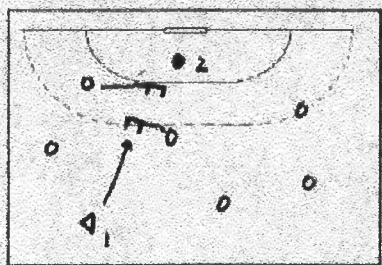
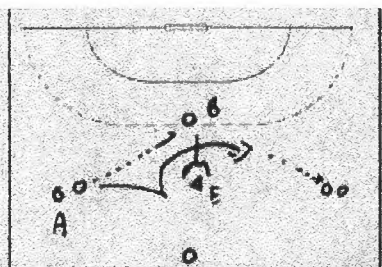


Sperren



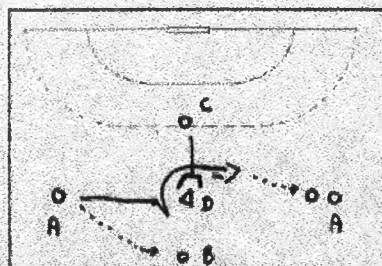
1.

Tikkertje, een speler wordt aangewezen als tikker, die zelf een speler aanwijst die hij gaat tikken. De te tikken speler wordt beschermd door de rest van de deelnemers doordat deze steeds de weg blokkeren van de tikker. Geen armen en handen gebruiken bij blokkeren loopweg.



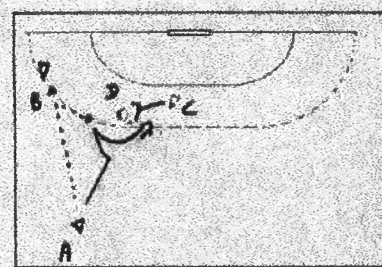
2.

Pass A-B, B loopt sper ruglings op E en speelt de bal af aan A, A om sper heen pass naar overzijde.



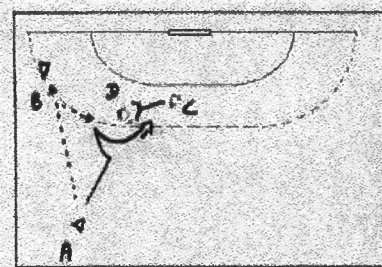
3.

A pass B, A start in krijgt bal van B (niet ingetekend), C loopt sper ruglings op D, B om sper heen, pass naar overzijde.



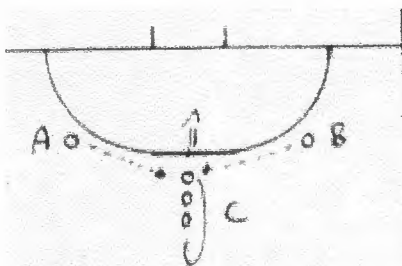
4.

Pass A-B-A, ondertussen loopt C sper op D (ruglings), A om sper heen, afronden.

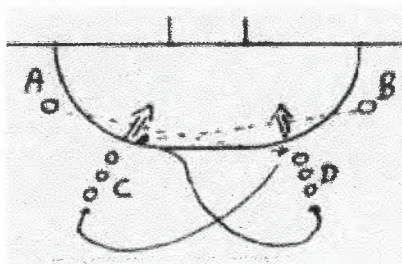


5.

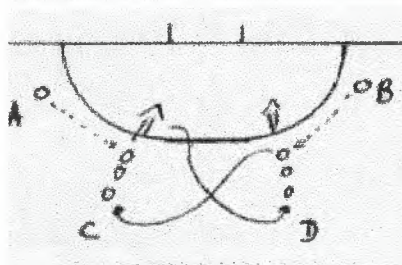
A) Pass A-B-A, ondertussen loopt C sper op D (ruglings), A om sper heen. Pass A-C en afronden.
B) Idem, nu met extra verdediger, die uitstapt op A : afspel A naar sper C of blijft staan : schot A.



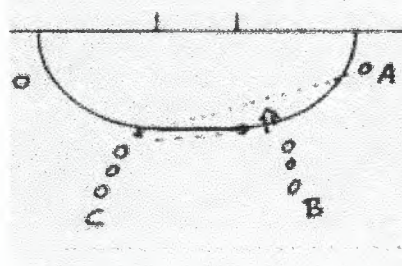
6.
A en B aanspelen, C afronden



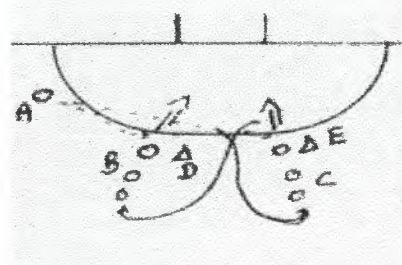
7.
A en B aanspelen, C en D afronden, aansluiten volgende groep



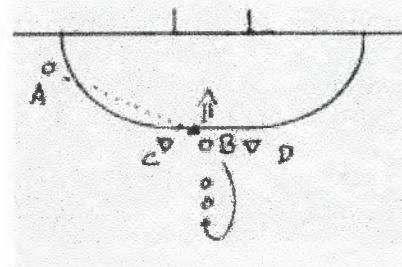
8.
A en B aanspelen, C en D afronden, aansluiten volgende groep



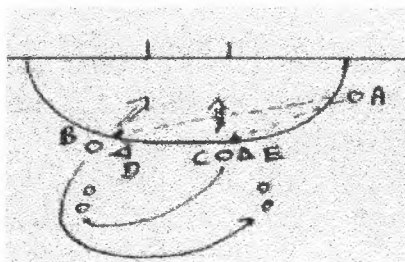
9.
Pass A-B, B-C, C rondt af, daarna van links



10.
A speelt aan, B en C afronden, verdedigers D en E passief. Aansluiten volgende groep

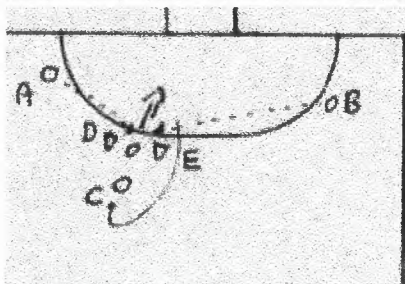


11.
A speelt aan, B rondt af, verdediger C en D zijn passief.



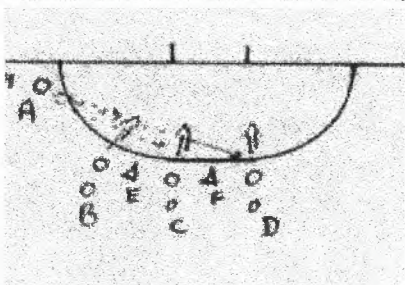
12.

A speelt aan, B en C afronden. Verdedigers C en D passief, aansluiten volgende groep



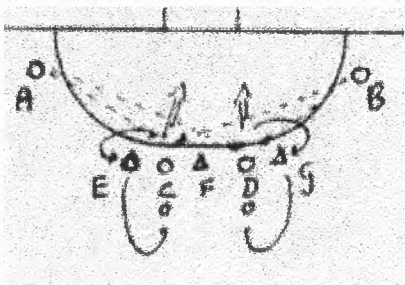
13.

A en B aanspelen, C afronden, Verdedigers B en C passief.



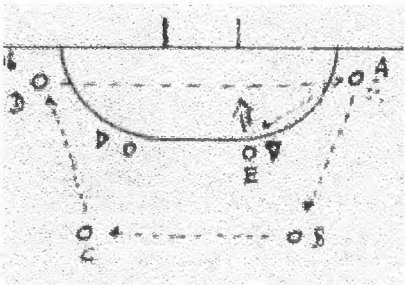
14.

A speelt aan, B,C,D afronden, Verdedigers E en F passief



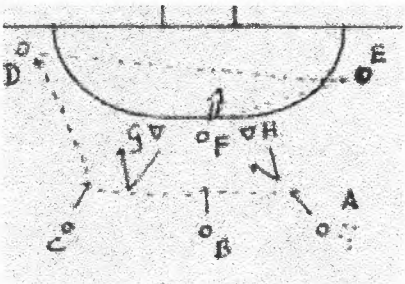
15.

