

LEERGANG MAN-TO-MAN VERDEDIGEN

Door Harke van der Wal

In het kort: Oefeningen in het volgen van de tegenstandster.

Organisatie: Tweetallen staan opgesteld langs een lange zijde van de zaal of het veld. Op het veld een gebied van ongeveer van 50 bij 20 meter afbakenen. Eén van de twee is aanvalster, de ander verdedigt haar.

- a. De aanvalsters lopen in een rustig tempo naar de overzijde van de zaal of het veld. De verdedigsters hebben de opdracht om zo dicht mogelijk bij de aanvalsters te blijven. Ze moeten daarbij zoveel mogelijk twee benen aan de grond houden (het zogenaamde 'schuiven'). Zodra iedereen aan de overkant is, wordt van taak gewisseld en loopt (schuift) men terug.
- b. De aanvalsters lopen sneller, maar het is nog geen sprint. De verdedigsters kunnen niet meer 'schuiven', maar moeten nu wel 'gewoon' lopen met kruispassen, het gezicht en het bovenlichaam blijft gericht op de aanvalster.
- c. De aanvalsters proberen de verdedigsters afwisselend links en rechts te passeren. Ze mogen nog steeds niet op sprintsnelheid lopen en ze moeten voorwaarts blijven lopen. De verdedigsters moeten steeds draaien, maar ze mogen zich niet omdraaien: het gezicht moet naar de aanvalster gericht blijven. 'Wisselen van voorste been', hoor je wel zeggen.
- d. Als c, maar de aanvalsters brengen ook nog wisselingen in looptempo aan. Ook stoppen ze af en toe, om daarna plotseling weer aan te zetten, waardoor het voor de verdedigsters veel moeilijker wordt om goed te volgen. Het looptempo van de aanvalsters is nog steeds niet maximaal en de bewegingen zijn uitsluitend vooruit en achteruit.
- e. Als d., maar de aanvalsters doen nu hun uiterste best om de verdedigsters te passeren. Geef de volgende aanwijzingen mee:
 - de verdedigster moet binnen 1 meter afstand van de aanvalster blijven (in de praktijk wordt dat dan meestal 2 meter),
 - de aanvalsters moeten het looptempo sterk afwisselen, en
 - de aanvalsters moeten trachten de verdedigster aan die kant te passeren, waar zij haar voorste voet heeft (sommige trainsters zeggen: loop over de rugzijde).
- f. Als d, maar nu ook met zijwaartse bewegingen. Het looptempo bereikt nog geen sprintsnelheid.
- g. Als f, maar de aanvalsters mogen ook op sprintsnelheid proberen te passeren.

We hebben het echte 1-1 duel, maar dan zonder bal, bereikt. De leergang wordt vervolgd met de oefeningen die hieronder beschreven staan bij het 1-1 duel.

1-1 DUEL

In het kort: Man-to-man verdedigingsoefening bij de korf.

Organisatie: Drietallen met een bal bij de korf. Nummer 1 is aanvalster, nummer 2 verdedigster en nummer 3 geeft aan en vangt af. Na 30 à 45 seconden wordt van functie gewisseld. De oefening kan ook met viertallen worden uitgevoerd. (Vraagt dan wat minder van het uithoudingsvermogen.)

- a. Nummer 1 valt zo goed mogelijk aan, daarbij gesteund door nummer 3 die aangeeft en afvangt. Nummer 2 verdedigt haar, maar doet dat zo, dat zij in geen geval een doorloopbal tegen krijgt. Lukt het de verdedigster om geen doelpunten tegen te krijgen?
- b. Als a, maar nu mag de verdedigster ook geen enkel schot van een afstand kleiner dan 6 meter toestaan. Door deze uitbreiding wordt de taak van de verdedigster aanzienlijk moeilijker.
- c. Nummer 1 valt weer zo goed mogelijk aan, maar de verdedigster staat nu in ieder geval geen enkel schot van afstand toe.

