

Contactverdedigen (1)

Theorie :

Bij C en B jeugd kan men verwachten dat het spelletje wat 'lichamelijker' wordt. Om tegenstand te bieden aan inkomende aanvallers zal dus ook de jeugd gebruik moeten maken van lichamelijke middelen ter afweer. De spelregels laten dit toe, binnen bepaalde grenzen.

Regel 8:1 vertelt ons :

Het is toegestaan :

- * armen en handen te gebruiken om de bal te blokkeren of in het bezit van de bal te komen
- * vanuit elke richting de bal met een geopende hand uit de handen van de tegenstander te spelen
- * de tegenstander met het lichaam te sperren, ook wanneer hij niet in balbezit is
- * frontaal, met gebogen armen lichaamscontact met de tegenstander te maken, dit lichaamscontact te handhaven om hem te controleren en te begeleiden

Dit geeft ons meteen handen voeten voor wat betreft de techniek van het verdedigen :

- * armen licht gebogen
- * licht door de knieën
- * handen op borst / schouder / heup hoogte of gecombineerd
- * voetenwerk is enorm belangrijk
- * tegendruk geven mag
- * blijf frontaal t.o.v. je tegenstander
- * biedt weerstand tegen de schouder of heup die de aanvaller bij het passeren aanbiedt
- * maak altijd een actie naar de bal !

Aanvankelijk moet de lichamelijke actie in spelvormen worden aangeleerd. Er zal moeten worden getraind in de juiste handenstand en het voetenwerk is net zo belangrijk.

Allerlei stoei-, duw- en trek spelletjes zijn uitstekende voorbereiding op het echte werk.

Blijf echter corrigeren op handenstand en voetenwerk !

De eigenlijke training bestaat uit een spelvorm en een drietal oefenvormen.

De spelvorm weer ter gewinning en de oefenvormen voor het echte positionele verdedigingswerk.

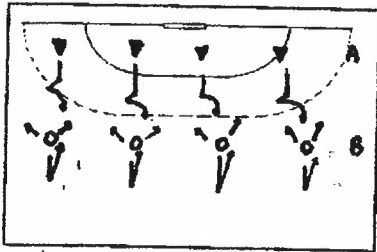
Let wel : ALLE verdedigers moeten dit kunnen !

Op alle posities kom je tegenstanders tegen die je voorbij willen !

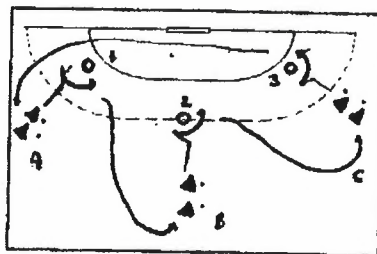
spelvorm

Twee groepen, van beide groepen twee spelers ernaast.

Opstelling : spelers maken een lange rij en gaan helemaal tegen elkaar staan. De spelers van de tegenpartij proberen ertussen door te wringen. Geslaagde poging : andere van de partij. Welke partij heeft het eerst alle spelers door de rij van de tegenpartij gewrongen ?

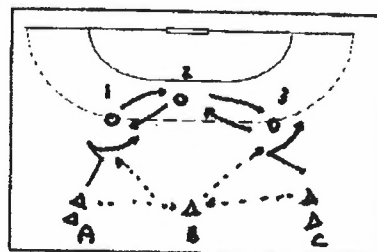


1) A loopt voorwaarts, B loopt achterwaarts. A tracht met plotselinge richtingveranderingen B voorbij te gaan. B verhindert dit.



2) Verdedigers 1,2 en 3 verdedigen binnen een bepaalde zone en verhinderen dat aanvallers A,B en C passeren.

Aanvallers zoeken steeds nieuwe posities op,
Per verdediger 10 acties.



3) Verdedigers 1,2 en 3 verdedigen binnen een bepaalde zone en verhinderen dat aanvallers A en C passeren.

Aanvallers zoeken steeds nieuwe posities op,
Per verdediger 10 acties.

Na verdedigende actie zakt de verdediger terug en wordt zijn plaats overgenomen, steeds afwisselend met drieën

Contactverdedigen (2)

Aanvankelijk moet de lichamelijke actie in spelvormen worden aangeleerd. Er zal moeten worden getraind in de juiste handenstand en het voetenwerk is net zo belangrijk.

Allerlei stoei-, duw- en trek spelletjes zijn uitstekende voorbereiding op het echte werk.

Blijf echter corrigeren op handenstand en voetenwerk !