A en B aanspelen. C en D afronden, Verdedigers E,F,G passief



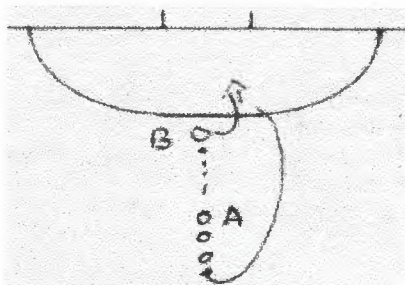
16.

Pass A-B, B-C, C-D, D-A, A-E, E afronden. Vervolg andere zijde

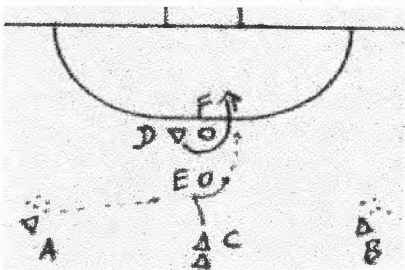


17.

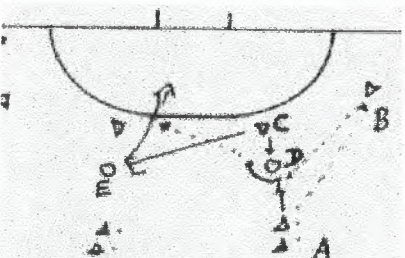
Pass A-B, B-C, C-D, D-E, E-F, F afronden. Verdedigers G en H actief uitstappen.



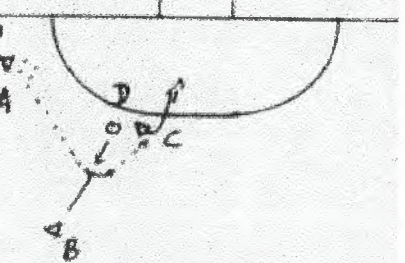
18.
Pass A-B, B halve draai afronden



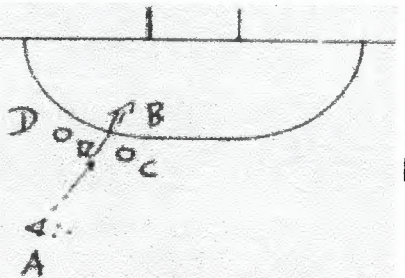
19.
Pass A-B, B zet aan op F, aanspelen C-D, D afronden, na halve draai en valworp. Verdedigers E en F half actief



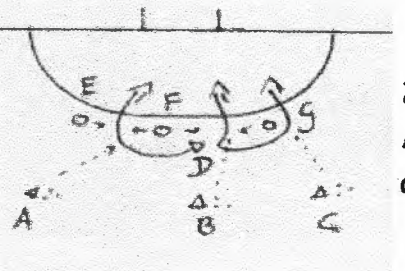
20.
Pass A-B, A start in, pass B-A, A zet aan op D, C snel naar E, halve draai, pass A-C, afronden



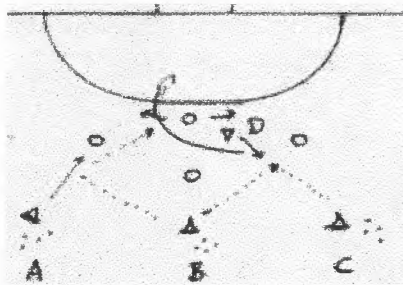
21.
Pass A-B, B zet aan op D, pass B-C, C afronden



22.
Pass A-B, B afronden. Verdedigers D en C half actief

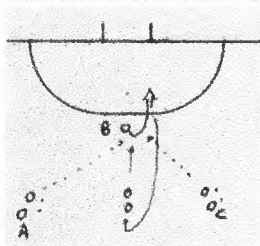


23.
A,B,C aanspelen, D afronden, Verdedigers E,F,G half actief



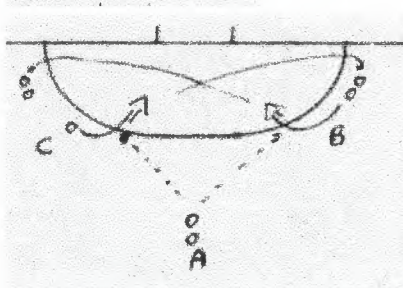
24.

A,B,C aanspelen, D biedt aan tussen verdedigers en speelt naar volgende opbouwer, D wordt weer aangespeeld aan andere zijde en afronden



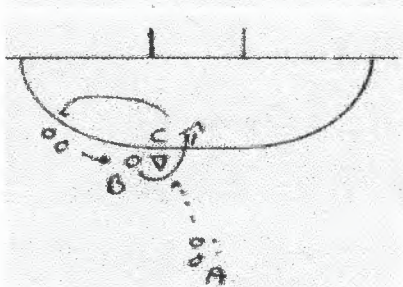
25.

A en C aanspelen, B afronden



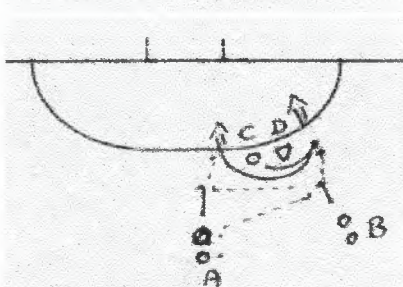
26.

A aanspelen, B en C afronden, aansluiten andere rij



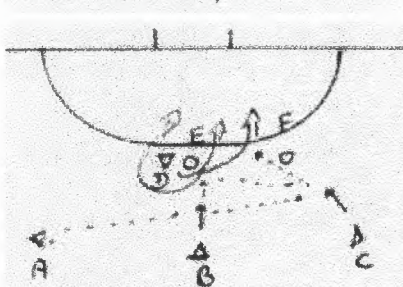
27.

A aanspelen, B afronden, C verdedigt half actief



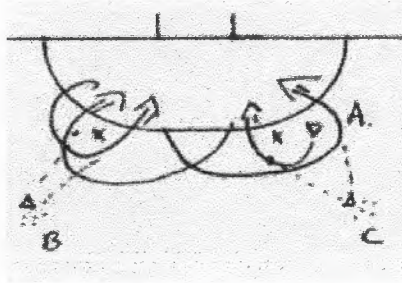
28.

Pass A-B, B zet aan op D, C beweegt, B speelt C aan of speelt naar A, A speelt C aan, afronden

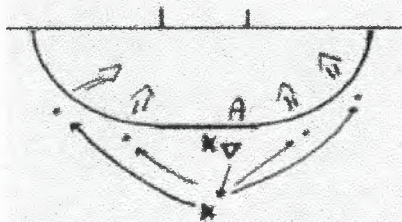


29.

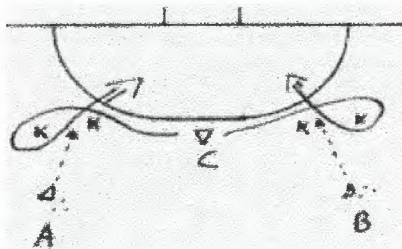
Pass A-B, B speelt D aan of speelt naar C, C speelt D aan, afronden



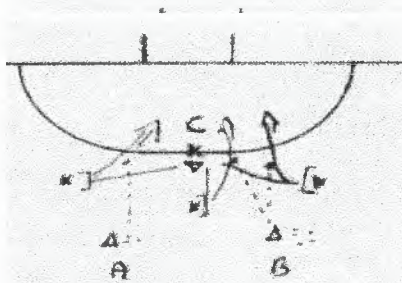
30.
B en C aanspelen, A afronden



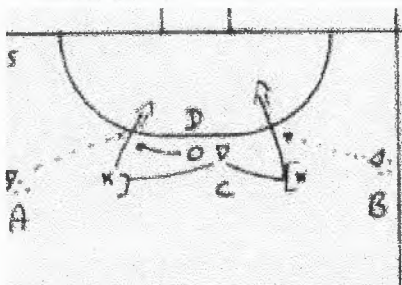
31.
4 ballen aan de cirkel, A neemt bal en rondt af, steeds weer terug naar de pion in het midden en aanraken



