken en vrij-spelen)
- 1 mag onder de korf lopen 2 of 3 schiet na het gat dichtgelopen te hebben
- 1 mag schieten, een dieptedoorloopbal nemen (aan geven door de buitenspelers)of afvangen.



Schotoefening 2

- 1 speelt af op 3 en loopt onder. 2 loopt het gat dicht en schiet (schot toelaten)
- Nu wordt 2 beter verdedigd komt er geen schot, dan speelt 2 snel af op 3 om of alsnog te schieten of een doorloopbal te nemen.
- Idem als b alleen nu loopt 1 van de korf weg zodat speler 2 twee afspeelmogelijkheden heeft in de ruimte (denk aan de overpak)

Tot zover wat inleidende oefeningen met dit speltype. Uitbouw is op vele manieren mogelijk bv met meer rondspelen, uitstappen, tegen reboundverdedigen met meer lange ballen enz.

Rob Post