

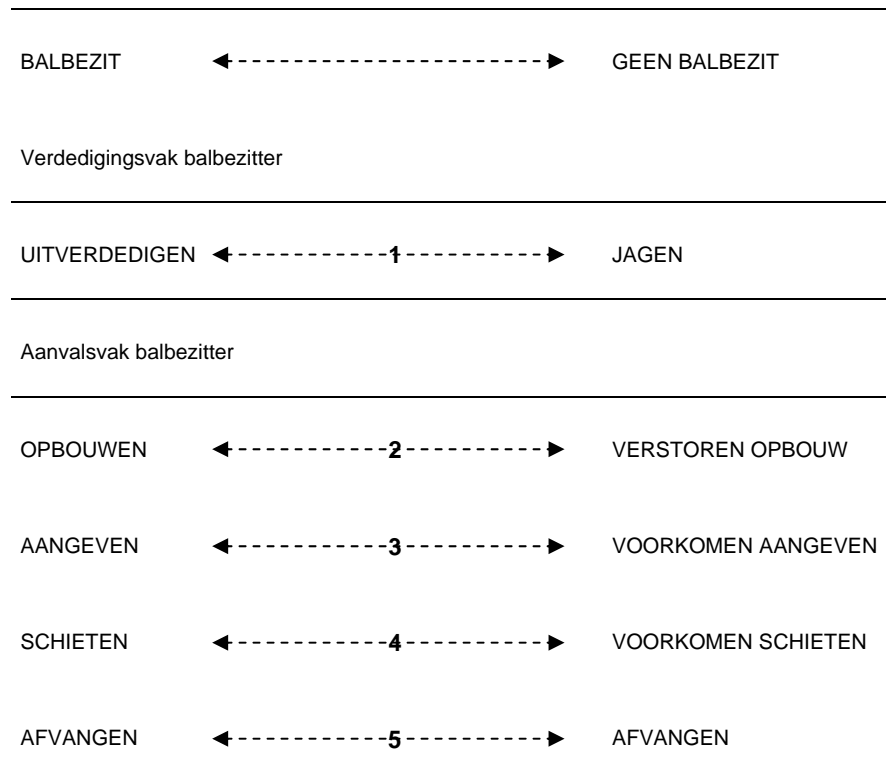
VERDEDIGINGSOEFENINGEN DEEL 1

Door Kees Rodenburg

De korfbalstructuur

In tabel 1 staat een structuuranalyse van korfbal. Onder het kopje GEEN BALBEZIT ziet u de vijf thema's die een rol spelen bij het verdedigen.

tabel 1. de korfbalstructuur in een eenvoudig schema.



Hierboven staan de vijf hoofdthema's van de korfbaltraining. Binnen deze thema's worden technieken toegepast. Door ze binnen deze vijf hoofdthema's te trainen krijgen ze een functie. In dit artikel ga ik in op de functies die je kan uitoefenen als je geen balbezit hebt. Ik verwijs telkens naar oefenstof die aan het eind van dit artikel staat weergegeven. Het DOV-model, dat nu SOV-model heet, zet Scoren op de eerste plaats. Zet een aantal kinderen in een zaal met korven en ballen en je zult zien dat ze volledig gericht zijn op scoren. Verdedigend zullen denk ik de Belgen geneigd zijn het voorkomen van scoren op de eerste plaats te zetten. Ga je met niet-korfbalers een partijtje spelen dan zul je zien dat de 'verdedigers' in de eerste plaats in balbezit proberen te komen.

Jaap Lenstra verkocht altijd een waarheid als een koe door te stellen dat je alleen maar won door er meer te scoren dan de tegenstander. Hoewel het tegenovergestelde, winnen door er minder door te laten dan je tegenstander, net zo waar is, sluit de stelling van Lenstra heel wat beter aan bij de beleving van de Nederlandse korfballer.

Nico Kraan, oud-speler van SCO en nu succesvol trainer van Marfûgels had voor zichzelf bedacht dat zolang hij er meer scoorde dan doorliet geen coach om hem heen kon. Als uitstekende schutter en minder betrouwbare verdediger was dat slim bedacht. Het klopt natuurlijk niet, want scoren is in feite ook in balbezit komen in de verdediging en balbezit houden in de aanval. Thema vier uit tabel 1 is het belangrijkste, maar de overige vier staan er niet voor niets.