De eigenlijke training bestaat uit een spelvorm en een drietal oefenvormen.

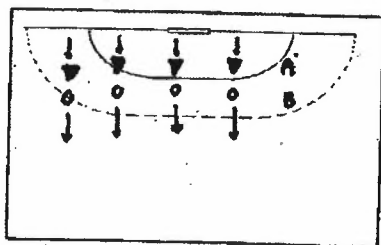
De spelvorm weer ter gewenning en de oefenvormen voor het echte positionele verdedigingswerk.

Let wel : ALLE verdedigers moeten dit kunnen !

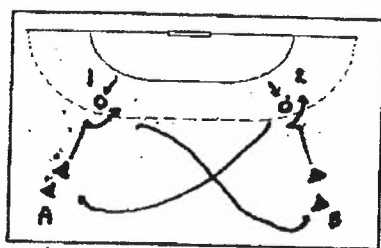
Op alle posities kom je tegenstanders tegen die je voorbij willen !

spelvorm

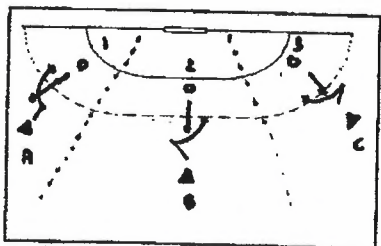
Twee partijen. Partij A staat dwars over het volleybalveld in het midden. Partij B moet naar de overkant. Partij A tracht dit te verhinderen door de speler van B tegen te houden.



1) A tracht B te passeren. B houdt A tegen op de juiste manier. 10x A 10x B, drie series. Met bal, zonder bal.



2) A en B proberen 1 en 2 te passeren met bal. A en B wisselen steeds van plaats. 10x A 10x B, drie series.



3) A, B, C trachten 1,2 en 3 te passeren binnen een bepaald speelveld. 10x A 10x B, drie series.

Contactverdedigen (3)

Aanvankelijk moet de lichamelijke actie in spelvormen worden aangeleerd. Er zal moeten worden getraind in de juiste handenstand en het voetenwerk is net zo belangrijk.

Allerlei stoei-, duw- en trek spelletjes zijn uitstekende voorbereiding op het echte werk.

Blijf echter corrigeren op handenstand en voetenwerk !

De eigenlijke training bestaat uit een spelvorm en een drietal oefenvormen.

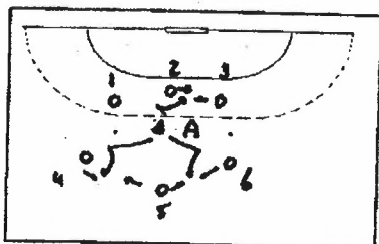
De spelvorm weer ter gewenning en de oefenvormen voor het echte positionele verdedigingswerk.

Let wel : ALLE verdedigers moeten dit kunnen !

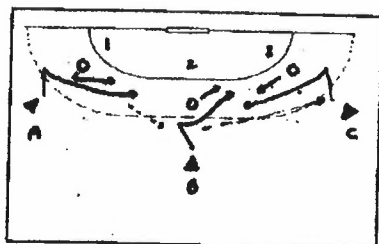
Op alle posities kom je tegenstanders tegen die je voorbij willen !

spelvorm

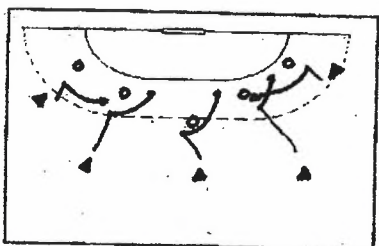
Twee partijen, binnen en buitenkring. De spelers van de binnenkring proberen naar buiten te gaan. De spelers van de buitenkring verhinderen dit



1) A te pàsseren. 1 t/m 6 houden hem tegen op de juiste manier. 10x A , drie series iedere in het midden. Met bal, zonder bal.

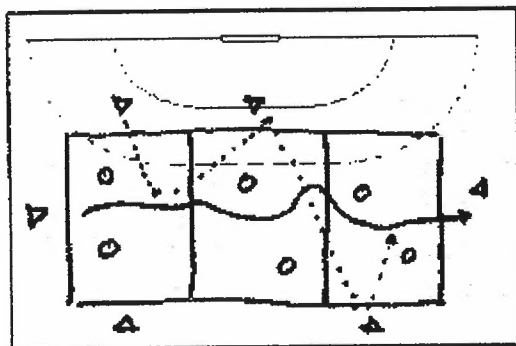


2) A, B en C proberen 1, 2 en 3 te passeren met bal. 3 min spelen, bij welke verdedigers wordt het minst gescoord ?