OPMERKING:

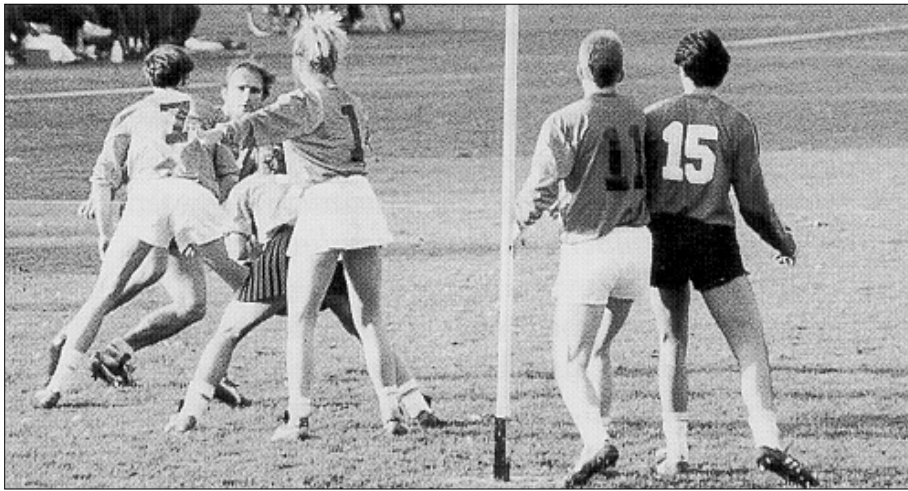
Dit is voor de meeste korfbalsters een onnatuurlijke opdracht, maar ze moeten nu wel met de aanvalsters mee, ook op grote afstand, waardoor het risico van een doorloopbal inderdaad erg groot wordt. De bedoeling van deze oefening is echter om de verdedigsters het gevoel mee te geven hoever ze wel en hoever ze niet meer mee kunnen gaan.

- d. Het gewone 1-1 duel. De verdedigsters verdedigen nu op die manier waarvan ze denken dat ze de minste doelpunten tegen krijgen. Wie van het drietal krijgt de minste doelpunten tegen in 45 seconden?

VARIATIE

Als alternatief voor de reeks a. t/m d. kan ook gekozen worden voor de volgende serie:

- a. De aanvalster mag alleen bewegen in de dieptelijn (in de richting van de korf),
- b. De aanvalster mag alleen bewegen in de breedtelijn (op steeds dezelfde afstand van de korf),
- c. De aanvalster mag alleen bewegen in de breedtelijn of doorkomen met bal,
- d. Het 1-1 duel,
- e. Wisselen van tegenstandster. Het spelen tegen een andere tegenstandster betekent bij deze oefening vaak een enorme verandering,
- f. De aanvalster valt weer net zo aan als anders, maar de verdedigster moet nu proberen om de bal te onderscheppen. Dat kan door te werken met de armen (hoog of zijwaarts houden), door wat anders te gaan staan (met als het ware één oog op de aanvalster en het andere oog gericht op de aangeefster), of door zelfs helemaal met de rug naar de aanvalster toe te verdedigen. Dat laatste is wel wat erg riskant...,
- g. Als d, maar nu mag de verdedigster er ook nog voor kiezen om de bal te onderscheppen



ACHTERVERDEDIGEN

VERDEDIGINGSTAKTIKEN IN HET 1-1 DUEL

In het kort: Enkele verdedigingstactieken in het 1-1 duel

Organisatie: 3-3 of 4-4. Eén partij valt gedurende enige tijd steeds aan vanuit een 4-0 organisatie naar 3-1 of 2-1. De verdedigende partij krijgt de opdracht om op één van de onderstaande manieren de directe tegenstander uit te schakelen.

1. Het driehoekje. De verdedigster stelt zich steeds zo op, dat ze zowel haar tegenstandster als de bal in één oogopslag kan zien. De verdedigster kan dit driehoekje verder zo maken (door 'uit de lijn' te gaan staan) dat zij haar tegenstandster als het ware uitnodigt om langs één kant te passeren. Dat zal dan natuurlijk niet lukken, omdat de verdedigster daar juist op verdacht is.
2. Breed-staan, met beide benen dicht bij elkaar recht voor de aanvalster en gereed om op elk moment alle kanten uit te lopen. Zet de aanvalster daadwerkelijk aan voor een doorloopbal, dan zal de verdedigster daarna geen vrij baan richting korf geven, maar proberen haar zonder te blokkeren zoveel mogelijk 'om te laten lopen'. De verdedigster draait mee, maar blijft zolang mogelijk in de rechte lijn richting korf lopen en steekt de 'buitenste hand' uit om mee te verdedigen.