Ik behandel de vijf thema's vanuit geen balbezit in de volgorde van tabel 1.

JAGEN

Jagen is in balbezit proberen te komen in je eigen aanvalsvak. Op topniveau lukt dat nooit en is het slechts een middel om het tempo te beïnvloeden. Op de andere niveaus, met name bij de jeugd kan het belangrijk zijn. Het blokkeren van een pass is een middel om in balbezit te komen. Hierbij kun je alle risico's nemen omdat je in je eigen aanvalsvak staat. De rechtshandige

werparm van je tegenstander blokkeer je het beste door met linksvoor te verdedigen. Heb je er de tijd voor dan kun je pivoteren onmogelijk maken door een brede schredestand aan te nemen en de grenzen op te zoeken van 'te zwaar hinderen' (zie oef. 1 t/m 3).

Het meeste rendement haalt de verdediging uit goed positie kiezen. Door de aanvallers naar de zijkant te dwingen neemt het aantal ballijnen af ten opzichte van posities centraal in het vak. De goede passers moeten naar de bal toe verdedigd worden, de slechte passers moeten uit de diepte worden gehouden. Dit moet in de vier tegen vier training (zie fig. 1 t/m 3 en oef. 4). Bij vrije ballen, maar soms ook bij balbezit aan de zijkant of algemeen bij een slechte passer loont het om de balbezitter vrij te laten en met z'n vieren de overige drie te verdedigen.

VERSTOREN OPBOUW

De opbouw is de voorbereiding van de aanval voor een schot. De verdedigers proberen dit moeilijk te maken. Omdat dit in het verdedigingsvak plaats vindt kunnen er niet zulke risico's worden genomen als bij JAGEN. Oefenen moet daarom in situaties met een korf. In het topkorfbal vindt verstoren vooral plaats door aanvallers in hun eerste bedoeling te hinderen. De rebounder wordt uitgeblok, terwijl de puntspeler de afvangpositie misschien wel cadeau krijgt. Of door met wisselende tactiek te verdedigen. In dit artikel richt ik me op de basisopleiding.

De verdediger moet leren zijn positie te bepalen ten opzichte van de lijn korf tegenstander, ten opzichte van de ballijn en ten opzichte van zijn afstand tot zijn tegenstander. Generaliserend gesteld moet de verdediger bij balbezit aansluiten en diagonaal van de bal afstand vergroten en overzicht nemen. Daarnaast moet hij kiezen welk been hij voor houdt: open, of gesloten positie (zie fig. 5 en 6, oef.).

Als coach, maar ook als club zul je hier een mening over moeten vormen! Ik herinner me een clinic over pressie van Erik Wolsink bij SKF. Wolsink ging uit van een open positie bij het storen van een ballijn, maar de SKF-oefengroep was opgeleid vanuit een gesloten positie. Het gevolg was een moeilijke avond voor zowel de docent, als de oefengroep.

Zoals altijd bestaat de waarheid niet. Elke positiekeuze heeft zijn voor- en nadelen. Spelers moeten deze leren kennen, om uiteindelijk aan de hand van specifieke situaties en hun eigen voorkeur, tot de meest effectieve keuzes te komen. Mijn voorkeur gaat op dit moment het vaakst uit naar het verdedigen in het voorveld vanuit een open positie, uit lijn van de bal af en kort op het lichaam en verdedigen in het achterveld vanuit een open positie, uit lijn naar de bal toe, met wat meer afstand tot de tegenstander (zie fig. 7).

VOORKOMEN AANGEVEN

Onder aangeven versta ik de eindpass, de pass waaruit geschoten wordt. Aangeven kan gebeuren vanuit het buitenveld en vanuit de korfzone. Om het aangeven vanuit het buitenveld te verdedigen zijn de oefeningen van STOREN geschikt. Een aanvulling is het trainen van je tegenstander, die de bal heeft losgelaten en de doorbrekende/vrijstaande speler afschermen (oef. 9 en 10).

