

BASISVAARDIGHEDEN

- VERDEDIGEN 1:1 DUEL

Opvallende zaken

Houding
Altijd contact met de grond
Knieën en heupen licht gebogen
Spreid / schrede stand: voorvoeten
Lichaam in balans : door armen ondersteund

Bewegingstechniek

Zijwaarts schuiven / niet kruisen
Stoppen en starten
Voorwaarts / achterwaarts schuiven
Draaien in loop

Gebruik armen

Ondersteunende functie balans
Verdedigende / blokkerende functie
Op armlengte schot blokkeren
Werparm blokkeren voor de lange pass
Pass verstoren naar medespeler
Pass verstoren van de aangever

Positie / houding t.o.v. tegenstander

Uit de lijn verdedigen / voorkeurskant
Positie / houding t.o.v. tegenstander en balbezitter

Functie

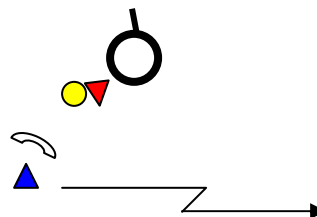
Verdedigen en onderscheppen

OEFENSTOF

1. Zijwaarts schuiven / stoppen / starten

Let op: verdediger de houding
arm gebruik
schuiven

rustig tempo
bewegingstempo opvoeren

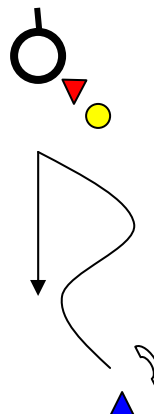


Voorwaarts / achterwaarts schuiven

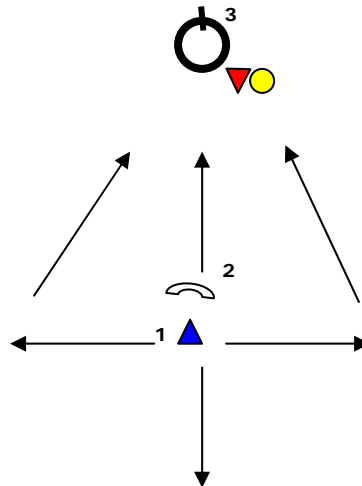
uit de lijn

links voor / rechts voor

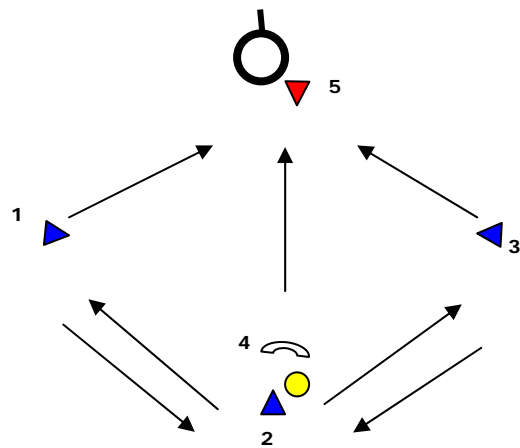
2. Combinatie van bewegingen aanvaller in de hoofdlijnen.



3. Oefening hetzelfde als nr. 3 met accent het gebruik van armen om het samenspel tussen 1 en 3 te verstoren
 Let op: Stap in 't graf.



4. Samenspel in alle richtingen waarbij verdediger 4 het combinatie spel tussen 2 en 3 / 2-1 / 2-5 te verstoren.
 5. Samenspel in alle richtingen waarbij verdediger 4 het combinatiespel tussen 2-3 / 2-1 / 2-5 te verstoren
 Ballijn pressie.



UITLEG TEKENS EN FIGUREN

▲ Speler/ster met bal

● Bal

▲ Speler (ster)

Looprichting —————>

Gooirichting - - - - ->

⤴ Verdediger

○ korf