De 'echte' verdedigsters, de klevers, kiezen voor de laatste methode, in tegenstelling tot de vorige manier die favoriet is van wat langzamer opererende verdedigsters. Beide methoden kunnen even succesvol zijn. Andere tactieken:

3. De verdedigsters beperken zich tot het verdedigen van de 'echte kansen' en staan afstandsschoten van meer dan 7 meter afstand toe. Een tactiek die uitstekend gecombineerd kan worden met het zogenaamde achterverdedigen.
4. De verdedigsters kennen de voorkeursbewegingen van hun persoonlijke tegenstandsters en proberen juist die bewegingen niet toe te staan. De tegenstandster wordt gedwongen dingen te doen die ze van nature niet gewend is, wordt onzeker en dus minder zuiver.
5. De verdedigsters maken schijnbewegingen: ze dreigen met instappen, maar doen dat op het laatste moment net niet. Ook hier is het de bedoeling om de aanvalster te laten twijfelen.

VERDEDIGEN VAN BEKENDE BEWEGINGEN

In het kort: Verdedigingsoefening met tweetallen.

Organisatie: Maak tweetallen van aanvalsters en verdedigsters. Per korf één bal en drie of vier tweetallen. Eén van de tweetallen staat onder de korf en heeft de bal. De overige tweetallen staan voor de korf op ongeveer 15 meter afstand.

- a. De aanvalsters krijgen als opdracht om een doorloopbal te nemen. De verdedigsters weten dat, en krijgen als opdracht om het scoren te verhinderen. De aanvalster start op circa 10 meter voor de korf, haar verdedigster gaat vlak voor haar staan op 1 meter afstand. Er wordt gerouleerd: als het eerste tweetal één beurt gehad heeft, geven zij de aanvalster van het volgende tweetal aan voor een doorloopbal. De eerste aangeefsters lopen naar voren. Als het eerste tweetal weer aan de beurt is, wordt er gewisseld van functie.
- b. Als a., maar de aanvalsters moeten proberen te schieten na een uitwijkbeweging.

OPMERKING:

Het is zowel bij a. als bij b. de bedoeling dat de verdedigster zich concentreert op die ene actie waarvan ze weet dat die gaat komen, en die ze volledig tracht te verhinderen. Als het goed is, krijgen de aanvalsters in feite geen enkele kans om te schieten.

- c. Nu krijgt de aanvalster de keuze tussen een doorloopbal en een uitwijkbal. Maar: ze krijgt slechts één kans. Gokt ze op de doorloopbal, en ze komt er niet langs, dan is de beurt voorbij. De taak wordt voor de verdedigster lastiger, maar toch zullen veel aanvalsters nog geen 'poot aan de grond krijgen'.

- d. De aanvalster krijgt een derde keuzemogelijkheid erbij: ze mag na een uitwijkbeweging ook nog een doorloopbal nemen. Nu wordt het voor de verdedigster nog moeilijker. Het wordt belangrijk om in te schatten (of eigenlijk: op tijd te zien) welke actie de aanvalster zal gaan ondernemen.
- e. Een wedstrijdje: de aanvalster en de verdedigster kunnen punten verdienen: de aanvalster verdient een punt als ze een doelpunt maakt, de verdedigster krijgt een punt als ze geen doelpunt tegen krijgt. Verder als d.
- f. Als e, maar de aanvalster mag een aantal keren (maximaal 3 keer) de bal ontvangen.

BLOKKEREN VAN HET SCHOT

In het kort: Oefening om de verdedigster te leren een schot te blokkeren.