3) Aan val, verdediging. De aanval krijgt de opdracht om ELKE keer dat iemand e bal krijgt te passeren. Verdediging houdt tegen. 3 min spelen ieder.

Overgeven / overnemen



1.

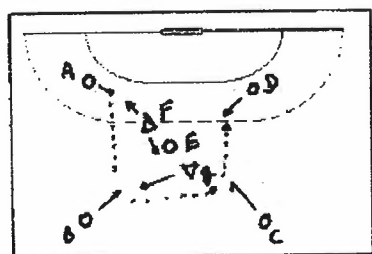
Ploeg A staat in het volleybalveld, ploeg B erbuiten.

Spelers van ploeg A lopen door het volleybalveld. Ploeg B moet het aanspelen van deze spelers verhinderen.

Signaleren : doorgeven.

Variatie :

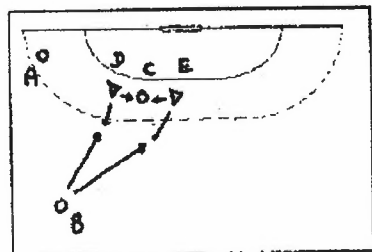
- 1 speler
- 2 spelers tegelijk
- 1 of 2 spelers blijven in het volleybalveld rondlopen



2.

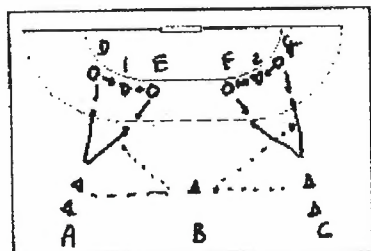
A, B, C en D starten in naar het midden, verdedigers 1 en 2 moeten uitstappen, aanvallers trachten aanvallers E aan te spelen.

2 stapt uit op A en C, 1 op B en D



3.

B pass A, B start in krijgt bal van B. B start in op OF 1 OF 2. 1 en 2 geven over/nemen over. Indien B naar het midden start stapt 2 anders 1. Ook op rechts en in het midden.

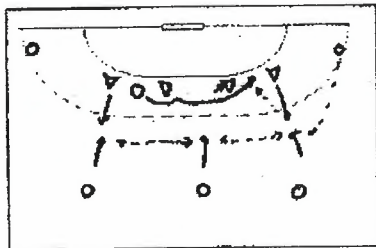


4.

Pass A-B-A, A start in op een der twee verdedigers.

Deze spreken af : uitstappen of cirkelspeler overnemen.

Idem met B en C op rechts.



5.

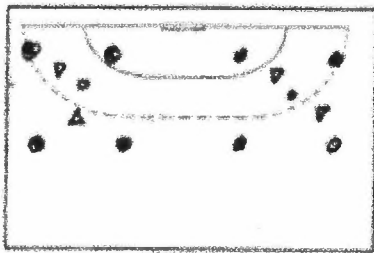
Aanval speelt rond en probeert
cirkelspeler aan te spelen.

Verdediging : uitstappen en
overgeven/overnemen..

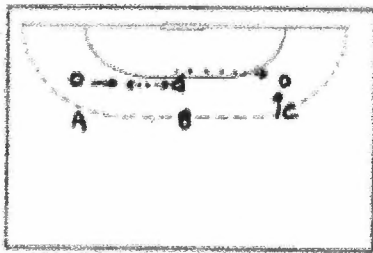
Aanspelen cirkelspeler

Theorie :

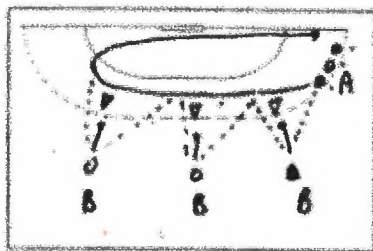
- * op armlengte van je verdediger blijven
- * O-pas is signaal voor cs om te bewegen
- * aanspeelvariaties: langs hoofd, langs lichaam, met stuit
- * aanspelen, NIET aangooien
- * aanspelen meteen in de O-pas of uit schotdreiging



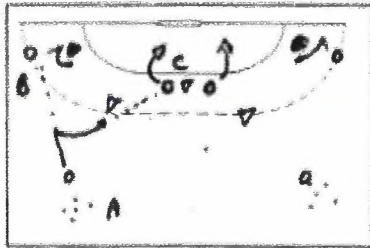
1) Lummelen in een klein veld. Slim verdedigen: of aanspeler fel verdedigen of degene aangespeeld wordt afschermen. Slim aanvallen : ga naar de aanvaller toe zodat hij je moet verdedigen en de ander vrijloopt.