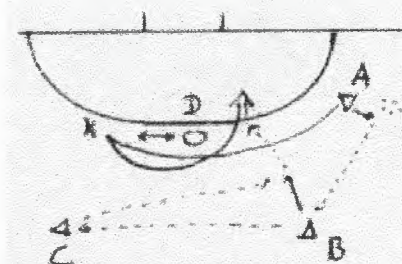
32.
A en B aanspelen, C loopt de aangegeven weg en rondt af



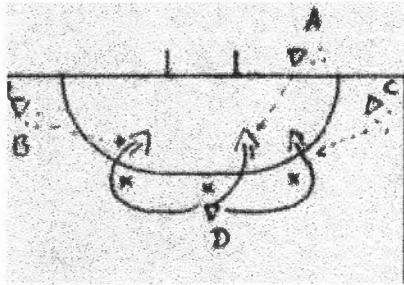
33.
A en B aanspelen, C sper op pionnen en afronden



34.
A en B aanspelen, C sper op pionnen, verdediger D half actief



35.
Pass A-B, B-C, C-B, B zet aan, pass B-D, afronden



Schottraining opbouwers

Let op !!!!

Zijn ze wel geschikt voor uw groep ?

Welke schottechnieken verlangt u bij het afronden ?

Indien u een bepaalde schottechniek verlangt, houdt u dan eerst het ideaalbeeld voor ogen en corrigeer daarop !!

Gebruik natuurlijk wel een keeper !

(bij verplichte schotrichtingen kunnen de oefeningen als keeperstraining worden gebruikt)

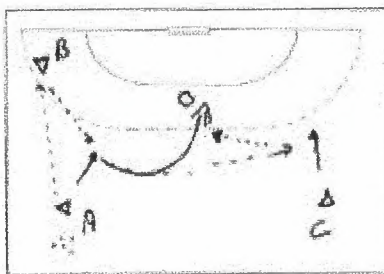
Schottechnieken :

- sprongschot (afzet 'goede' voet)
- sprongschot (afzet 'verkeerde' voet)
- strekwoorp hoog
- strekwoorp heuphoogte
- strekwoorp laag
- loopschot
- knikwoorp

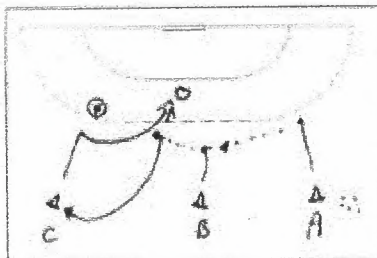
Opbouwplaatsen kunnen overal dubbel bezet worden.

Gebeurt dit niet dan zelf de belasting bepalen : 6 tot 10 keer per serie.

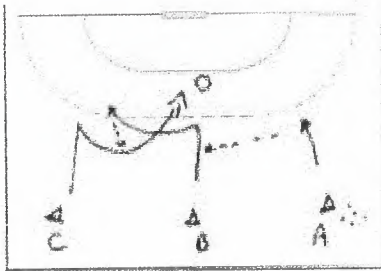
Verdedigers : passief, half-actief, actief.



1.
Pass A-B-A-C-A schot.
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



2.
Pass A-B-C schot.
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

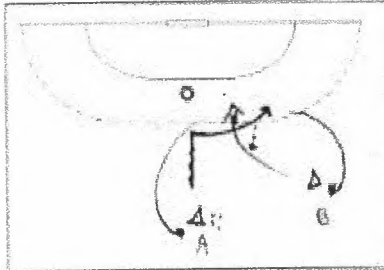


3.

Pass A-B-C schot na kruisen met B.

Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).

Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

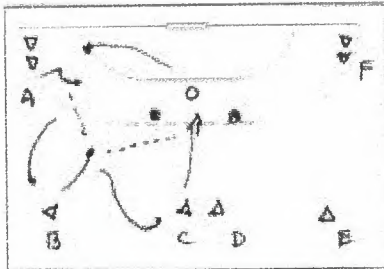


4.

B pakt bal, tipt 1x, kruist met C, pass B-C schot. C pakt bal etc.

Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).

Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

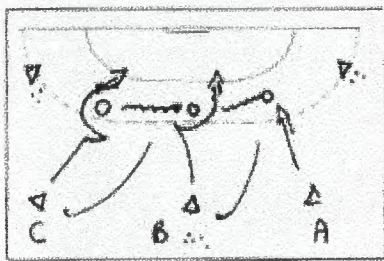


5.

Pass A-B-C schot. Iedereen wisselt van positie.

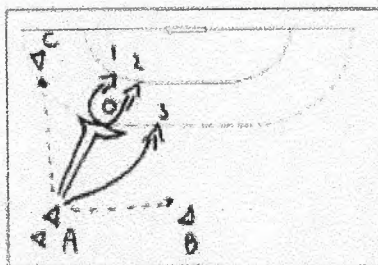
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).

Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



6.

Pass hoek naar A, A schot en loopt naar positie B, B pakt intussen bal en passeert verdediger en schiet en loopt naar positie C, intussen pass links hoek C, C passeert en schiet, C naar positie A (zie schotvarianties)



7.

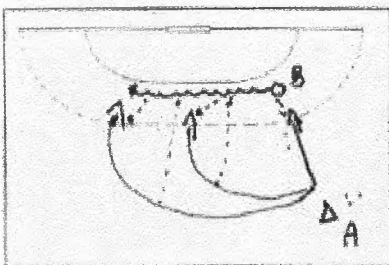
1.Pass A-B-A passeren schotarmzijde, schot.

2.Pass A-C-A passeren niet-schotarmzijde

3.Pass A-B-A schot

Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).

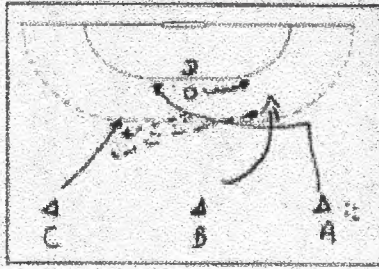
Eventueel passeren omdraaien: pass A-B-A passeren niet-schotarmzijde en pass A-C-A passeren schotarmzijde, of passeren compleet vrij. .



8.

A speelt steeds B aan en krijgt bal terug. Drie schoten achter elkaar, Steeds bal halen.

Idem van LO en MO. (zie schotvarianties of passeren)

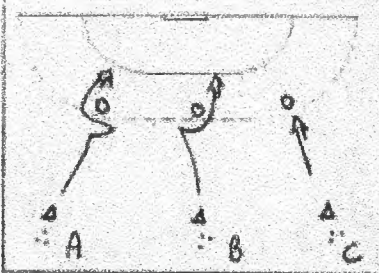


9.

A tipt met bal over 9 mtr lijn. passt naar C, C naar B die is omgelopen, schot B

Idem, ook van andere kant (zie schotvariaties).

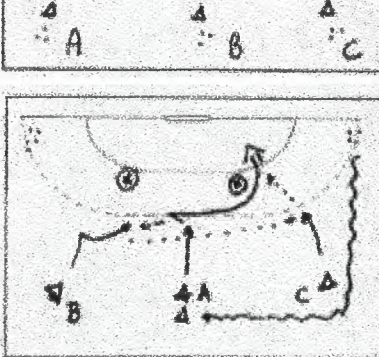
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



10.

A : 3x passeren niet schotarmzijde, B : 3x passeren schotarmzijde, C : 3x schot (schotvariaties)

Daarna wisselen van posities.

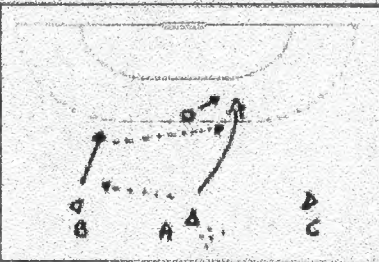


11.

Pass A-B-C-A schot of passeren.

Idem, ook van andere kant (zie schotvariaties).

Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

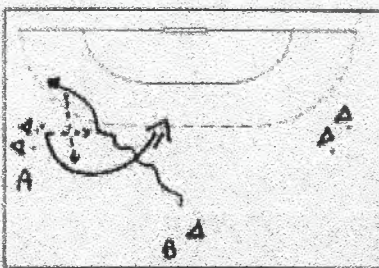


12.

Pass A-B-A schot of passeren.

Idem, ook van andere kant (zie schotvariaties).

Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

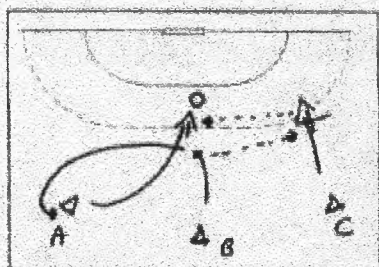


13.

B tipt naar linker hoek, pass B-A schot.

Idem, ook van andere kant (zie schotvariaties).

Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

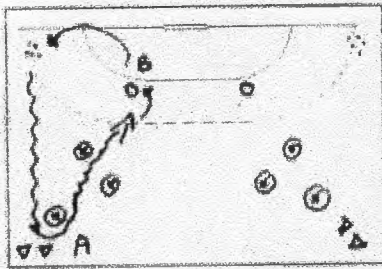


14.

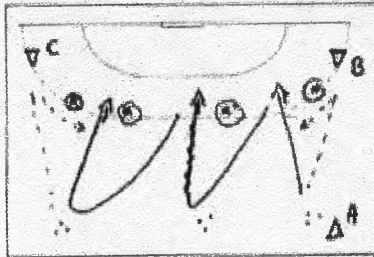
Pass B-C (schijnschot/afspel)-A schot.

Idem, ook van andere kant (zie schotvariaties).

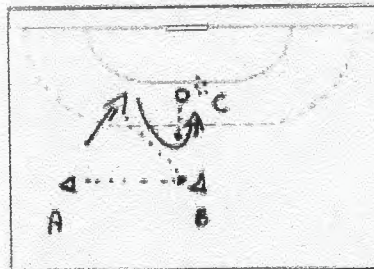
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



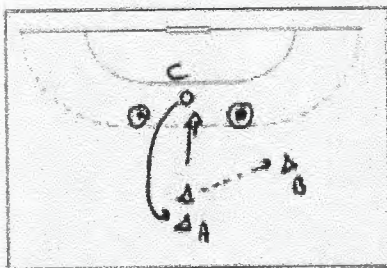
15.
A tipt slalom tot bij B : schot.
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



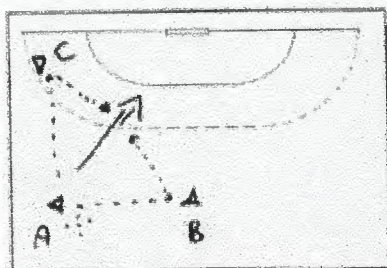
16.
Pass A-B-A schot, bal ophalen in het midden schot MO positie, pass LO positie C, A schot.
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



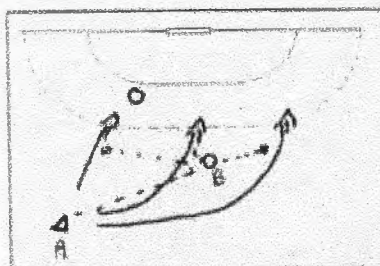
17.
Eerste schot na pass A-B-A, daarna meteen terugstappen pass C-A schot.
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.



18.
Pass A-B schot tegen C, daarna C snel naar positie van A en dan zo verder.
Idem, vanaf andere opbouw posities.
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

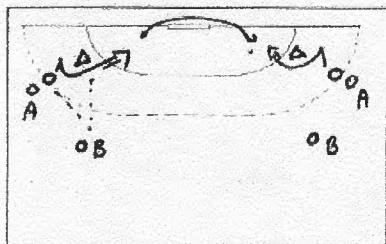


19.
Pass A-B-A schot, daarna pass A-C-A schot.
Idem, ook van andere kant (zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

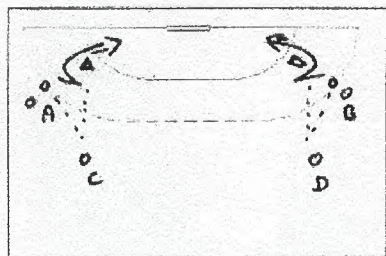


20.
Steeds pass A-B-A schot vanaf diverse posities. Tegen verdediger.
(zie schotvarianties).
Eventueel passeren aan schotarmzijde of niet-schotarmzijde.

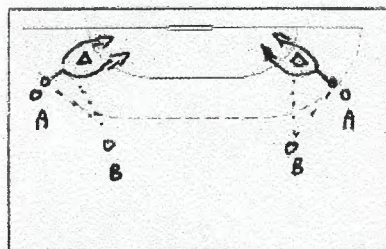
Schottraining voor hoekaanvallers (1)



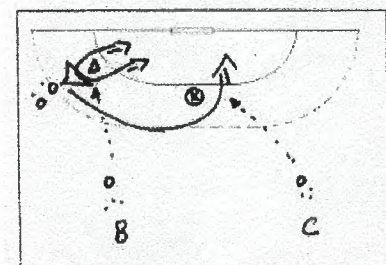
1.
Pass A-B, aanzetten, binnendoor passeren, afronden.
Andere groep aansluiten



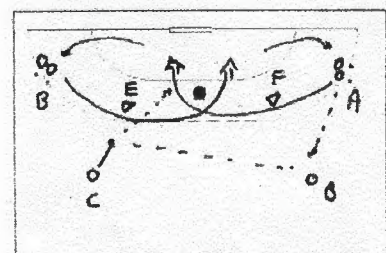
2.
Pass A-B, aanzetten, buitenom passeren, afronden.
Andere groep aansluiten.



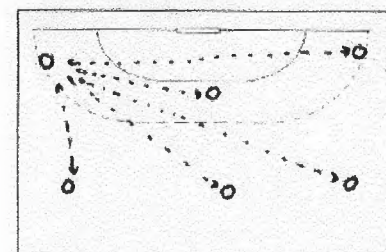
3.
Pass A-B, zelf beslissen welke kant passeren.
Andere groep aansluiten.



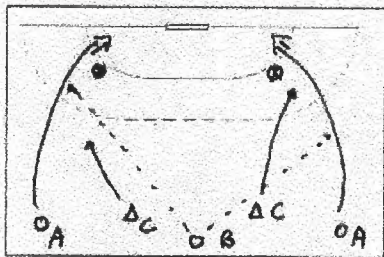
4.
Drie schoten achter elkaar :
Schot 1 : Zelf bal nemen, aanzetten met stuit :
buitenom passeren en afronden.
Schot 2 : Pass B-A, binnendoor passeren en afronden.
Schot 3 : instarten naar midden, pass C-A, afronden.
Idem, meteen met andere speler van rechts.



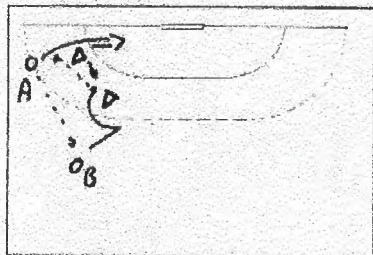
5.
Pass A-B-C-A, afronden, andere groep aansluiten.
Idem, van links met B.
Verdedigers E en F stappen lekker uit.



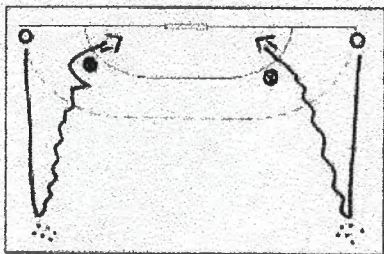
6.
Alle spelers hebben een bal en passen deze om
beurten naar de hoekspeler, deze speelt weer terug.
Idem, nu elke gevangen bal afronden.