Voorverdedigen heeft als doel geen aangeefpositie in de korfzone te geven. Het is veel moeilijker dan achterverdedigen, omdat de voorverdedigende positie bepaald wordt door zowel de eigen tegenstander als de balbezittende tegenstander, die beide van plaats verwisselen.

Dit in tegenstelling tot de op een vaste positie staande korf, die de positiekeuze bij het achterverdedigen bepaalt. Een goede voorverdediger overziet de posities van korf, tegenstander en balbezitter (zie oef. 12 t/m 16).

Tegen ploegen die vanuit twee-twee spelen moet het overnemen (switchen) en het voor het blok uit verdedigen getraind worden (Oef. 17 en 18).

Is de bal eenmaal in de aangeef dan moet de eindpass voorkomen worden. Is de aangeef erg kort onder de korf dan kun je naast de aangever gaan staan. Het kansje kun je door terugstappen verdedigen, de omdraibal gaat niet.

Bij een aangeef op twee tot vier meter dreigt de omdraibal, maar er zijn legio spelers die deze schotvorm niet beheersen! Door anticiperen kun je als verdediger al in de toekomstige baan van de doorbrekende speler gaan staan.

Bij een aangeef verder dan vier meter kun je het beste je tegenstander loslaten en de aanname van de doorgebroken speler voorkomen (zie oef. 19).

Thema vier en vijf zal ik in het volgende nummer behandelen.

Oefening 1

Aanvaller met verdediger past op stilstaande medespeler, afstand kan gevarieerd worden.

Oefening 2

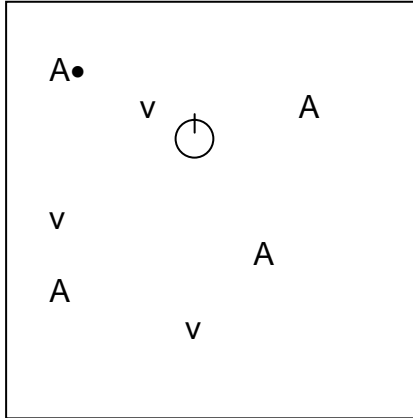
Aanvaller met verdediger kan op twee medespelers passen, die één verdediger hebben. Door roulatie wordt dit een vorm van drie tegen twee. Bijvoorbeeld binnen de lijnen van een volleybalveld laten spelen

Oefening 3

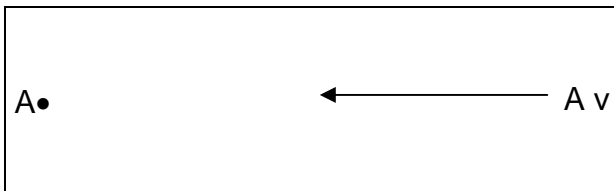
Twee tegen twee binnen bijvoorbeeld volleybalveld, aanvaller moeten achter de driemeterlijn van hun speelhelft blijven.

Oefening 4

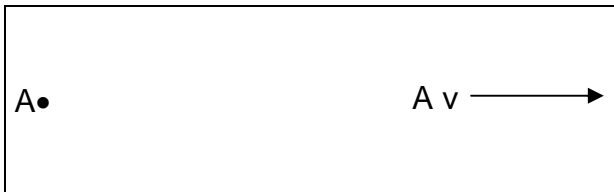
Verdediging krijgt bal uit en moet bal opbrengen naar speler in middencirkel. De verdedigers mogen niet in deze cirkel komen.



Figuur 1: Iemand vrij laten



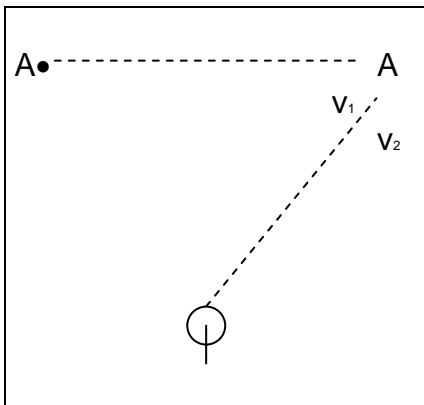
Figuur 2: Van de bal af verdedigen



Figuur 3: Naar de bal toe verdedigen

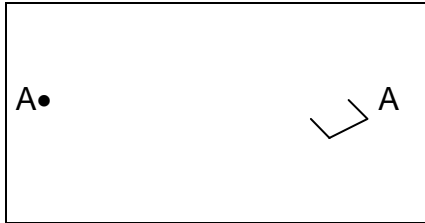
Oefening 5

Aanvaller met verdediger speelt in breedte samen met medespeler zonder tegenstander op minimaal vijf meter afstand, op ongeveer tien meter voor de korf (bij oef. 5 t/m 8 alleen doorloopbal en schot binnen vijf meter).

