

VERDEDIGINGOEFENINGEN DEEL 3

Door Kees Rodenburg

INLEIDING

In de twee vorige delen behandelde ik oefenstof vanuit het niet in balbezit zijn.

Die behoorden bij de thema's 1, 2, 3 en 4 (zie tabel 1).

In dit deel gaat het over thema 5, de verdedigende rebound.

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 het huidige korfbal neemt de rebound een belangrijke plaats in. Rebounden wordt bepaald door lengte, sprongkracht, timing en positie. Als coach kun je deze vier factoren beïnvloeden. Lengte door je selectie- en scoutingbeleid, lengte is op dit moment vooral bij de mannen belangrijk. Sprongkracht, door vanaf de junioren gerichte korfbalspecifieke krachttraining te doen (redelijk onontgonnen gebied, wie publiceert hier eens over?). Timing door bij elke schotoefening gericht te laten afvangen. De belangrijkste factor is de positie en hier kun je als coach de speler het meeste bijbrengen.

In deel 2 heb ik uitgelegd hoe in de jaren tachtig vanuit het aanvallen tegen voorverdedigende ploegen het uitblokken zich ontwikkelde en hoe dat in de jaren negentig door de verdedigers werd overgenomen: het achterverdedigen. De rebound richt zich nu erg op de spelers die al in de afvangpositie zijn, maar zeker voor de verdedigers zijn er ook andere mogelijkheden: steal rebound, of stelen/zakken en meevangen. Ik behandel oefenstof voor alle drie de vormen.

Oefening 1 tot en met 10 gaan over positiekiezen in de korfzone.

1. De anti-terugdraai-oefening: De aanvaller heeft balbezit op twee meter voor de korf en speelt uit op een medeaanvaller. De verdediger zorgt dat hij de aangever niet laat terugdraaien en gaat voor de rebound. De winnaar, als het goed is de verdediger, speelt uit naar de aanvaller en komt in een aangeefpositie, de verliezer wordt de verdediger van de aangever en moet zorgen dat hij de volgende rebound heeft.
2. Idem, met aanvallende opties voor de aangever. Deze mag kort wegtrekken en tot schot komen. Is dat een doelpunt dan wint de aanvaller, is het een misser dan wint degene die de rebound heeft.
3. Vanuit voorverdedigen afvangen: Twee aanvallers spelen voor de korf over en proberen in te spelen of te schieten. Door actief terug te draaien kan verdediger zijn positie verbeteren. Oppassen (of juist aanleren!) voor 'Niebeeken', dat is dat je

als verdediger achter de aanvaller komt. Er geldt hoe hoger je komt en hoe beter je timing is, des te meer risico kun je nemen.

4. Twee tegen twee met achterverdedigen: de aanvallers nemen blind elke goede schotkans, wissel op tijd.
5. Vier tegen vier met achterverdedigen: de aanvallers gebruiken geen blok's en nemen blind elke schotkans.
6. Verdedigen van snijden over blok uit voorveld: Gaat aanvaller links over blok dreigen, dan rechtsvoor verdedigen. Nadat aanvaller de verdediger naast het blok heeft gezet en er rechts langs wilt, ga je als verdediger tussen de aangever en je medeverdediger door. Als de aanvaller je op het blok zet kun je verdedigen met je rug naar de aanvaller toe, zodat je makkelijk kunt 'afrollen'. Organisatie: Bal is bij aangever op twee meter voor de korf, aanvaller met verdediger probeert in de afvangpositie te komen, of te scoren.
7. Idem 6, maar bal moet eerst in de aangeefpositie worden gebracht. De verdediger traint in het onderscheppen van de pass op de aangever, door op het laatst te zakken.
8. Idem 7, maar nu twee tegen twee.
9. Idem 6 met tweede verdediger: Wanneer aanvaller over blok snijdt, houdt zijn verdediger die kant dicht en roept zijn medeverdediger te zakken om de andere kant 'dicht' te houden. Organisatie: drie tegen drie oefenen. Start vanuit verdedigde aangeefpositie op twee meter voor de korf en twee aanvallers met verdediger voor de korf. Eén aanvaller snijdt over het blok en wordt geconfronteerd met twee verdedigers.
10. Idem 9, vanuit vrij spelen drie tegen drie.
11. Zakken, stelen, of stealrebound: Speel een dubbel 1-1 duel met één aangever/afvanger onder de korf. Zak vlak voor, of tijdens het schot. Sprint altijd door naar de positie achter de korf. Je hebt dan alle ballen die op de korf zijn, maar ook de te hard geschoten ballen. De schoten tegen de voorkant zijn bijna altijd voor je voorverdedigende medespeler (geleerd van Bram van der Zee).
12. Idem 11 in drie tegen drie. Iedereen verdedigt voor, schot regelmatig toestaan en proberen te stelen
13. Meevangen vanuit de aangeefpositie: Afvanger onder de korf, aangeef op vier meter met verdediger, aanvaller voor de korf die aangespeeld wordt en schiet. De verdediger gaat niet voorverdediger, maar draait zich om en gaat meevangen.
14. Meevangen vanuit de ruimte: aanvallers komen tot schot in 3-1, de twee verdedigers die niet betrokken zijn bij schot/rebound zakken half voor de wegkaatsende bal. Het zakken moet zodanig gebeuren dat er zowel daadwerkelijk ballen gepakt kunnen worden, als op tijd aangesloten kan worden om een schot van de directe tegenstander te voorkomen.

Tenslotte, voor de aanvallers: De verdedigende rebound is los van de gevolgde tactiek bijna nooit hoger als vijftig procent. Even een simpel rekensommetje: Je krijgt zestig aanvallen in een wedstrijd. Tien er van rond je doeltreffend af met je eerste schot, dan blijven er vijftig aanvallen over met vijftig missers en 25 gewonnen rebounds. Van het tweede schot gaan er vijf in, blijven over twintig rebounds waarvan je er tien wint. Van het derde schot gaan er twee in en van de acht rebounds win je er vier. Van het vierde schot scoor je er één en win je drie rebounds. Van het vijfde schot scoor je er één en verlies je twee keer de rebound. In totaal scoor je in dit voorbeeld negentien keer op 102.

Het aantal doelpogingen is veel minder sterk afhankelijk van de rebound dan we denken. Balverlies in de opbouwfase speelt vaak de grootste rol. Geforceerd 'door organiseren' voor een goede afvangpositie leidt vaak tot balverlies. Vrijuit schieten zal het scoringspercentage verhogen.

Wie durft het weer aan: Volledige pressie spelen en zelf snel eindigen en niet geven om korte aanvallen. Volgens mij rendeert het nog steeds. De blokkade die er ligt is vooral mentaal.