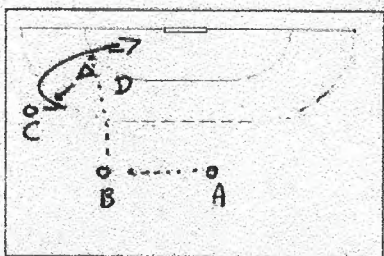
7.
Pass B-A, die tipt naar doel, C tracht dit te verhinderen. A rondt af.



8.
Pass A-B, die inkomt naar het midden, afkapt, tussen de eerste en tweede verdediger insnijdt, pass B-A afronden.

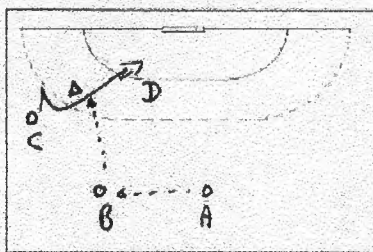


9.
Vijf of zes ballen op de middellijn . ophalen, tippen terug en afronden buitenom. Vijf of zes ballen achter elkaar.

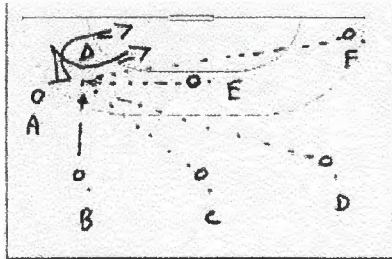


10.
Pass A-B, verdediger D stapt van te voren ver uit op hoekspeler C.
C maakt lichaamsschijnbeweging naar binnen maar gaat buitenom, krijgt bal van B en rondt af.

Schottraining voor hoekaanvallers (2)

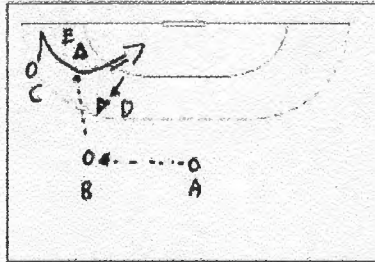


1.
Pass A-B, aanzetten, binnendoor passeren met lichaamsschijnbeweging zonder bal tegen offensieve hoekverdediger, afronden.



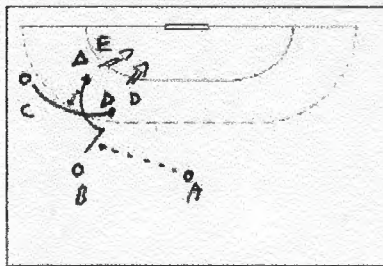
2.

Pass B,C,D,E,F naar A aanzetten, passeren, afronden.



3.

Pass A-B, B zet aan, pass naar C die al in beweging is na lichaamsschijnbeweging naar buiten, komt C naar binnen pass C, afronden.

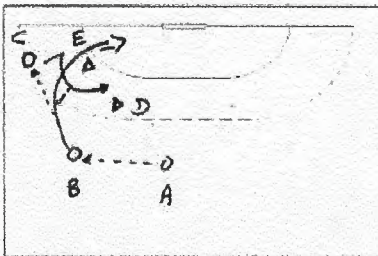


4.

Pass A-B die kruist met C, die achterom komt en schiet van afstand.

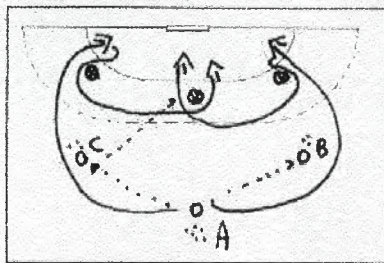
Keuze :

- B rondt af
- C rondt af
- keuze hangt af van verdedigers



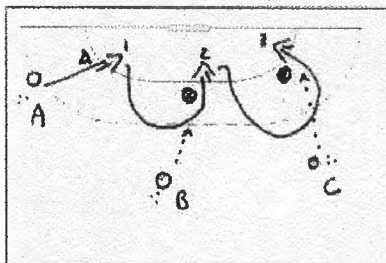
5.

Idem als vorige oefening, nu rondt B buitenom af nadat C de hoekverdediger heeft meegetrokken..



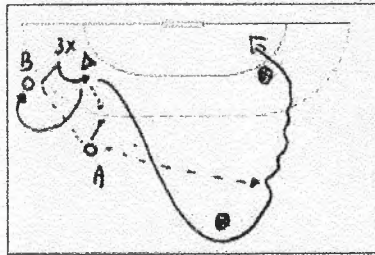
6.

Hoekaanvaller A start in het midden. Pass A-B-A, afronden op rechts, daarna meteen weer terug om diezelfde hoekpion naar het midden waarna C de bal naar A passt die om de middenpion is gestart. Idem op andere kant. (serie van 4 schoten)



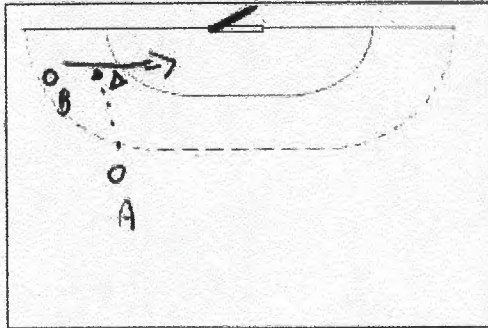
7.

A zet zelf aan op hoekverdediger, passeert en rondt af, daarna snel om pion, pass B-A afronden, daarna snel om 2e pion, pass C-A afronden.(2x achter elkaar)



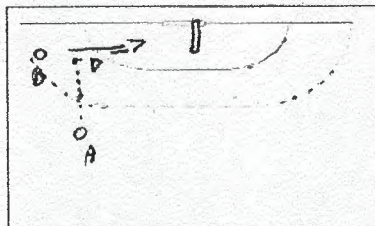
8.

Pass A-B, die aanzet vangt, druk maakt naar binnen en weer afspeelt. Dit 3x achter elkaar, daarna B in de break, na omlopen pion, pass A-B die op de hoek afrondt. (2x achter elkaar) (event. meteen daarna op rechts)



9.

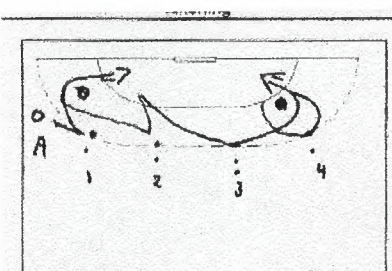
Het doel enigszins verzetten, waardoor de schothoek moeilijker wordt. Pass A-B afronden.



10.

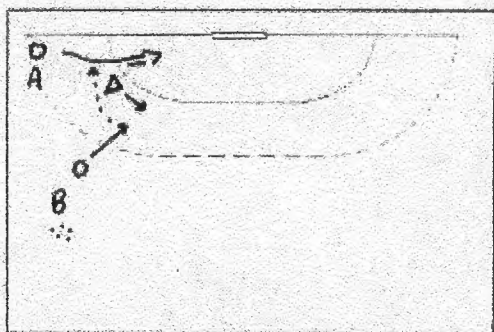
Pass A-B, die afrondt. In het doel een lange turnbank. Deze bank rust met een korte zijde bovenop de lat. Het korte klepje zekert de bank. De bank zo plaatsen dat de bal nog juist scherp in de lange bovenhoek kan worden geworpen.

Schottraining voor hoekaanvallers (3)

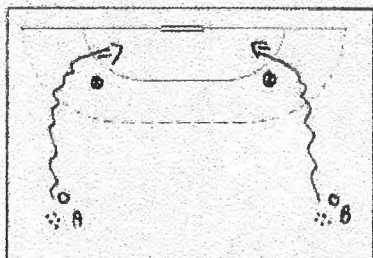


1.

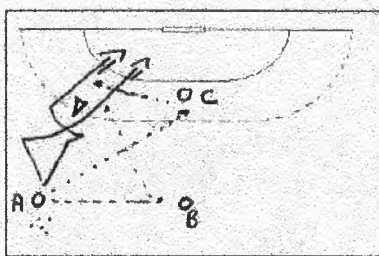
Acht ballen op 4 plaatsen op de 9 mtr lijn. Ballen 1 en 2 afronden na teruglopen vanuit de linkerhoek, bal 3 en 4 vanuit de rechterhoek.