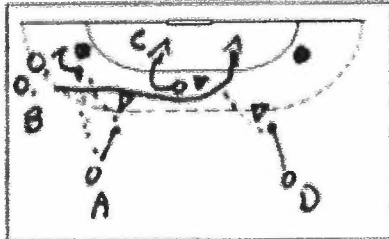
2) Pass A - B - A - C. O-pas meteen spelen, armlengte afstand blijven. Aanspeelvariaties : langs hoofd, lichaam, met stuit. Degene die aangespeeld wordt beweegt naar rechts/links/keuze op moment van O-pas



3) Pass A-B-A. B start in en blijft op armlengte afstand. Afspeelvariaties.



4) Pass A-B-C die beweegt, ontvangt en schiet.



5) Pass A-B-A-D-B vangen en afronden. Meteen daarna pass A-B-A-C. Daarna meteen van rechts hetzelfde.

Introductie 5:1 dekking

De 5:1 dekking is een der meest gebruikte dekkingsvormen binnen het handbal.

Deze vorm kan met vele accenten gespeeld worden.

De principes wijzigen daarom nog al eens.

Als accenten zou je kunnen spelen :

- * offensieve hoekverdedigers
- * offensieve (indiaan/stoorder) mid-voor
- * op een of twee kanten de uitstappers offensief laten acteren.

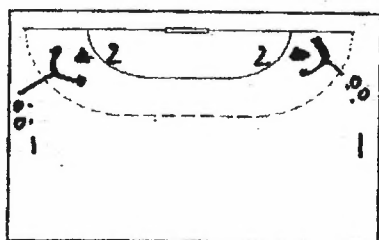
1)Allereerst moet men de verdedigers sterker maken op de plaatsen waar men de arbeid moet verrichten.

Op hun eigen plaatsen moeten de spelers wennen aan de meest voorkomende situaties, die zich in de wedstrijd voordoen.

2)Daarna komt de samenwerking met de naaste buurman aan de beurt.

3)Pas op het allerlaatst het samenwerken in een groter verband.

Onderstaande oefeningen dienen om de verdedigers te trainen op hun eigen plaatsen.



De hoekverdedigers 2 moeten door aanvallers 1 worden tegengehouden.

Denk aan de juiste inzet van vooral voetenwerk en armen, handen.

Allereerst alleen buitenom laten passeren om deze beweging te trainen.

Daarna alleen buitenom, daarna mogen aanvallers kiezen.

Aanvallers wisselen van plaats, links/rechts na elke aanvallende actie.

Elke verdediger 10 acties, 2 series.

Verdedigers A houden de aanvallers 1 en 3 tegen.

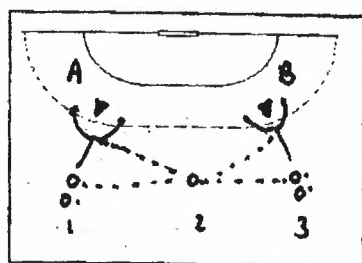
Denk aan de juiste inzet van vooral voetenwerk en armen, handen.

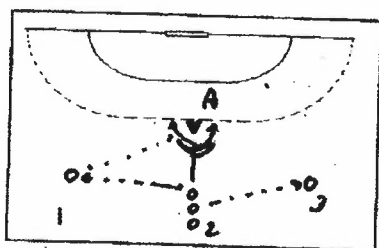
Allereerst alleen buitenom laten passeren om deze beweging te trainen.

Daarna alleen buitenom, daarna mogen aanvallers kiezen.

Aanvallers wisselen van plaats, links/rechts na elke aanvallende actie.

Elke verdediger 10 acties, 2 series.





Verdediger A stopt aanvaller 2 af. Denk aan de juiste inzet van vooral voetenwerk en armen, handen.

Allereerst alleen buitenom laten passeren om deze beweging te trainen.

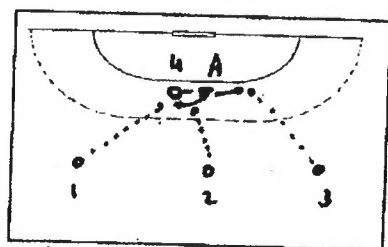
Daarna alleen buitenom, daarna mogen aanvallers kiezen.