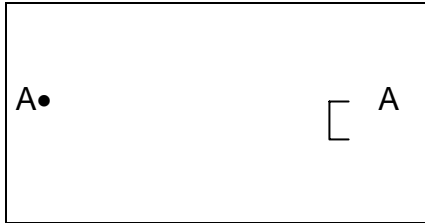


Figuur 4: V1 naar de bal toe, V2 van de bal af.

Naar de bal toe uit lijn, van de bal af uit lijn



Figuur 5: Open positie rechtsvoor



Figuur 6: Gesloten positie, linksvoor

Oefening 6

Idem vijf, maar nu aan weerszijde een medespeler zonder tegenstander.

Oefening 7

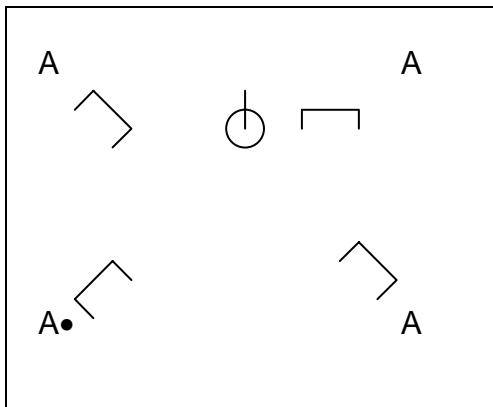
Twee aanvallers met elk verdediger. Train de combinaties linksachter / linksvoor, Linksvoor / rechtsvoor en rechtsvoor / rechtsachter.

Oefening 8

Vier tegen vier, de trainer is een extra verdediger in de korfzone.

Figuur 6

Voorkeursopstelling verdedigers in vier tegen vier.



Figuur 7: voorkeursopstelling in fase van opbouw.

Oefening 9

Twee tegen twee, de aanvallers spelen op negen meter van de korf naast elkaar. Eén verdediger sluit telkens met risico aan, de andere verdediger mag niet overnemen, maar probeert de aanname van de doorgebroken speler te voorkomen.

Oefening 10

Idem 9, maar drie tegen drie. Alleen de verdediger van de aanvaller in het midden neemt grote risico's bij het aansluiten. De verdedigers van de zijkanen kunnen op drie manieren het aangeven voorkomen:

1. Aanname bal eigen tegenstander
2. Blokkeren aangeefpass
3. Zakken en aanname voorkomen.

Oefening 11

Idem 10, maar nu vier tegen vier.

Oefening 12

Een aanvaller zonder tegenstander voor de korf. Een met tegenstander altijd linksachter. Laatste probeert in de aangeef te komen, of tot een schot binnen drie meter. Idem voor rechtsachter.

Oefening 13

Idem 12, maar twee aanvallers voor de korf, acht meter uit elkaar, die met elkaar overspelen.

Oefening 14

Idem 13, maar aanvaller met verdediger mag van alle kanten komen.

Oefening 15

Drie tegen drie, twee aanvallers, één aangever.

Oefening 16

Drie tegen drie, een aanvaller, een tussensnijder en een afvanger die mag uitstappen naar de aangeef.

Oefening 17

Drie tegen drie, één aanvaller, twee steuners.

Oefening 18

Vier tegen vier, twee aanvallers, twee steuners.

Oefening 19

Een aangever met verdediger staat één meter voor de korf, een doorloopbalnemer staat op negen meter voor de korf, zijn verdediger staat er één meter achter. De doorloopbalnemer is gedwongen op snelheid door te breken, de verdediger van de aangever neemt grote risico's. Bij een doelpunt gaat hetzelfde duo verder in de aanval, geen doelpunt betekent functiewisseling. Idem met aangeef op drie en vijf meter.