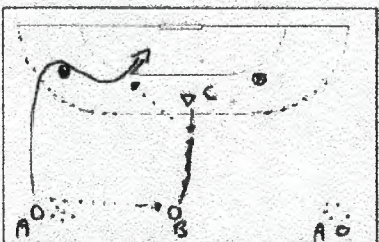
2.
B zet aan op de verdediger, komt de verdediger pass naar A die afrondt.



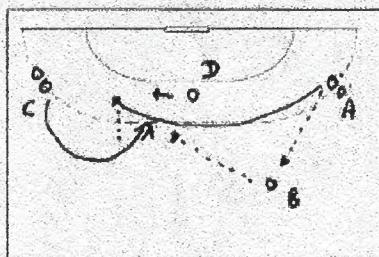
3.
Wedstrijd, wie scoort het meest. (series van 6-7-8 ballen op volle snelheid)



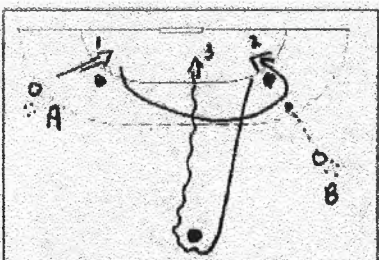
4.
Offensieve hoekaanvaller, pass A-B-A nadat A de verdediger zonder bal is gepasseerd. buitenom afronden, idem met C: pass A-C-A, nu echter binnendoor. Variatie : keuze van passeren.



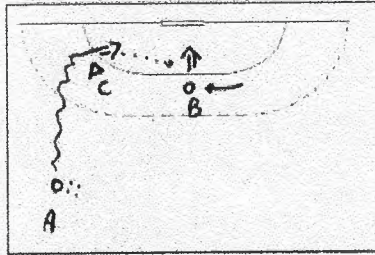
5.
Pass A-B, deze zet aan op C, komt C pass naar A die naar hoek is gestart en naar binnen is gekomen. Variatie : B schiet zelf als c niet komt.



6.
Pass A-B-A die naar het midden is gelopen, C komt met boog in en kruist met A. Pass A-C, schot C van afstand.

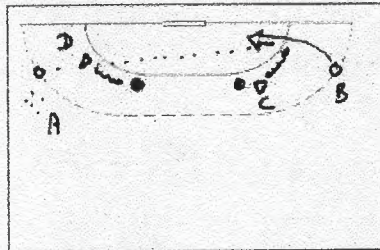


7.
A schiet vanaf linkerhoek (1), meteen daarna inkomen naar andere hoek, pass B-A afronden (2), meteen in de break pass B naar C en afronden.



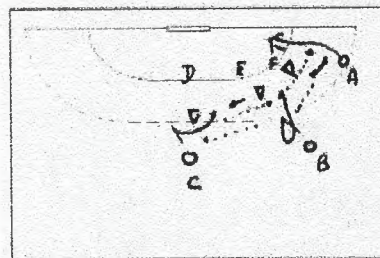
8.

A loopt in de break, komt ongunstig uit en passt naar B die afrondt.



9.

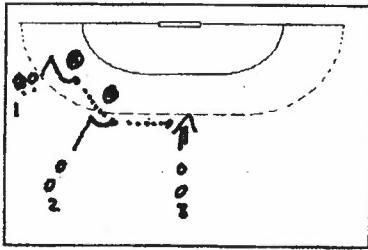
Pass A-B die afrondt.



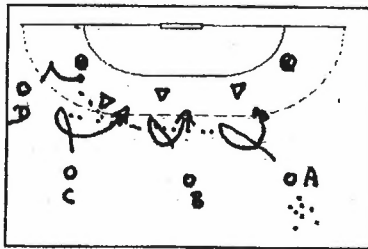
10.

Pass A-B-C-B-A en afronden. Verdedigers D, E, F spelen mee.

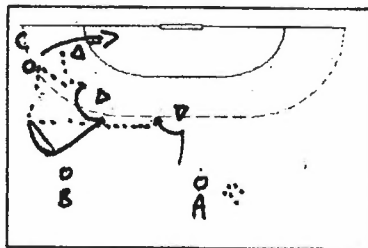
Balcirculatie / schottraining



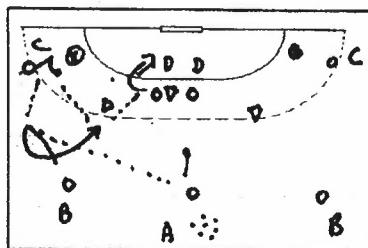
- 1) Pass 1 - 2 - 3 schot, iedereen schuift een plaats door. Schutter bal ophalen en aansluiten in de hoek.
Grote groepen : van twee kanten.
Ook te gebruiken bij ingooien keepers.
Let op bewegingspatroon opbouwers !!



- 2) Pass A - B - C - D - C - B - A schot.
Idem van andere kant.

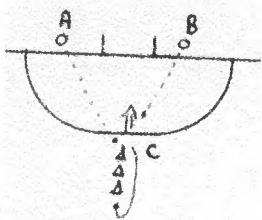


- 3) Pass A-B-C-B-C schot.
B beweegt naar buiten, speelt bal naar C, C zet aan tussen eerste en tweede verdediger speelt bal naar B, die achterwaarts en weer voorwaarts beweegt, B kapt af en speelt weer terug naar C die schiet.

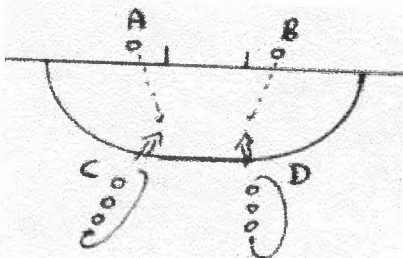


- 4) Pass A-B-C-B- D die beweegt, ontvangt en schiet.
Let op juiste actiemoment van de cirkelspeler !!
Signaal is O-pas van B bijvoorbeeld.

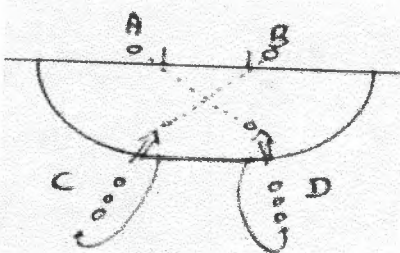
Schottraining cirkelspeler



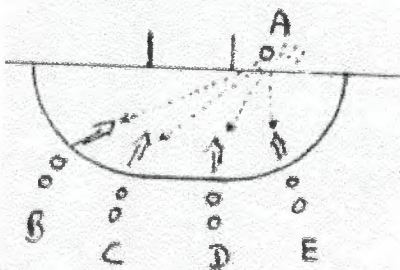
1.
A en B spelen aan, C rondt af met valworp



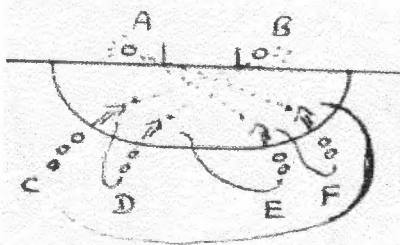
2.
A en B aanspelen, C en D afronden met valworp



3.
A en B aanspelen, C en D ronden af met valworp

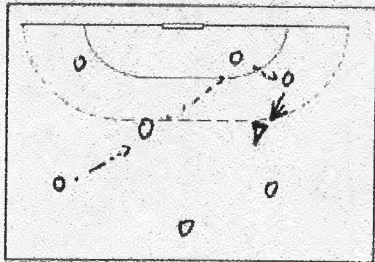


4.
A speelt aan, B,C,D,E afronden met valworp

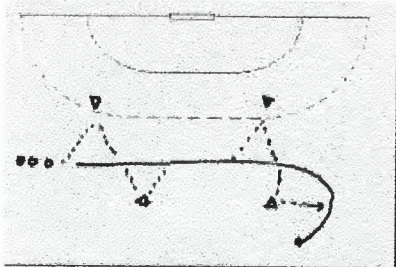


5.
A en B spelen aan, C,D,E,F afronden en doorschuiven volgende groep

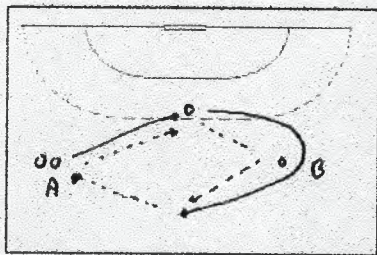
Snelle tegenaanval



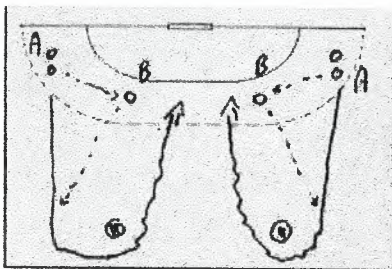
1.
Jagerbal. Team tracht een speler af te gooien. Niet lopen of tippen met de bal, alleen overspelend in de buurt van de af te gooien speler proberen te komen. De afgooier wordt daarna de af te gooien speler.