Aanvallers wisselen van plaats, links/rechts na elke aanvallende actie.

Elke verdediger 10 acties, 2 series.

Verdediger A stopt aanvaller 4 af.

Denk aan de juiste inzet van vooral voetenwerk en armen, handen.



1) Verdedigen met 'derde' hand : verdediger houdt een hand die het dichtst bij de aanspeler is tussen de handen, armen van de cirkelspeler en tracht goed aanspel te storen/voorkomen. Ander hand in de rug van de cirkelspeler. 2) Duel na balontvangst door cirkelspeler. Deze speler tegenhouden met gekromde armen en trachten zo de cirkelspeler voor zich te houden. Laat je niet wegdrücken in de cirkel. Allereerst alleen linksom laten passeren om deze beweging te trainen.

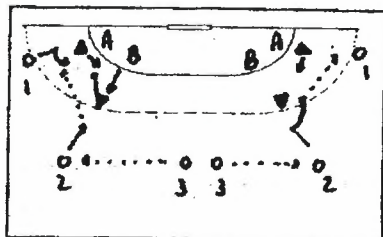
Daarna alleen rechtsom, daarna mag cirkelspeler kiezen.

Aanvallers spelen de cirkelspeler vanaf alle opbouwplaatsen aan.

Elke verdediger 10 acties, 2 series.

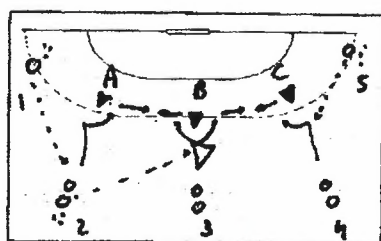
Introductie 5:1 dekking (2)

Onderstaande oefeningen dienen om de samenwerking met de naaste buurman te trainen.



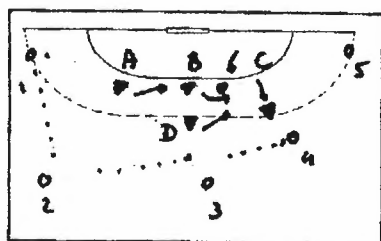
De hoekverdedigers A moeten samenwerken met B om de aanvallers 1 en 2 tegen te houden. Aanvallers 1 en 2 mogen buitenom A proberen tot scoren komen en tussen 1 en 2.

10 acties, 2 series.



Verdedigers A, B en C werken samen om de aanvallers 2, 3 en 4 NIET tussen de verdedigers A en B en tussen B en C tot schot te laten komen.

10 acties, 2 series.



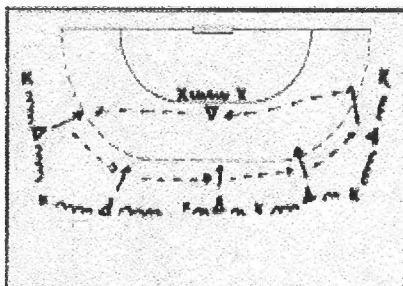
Verdedigers A, B, C en D werken samen om de aanvallers 2, 3 en 4 NIET tussen de verdedigers A en B en tussen B en C tot schot te laten komen EN schermen de afspeelmogelijkheden naar cirkelspeler 6 af en gaan eventueel het duel om de bal met deze speler aan.

10 acties, 2 series.

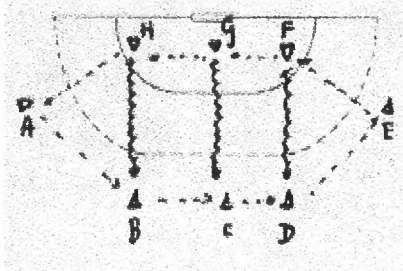
Als laatste oefening : complete verdediging tegen complete aanval.

TRAINING 1

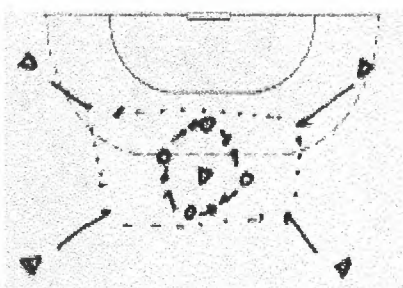
Training 3 : Oefenstof voor : schuiven - uitstappen - terugstappen