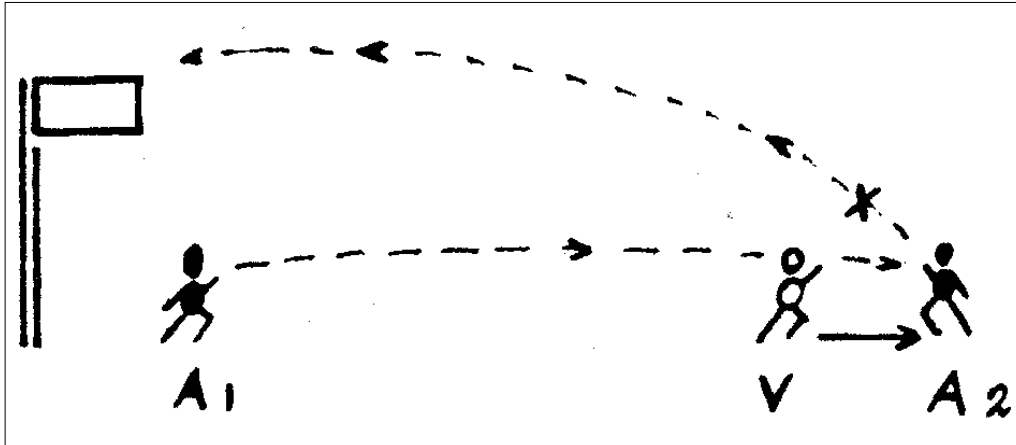
Organisatie: Drietallen met een bal bij een korf. Er zijn twee aanvalsters die stilstaan en een verdedigster. De spelers zijn zoveel mogelijk even lang.

- a. Aangeefster A1 geeft A2 aan, die vanuit stand een schot lost. Verdedigster V staat op een metertje van A2, het is dus net niet gedekt. V krijgt als opdracht om het schot van A2 te blokkeren. Dat betekent: timen. Ze mag niet te laat zijn, dat is duidelijk, maar ook niet te vroeg, want dan heeft de bal de handen van A2 nog niet verlaten en maakt ze een overtreding. Na een tiental pogingen wisselen van taak. Als iedereen tenminste één keer een bal echt geblokkeerd heeft, dan komt onderdeel b.

OPMERKING:

Veel spelers hebben nog nooit van hun leven een bal geblok. Het meegeven van deze ervaring is de bedoeling van deze oefening. Aanvalster A2 speelt het spelletje dus mee: ze schiet in eerste instantie expres iets langzamer dan normaal, en ook vanuit gedekte positie.

- b. A2 gaat lichtjes bewegen. A1 speelt A2 aan, en A2 schiet vrijwel direct. Verdedigster V probeert weer de geschoten bal op een correcte wijze te blokkeren. A1 en A2 spelen het spel nog mee: V moet een aantal keren de bal kunnen raken of daadwerkelijk blokkeren. Na 10 pogingen weer wisselen van taak.
- c. Als b., maar de aanvalsters spelen nu niet meer mee. Echter: A2 moet schieten zodra ze de bal ontvangt, ook al heeft ze het idee dat haar schot geblokkeerd zal worden! (Het is en blijft een oefening voor de verdedigster).
- d. Aanvalster A2 krijgt nu de mogelijkheid om ook doorloopballen te nemen: ze mag door een schijnschot trachten de verdedigster om de tuin te leiden. De verdedigster moet blijven proberen het schot te blokkeren, maar moet dus niet bij elke bal 'de lucht in gaan'!



BLOKKEREN VAN HET SCHOT

OPMERKING:

V krijgt het nu aanzienlijk lastiger. In de vorige onderdelen kon ze er op rekenen dat het schot zou volgen na het aannemen van de bal, nu moet ze eerst de beslissing nemen 'wel of niet trachten de bal te blokkeren', wat enige tijd vraagt en waardoor ze nu vaak te laat zal zijn. Zie er op toe dat de aanvalsters wel regelmatig blijven schieten. Als onderdeel d. zo af en toe inderdaad een succesje voor de verdedigster oplevert, dan is ook het volgende onderdeel te overwegen.

- e. Gedurende een halve tot een hele minuut aanvallen-verdedigen. A2 mag op alle mogelijke manieren aanvallen, maar moet tenminste drie keer schieten. A2 krijgt een punt voor elk door haar gemaakt doelpunt, V krijgt een punt voor elk geblok schot. Wie wint?