2.
Aanspelen, lopen, vangen, afspelen etc. Alles in loop. De aanspelers licht in beweging van binnen naar buiten.

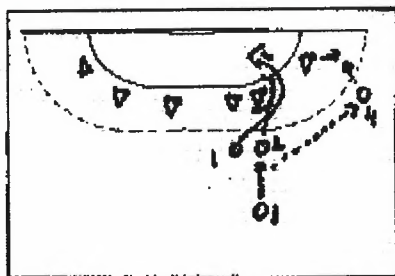


3.
A1 loopt weg krijgt pass van A2 ongeveer halverwege (schuin weglopen), pass naar B, om B heen lopen, bal krijgen van B, A2 loopt weg en krijgt bal halverwege van A1.



4.
Pass A-B-A om pion heen tippen, naar doel toe en afronden.
A) korte pass B-A
B) lange pass B-A
C) met twee-tallen wegstarten en duel om de bal. Winnaar om pion heen, verliezer verdedigt nadat winnaar om pion heen is getipt
D) na tippen om pion heen : een verdediger die gepasseerd moet worden of B verdedigt

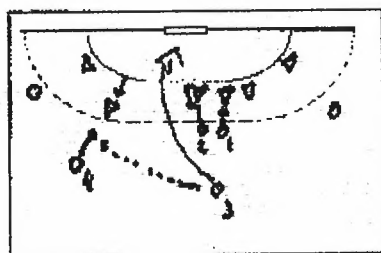
Vrije worp variaties



16)

Nr. 2 heeft de bal.

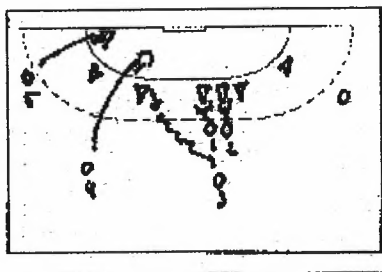
- 1) Deze speelt naar nr. 1 .
- 2) Nr. 2 loopt tot sper.
- 3) Nr. 1 speelt naar nr. 4.
- 4) Nr 4 zet aan op hoekverdediger en speelt de bal snel weer terug naar nr. 1 die om de sper van 2 komt en afrondt.



15)

Nr. 1 heeft de bal.

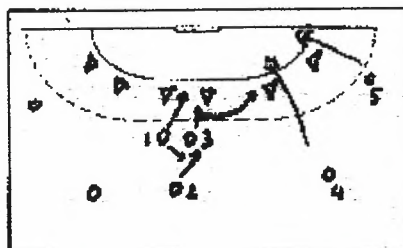
- 1) Deze speelt naar nr. 3.
- 2) Nr. 1 en 2 lopen tot sper.
- 3) Nr. 3 krijgt de bal en speelt naar nr. 4.
- 4) Nr 4 zet aan op 2e verdediger en speelt de bal snel weer terug naar nr. 3 die afrondt.



14)

Nr. 1 heeft de bal.

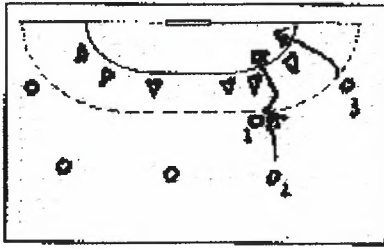
- 1) Deze speelt naar nr. 3.
- 2) Nr. 1 en 2 lopen tot sper.
- 3) Nr. 3 krijgt de bal en zet vol aan op de tweede verdediger.
- 4) Nr 3 speelt bal naar nr.4.
- 5) Nr. 4 rondt af met doorbraak tussen eerste en tweede verdediger of speelt naar nr. 5 die afrondt.



13)

Nr. 1 heeft de bal.

- 1) Deze speelt naar nr. 2.
- 2) Nr. 2 dreigt met sprongschot over de dekking..
- 3) Nr. 3 krijgt de bal en dreigt tussen de eerste en tweede verdediger.
- 4) Nr 3 rondt zelf af of speelt bal naar nr.4.
- 5) Nr. 4 rondt af met doorbraak tussen eerste en tweede verdediger of speelt naar nr. 5 die afrondt.



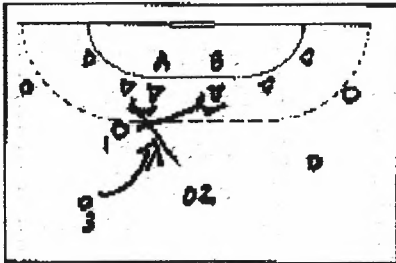
12)

Nr. 1 heeft de bal.

- 1) Deze speelt naar nr. 2.
- 2) Nr. 2 dreigt met sprongschot over de dekking..
- 3) Ondertussen loopt nr.4 (stond naast 1 en heeft hier geen nummer in de tekening) tussen de eerste en tweede verdediger.
- 4) Nr 2 speelt bal naar deze nr.4.
- 5) Nr. 4 rondt af met doorbraak tussen eerste en tweede verdediger of speelt naar nr. 3 die afdrondt.

11)

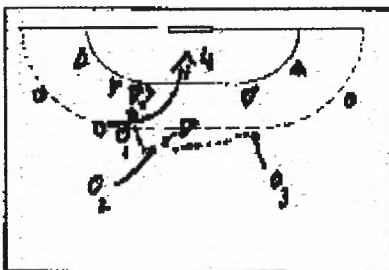
Nr. 1 heeft de bal.



- 1) Deze speelt naar nr. 2.
- 2) Nr. 1 zet sper op verdediger B.
- 3) Ondertussen kruist nr. 2 met nr. 3
- 4) Nr 2 spert verdediger A.
- 5) Nr. 3 rondt af van afstand of met doorbraak tussen nr. 1 en nr. 2.

10)

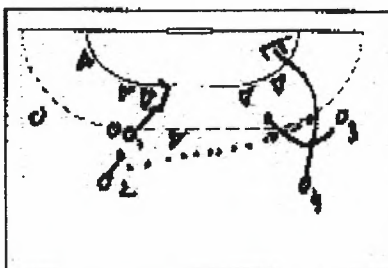
Nr. 1 heeft de bal.



- 1) Deze speelt naar de schutter nr. 2, ondertussen loopt nr. 1 sper op 3e verdediger.
- 2) Nr. 2 zet aan op de toelopende verdediger en speelt naar nr. 3 die aanzet op de tweede verdediger.
- 3) Ondertussen loopt 4 langs de sper van nr. 1
- 4) Nr 3 speelt bal naar nr. 4 die afrondt.

9)

Nr. 1 heeft de bal.

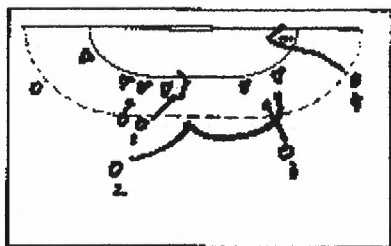


- 1) Deze speelt naar de schutter nr. 2, ondertussen loopt nr. 1 sper op 3e verdediger.
- 2) Nr. 2 speelt naar nr. 3 die aanzet tussen de eerste en tweede verdediger.
- 3) Ondertussen loopt 2 achterlangs nr. 3
- 4) Nr 3 speelt bal achterwaarts aan nr. 2 die afrondt.