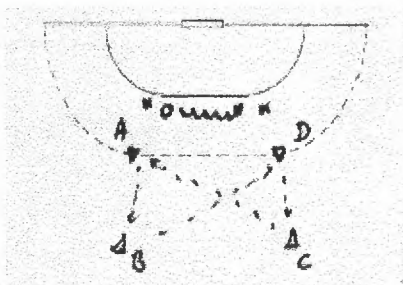
Balweg van links naar rechts. Na afspel schuiven tussen 2 pionnen. Variaties : andere balweg / twee ballen



Balweg van links naar rechts. Na afspel plaatswissels met schuiven : B-H, C-G, D-F



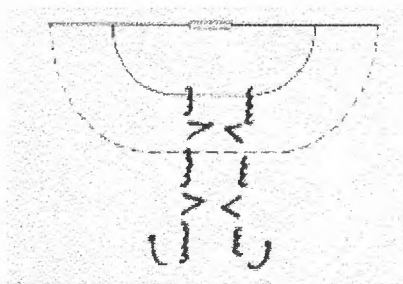
- A,B,C,D schuiven om cirkel en trachten aanspel te verhinderen.
- E,F,G,H spelen bal rond en trachten middenman aan te spelen. Variaties :
- balweg gevarieerd
- spelen met 3 verdedigers
- cirkel vergroten



Balweg A-B en C-D, E moet altijd ter hoogte van de bal zijn.

Variaties :

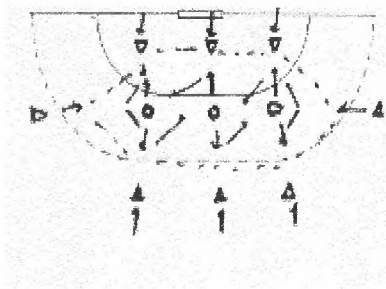
- E stapt ook uit op A en D
- afstand tussen de pionnen vergroten



Schuiven 3 mtr uit elkaar naar overzijde, bij bepaalde lijnen naar elkaar toe stappen en weer terug en verder schuiven.

In het midden als je elkaar daar treft :

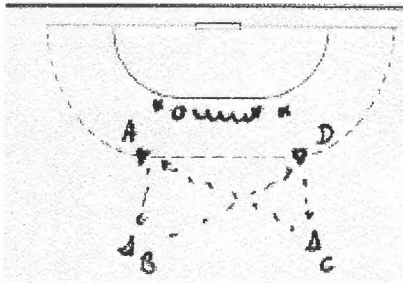
- bal overgeven/nemen
- opspringen 2 benig en op hoogste punt handen tegen elkaar
- A dreigt met verschillende worpen, B verdedigt
- A zet aan en tracht te passeren, B verdedigt



Balweg met de klok mee, verdedigers stappen uit en weer terug.

Variaties :

- zowel links als rechtsom spelen
- op teken van trainer andere kant op spelen
- balweg helemaal vrij - met cirkelspeler, die verdedigers in de weg moet lopen



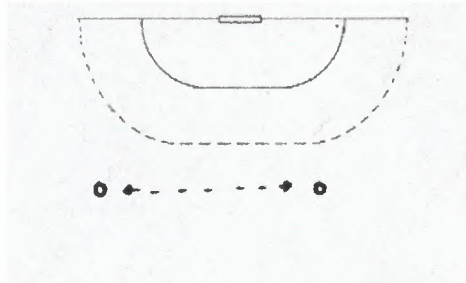
Balweg a-B en C-D, E stapt uit bij balbezit van D en B en weer terug.

Variatie :

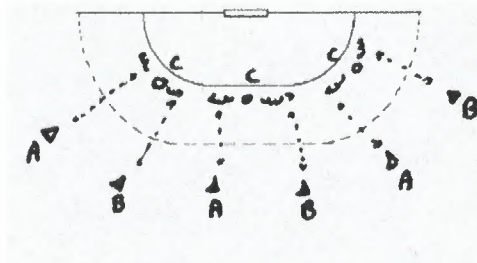
- op teken van trainer start E voor de snelle tegenaanval, aanvaller A of C nemen plaats van E over.

