

VERDEDIGINGSOEFENINGEN DEEL 2

Door Kees Rodenburg

INLEIDING

In het vorige deel behandelde ik oefenstof, vanuit het niet in balbezit zijn, die bij de thema's 1, 2 en 3 behoorde (zie tabel 1).

Tabel 1. De korfbalstructuur in een eenvoudig schema.

BALBEZIT	←-----▶	GEEN BALBEZIT
Verdedigingsvak balbezitter		
<hr/>		
UITVERDEDIGEN	←-----1-----▶	JAGEN
Aanvalsvak balbezitter		
<hr/>		
OPBOUWEN	←-----2-----▶	VERSTOREN OPBOUW
AANGEVEN	←-----3-----▶	VOORKOMEN AANGEVEN
SCHIETEN	←-----4-----▶	VOORKOMEN SCHIETEN
AFVANGEN	←-----5-----▶	AFVANGEN

IN DIT ARTIKEL GA IK IN OP THEMA VIER, HET 1-1 VERDEDIGEN

In 1989 was ik samen met Jan Kooiman als trainer betrokken bij een stage van het Nederlands Jeugdteam op Papendal. Er was een uitwisseling met andere sporten en bij het schermen werden Jan en ik naar voren gehaald als vrijwilliger bij het schermen. We gingen voetenwerk trainen en in tegenstelling tot sporters van een aantal ander disciplines gingen de oefeningen ons goed af. De techniek van het voetenwerk bij korfbal is voor een groot deel hetzelfde als bij schermen, karate en boksen. In alle gevallen moet je in staat zijn om zo snel mogelijk in alle richtingen te kunnen bewegen. Dit stelt eisen aan de houding. Te rechtop betekent dat je niet meer snel omlaag kunt en niet kunt starten. Te laag betekent dat je niet op tijd hoog kunt zijn. Bovenlichaam te veel naar voren verhindert achterwaartse bewegingen en te veel achterover leunen maakt voorwaartse bewegingen moeilijk. De goede korfbalverdedigingshouding is half diep zitten met het zwaartepunt tussen de voeten, dus een bijna rechte romp. Bewegingen naar voren worden ingezet met het voorste been, bewegingen naar achter met het achterste been. Kruisen kan alleen op neutrale momenten en de voeten houden doorlopend contact met de grond (schuiven). Om in te spelen op de hoofdfassen van de aanvaller staan de voeten onder een hoek met de lijn aanvaller-korf. Om de zwakke rugkant te compenseren sta je met je voorste voet uit lijn, zodanig dat je met je front naar de tegenstander gericht bent. De arm aan de kant van het voorste been blokkeert het schot en passief (kunt niet veilig naar bal kijken) de pass, de arm aan de kant van het achterste been blokkeert actief (kunt veilig naar de bal kijken) de pass.

Ik verwacht dat de komende jaren het 1-1 verdedigen weer belangrijk gaat worden. Op dit moment loont het om in de opleiding te concentreren op collectieve vormen. Dit is een aanvechtbare ontwikkeling. Hoe ouder de speler, hoe moeilijker het aanleren van het goede voetenwerk. In 'mijn' tijd als jeugdspeler werden we vooral opgeleid met ontkoppelde oefenstof. Het volgen van de trainer en het droog, zonder bal en korf, volgen van elkaar keerde regelmatig terug in de trainingen. Ik denk dat dit nog steeds zeer zinvol is. Het moet natuurlijk wel gekoppeld worden aan oefenstof waaraan achtereenvolgens korf, bal en medespeler(s)/tegenstander(s) aan worden toegevoegd. In het gebied tussen volledig ontkoppelde oefenstof en een vrij 1-1 duel ontwikkelde vooral Rob Lof in de jaren tachtig veel oefenstof. Ik zet enkele oefeningen uit dit gebied op een rij.

OEFENING 1

Leg een lijn uit, of gebruik een vaste lijn waarover een aanvaller en verdediger lopen. De aanvaller loopt met zijn voeten aan weerszijde van de lijn, de verdediger heeft zijn achterste voet op de lijn, zijn voorste voet er buiten (uit lijn). De verdediger wisselt regelmatig van achterste voet.

OEFENING 2

Als oef. 1, maar beide spelers hebben achterste voet (allebei zelfde voet!) op de lijn. Dit wordt een soort schijn karate.

OEFENING 3

Als oef. 2, maar de spelers zitten door een twee meter (variabel) lang touw aan elkaar verbonden. Als het touw onder spanning komt schiet het los.

OEFENING 4

De korf staat aan het eind van een strook van twee bij zeven meter. Een aanvaller mag alleen in deze zone tot schot komen en onbepaald inspelen. De verdediger houdt altijd één been voor. Rechtsvoor betekent met rechts het schot pakken en met links de komende bal. Door de vorm van de aanvalsruimte speelt de aanvaller alleen de in/uit- richting en moet de verdediger extreem met één been voor verdedigen.

OEFENING 5

De aanvaller mag alleen bewegen op een breedte lijn op zes meter van de korf. Zonder bal geen doorbraak toestaan, met bal wel. De verdediger staat ingegeven door het alleen lopen van de breedtelijn door de aanvaller met de voeten naast elkaar. Zowel schot als komende bal worden met de buitenste arm (er is geen voor of achter) gepakt.

OEFENING 6

Een combinatie van 3, 4 en 5. Een aanvaller probeert het touw los te lopen in een halve cirkel voor een korf. Neem bijvoorbeeld een straal van vijf meter.

OEFENING 7

Een combinatie van 4 en 5, dus een 1-1 duel in een halve cirkel met bijvoorbeeld een straal van zes meter.

In een volgend deel zal ik ingaan op thema 5, de verdedigende rebound.