8)

Nr. 1 heeft de bal.

- 1) Deze speelt naar de schutter nr. 2 die naar



rechts aanzet en dan naar tussen de eerste en tweede verdediger insnijdt.

2) Ondertussen loopt 1 tot sper de derde verdediger.

3) Nr 3 start in zonder bal naar de tweede verdediger.

4) Nr. 2 speelt af naar nr. 4 die afrondt.

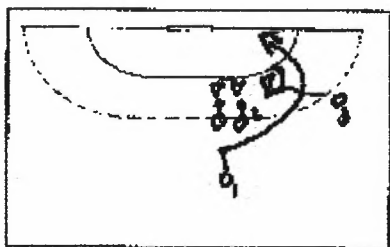
7)

Nr. 2 heeft de bal.

1) Deze speelt naar de schutter nr. 1 die links aanzet en dan naar rechts de hoek intrekt.

2) Ondertussen loopt 3 tot sper op de rechter hoek verdediger.

3) Nr 1 rondt af.



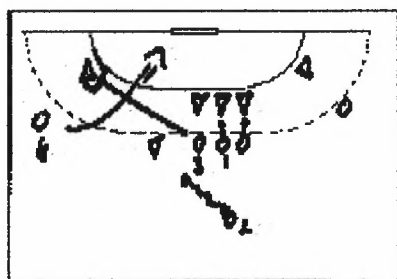
6)

Nr. 1 heeft de bal.

1) Deze speelt naar de schutter nr. 2 die links trekt.

2) Ondertussen loopt 3 tot sper op de linker hoek verdediger.

3) Nr 4 krijgt de bal van 2 en rondt af.

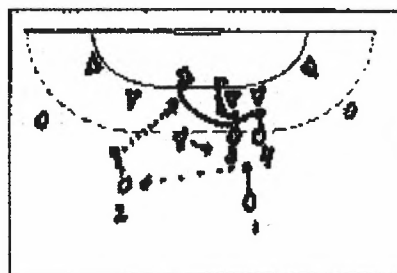


5)

Nr. 3 heeft de bal.

1) Deze speelt naar de schutter nr. 1 die naar met sprongschotdreiging afspeelt naar 2 die naar links wegtrekt.

2) Ondertussen loopt nr.3 achterwaarts tot sper en komt nr.4 er om heen, krijgt de bal van 2 en rondt af.

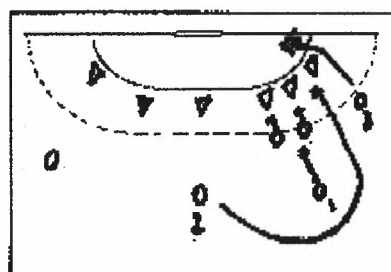


4)

Linkse speler van het scherm van 2 aanvallers heeft de bal.

1) Deze speelt naar de schutter die naar links wegtrekt en met sprongschotdreiging afspeelt naar 2 die achterlangs komt.

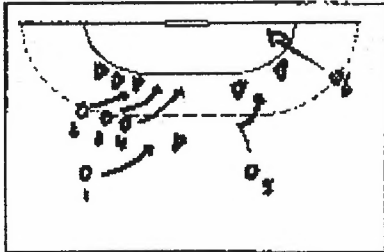
2) Nr 2 steekt in tussen de eerste en tweede verdediger en werpt als de hoekverdediger NIET aansluit.



3) Sluit de hoekverdediger WEL aan dan speelt 2 naar 3 die afrondt.

3)

Middelste speler van het scherm van 3 aanvallers heeft de bal.



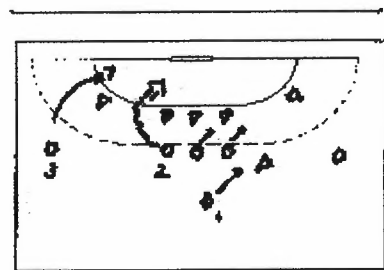
1) Deze speelt naar de schutter die naar rechts wegtrekt en met sprongschotdreiging afspeelt naar 5.

2) Nr 5 steekt in tussen de eerste en tweede verdediger en werpt als de hoekverdediger NIET aansluit.

3) Sluit de hoekverdediger WEL aan dan speelt 5 naar 6 die afrondt.

2)

Middelste speler van het scherm van 3 aanvallers heeft de bal.



1) Deze speelt naar de schutter die naar rechts wegtrekt en met sprongschotdreiging afspeelt naar 2.

2) Nr 2 steekt in tussen de eerste en tweede verdediger en werpt als de hoekverdediger NIET aansluit.

3) Sluit de hoekverdediger WEL aan dan speelt 2 naar 3 die afrondt.

1)

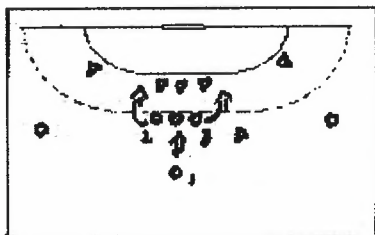
Middelste speler heeft de bal.

Drie varianten :

1) drie-mansblok schermt voor schutter 1 die werpt op doel

2) nemer werpt naar 2 die omdraait en met heupschot op doel werpt (linkshandige speler ! + denk aan sprongschotdreiging van 1)

3) nemer werpt naar 3 die omdraait en met heupschot op doel werpt (rechtshandige speler ! + denk aan sprongschotdreiging van 1)



Aanvallen in overtal

Aanvallen overtal lijkt ogenschijnlijk een eenvoudige zaak !

Je hebt een mannetje meer, dus scoren maar.

Niets is echter minder waar !

Aanvallers zijn te gehaast bezig om dit voordeeltje zo snel mogelijk te benutten waardoor ze echter meer kansen om zeep helpen dan dat ze er voordeel uit halen.

De feiten :

1. Tijdens de tijdstraf kom je meestal 2x in balbezit
2. De tegenstander moet meer ruimte per man verdedigen.
3. De tegenstander is erop gebrand geen tegendoelpunt binnen te krijgen, dus verdedigen ze extra ijverig.
4. De partij in overtal denkt vaak te lichtvaardig over dit buitenkansje.

Voorwaarden :

1. Maak duidelijke afspraken over wat te doen bij de eerste en tweede keer balbezit.
2. Wissel eventueel spelers om de kans van slagen groter te maken. De echte specialisten op de juiste plaatsen daar waar je het gevaarlijk gaat maken en waarschijnlijk de kansen komen.
3. De organisatiefase dient in alle rust te geschieden. Dus : veilige balwegen zonder risicovolle passes.
4. Brede aanvalsopstelling om de ruimtes tussen de verdedigers zo groot mogelijk te maken.
5. Eens dat de echte aanval wordt ingezet : snelle balcirculatie zodat de verdediging zich voortdurend moet verplaatsen (eventueel contra-passes)
6. De tweede lijn spelers moeten aanzetten met volledige druk zodat er steeds echte dreiging vanuit gaat.
7. Aanspelen van de cirkelspeler mag alleen dan als dit zonder risico kan geschieden.

Conclusie :

1. Je moet over twee of drie concepten beschikken als plan om in overtal te kunnen scoren.
2. Train de concepten tot ze echt helemaal 'zitten'. Train loop- en balwegen tot iedereen ze kan dromen.
3. Je hebt nu de mogelijkheid om voor je ploeg een aantal voorspelbare situaties te scheppen van waaruit gescoord zou kunnen worden.
4. Laat blijken wanneer er geïmproviseerd kan/mag worden als er zich eerder

kansen voordoen tijdens het spelen van het concept.

Let op :

Voor gehaaide tegenstanders die jouw concept doorzien en ballen afvangen zodat men juist een tegendoelpunt binnen krijgt.

Tegendoelpunten als je in overtal staat zijn dodelijk voor het moraal !!