TRAINING 2

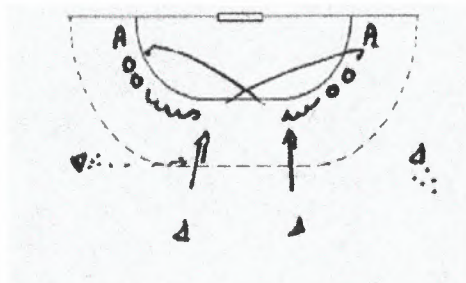
Oefenstof voor : blokken



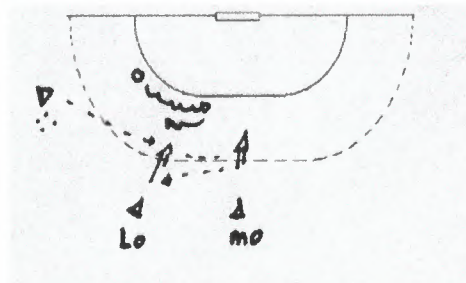
- twee-tallen spelen bal over
- idem, dicht bij elkaar (4 mtr)
- idem, nu werpen de spelers zo hard dat ze de bal niet meer kunnen vangen, maar afketst tegen de handen
- idem, nog dicht bij elkaar
- idem, verschillende hoogtes - idem, met sprongworp



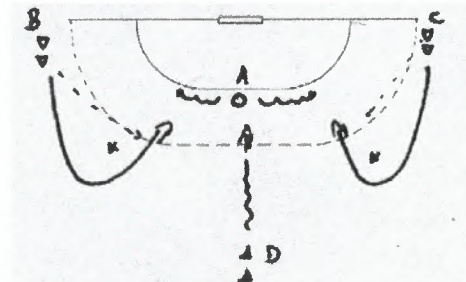
- A en B zijn aanvallers, C zijn verdedigers
- pass A - C en terug, daarna schot op doel, C blokt
- event. met keeper ; dan werpen het linker 3-tal in het linker deel van het doel, het middelste 3-tal in het midden van het doel en het rechter 3-tal in het rechter deel van het doel.



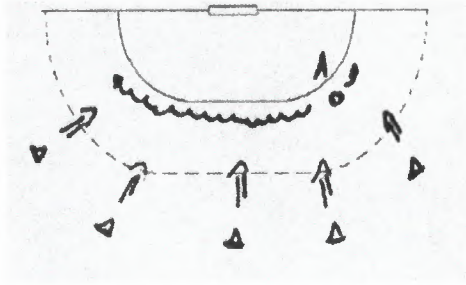
- A schuiven over cirkel en blokken schot, daarna van rij wisselen
- wordt er op doel geschoten met keeper, dan om en om starten
- event. schutters na elk schot ook van plaats wisselen



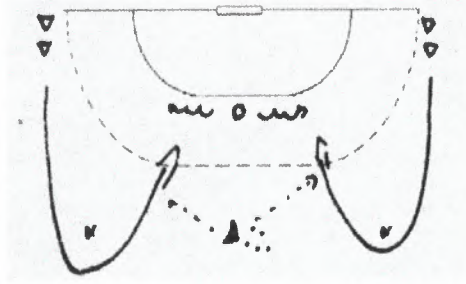
- idem als de vorige oefening.
- nu bepaalt de MO of hij op doel werpt of terug speelt naar LO
- idem, op rechts
- bij grotere groepen zowel links als rechts
- met keeper: om en om



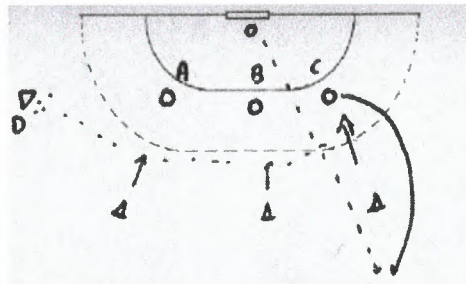
- A blokt, B,C,D werpen op doel
- met verschillende worpen



A blokt, de rest werpt op doel
- met verschillende worpen



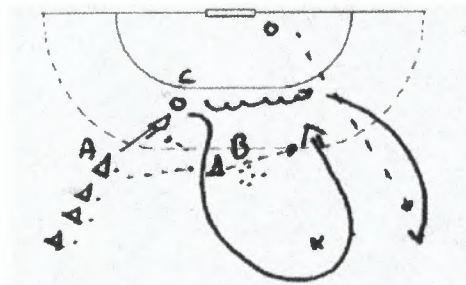
A blokt, B en C werpen op doel
- met verschillende worpen



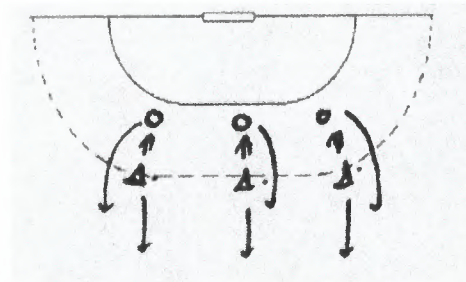
A,B,C zijn verdedigers die ballen blokken en
starten voor de break, D speelt ballen aan
- balweg D-E-F-G schot; C blokt en start voor
break

daarna balweg D-E-F schot; B blokt en start
voor break

daarna balweg D-E schot: A blokt en start voor
break



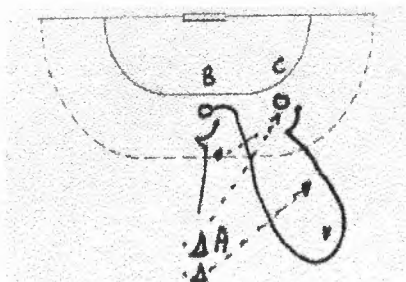
Pass B-A schot, C blokt, A om pion, pass B-A
schot, C in de break, lange bal keeper, A wordt
verdediger



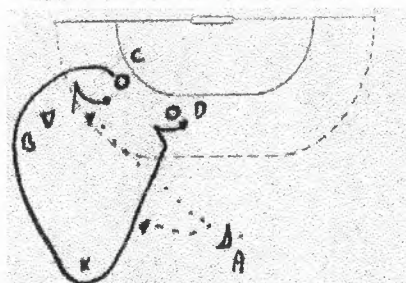
A,B,C blokken ballen, starten naar andere zijde
om daar weer opnieuw ballen te blokken van
aldaar wachtende schutters, na schot :
schutters ballen halen : 2x aan beide zijden

TRAINING 3

verdediging 1:1/ uitstapplaatsen

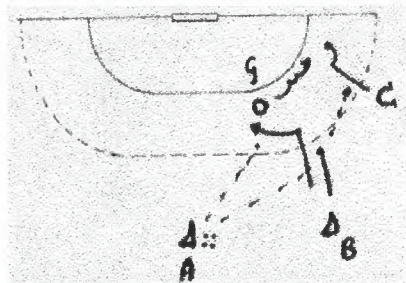


Voor uitstappers :Pass A-C, A start in op B, krijgt bal van C terug en gaat 1:1 duel aan. A neemt de plaats van B in, A2 speelt B aan die om pion loopt, duel 1:1 tegen C, C om paaltje enz.

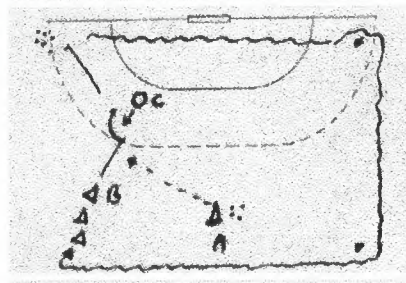


Voor uitstappers :Pass A-B, B duel 1:1 tegen C, hierna C in de break, krijgt bal van A, duel 1:1 tegen D.

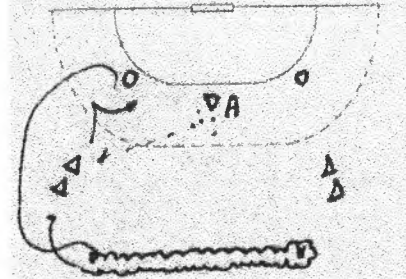
Plaatswissels B naar C, C naar B. A en D zijn vast.



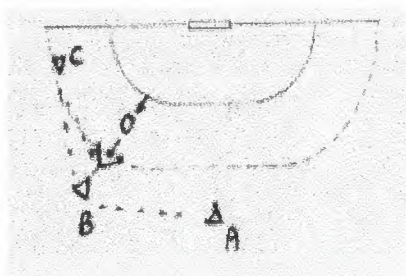
Voor uitstappers :Pass a-B, duel B tegen G, idem op links, daarna pass A-B, B zet aan op G en speelt naar C, duel C tegen G.



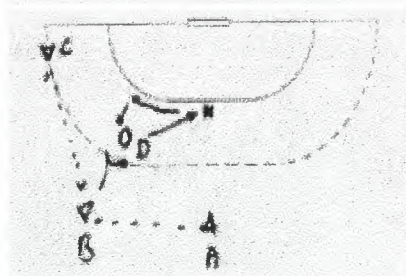
Voor uitstappers :Pass A-B, B duel tegen C, afronden indien mogelijk. Daarna bal pakken en tippen rond pionnen en terug aansluiten.



Voor uitstappers :Pass A-B, duel B tegen C, na duel schuiven om pionnen. Idem op rechts.



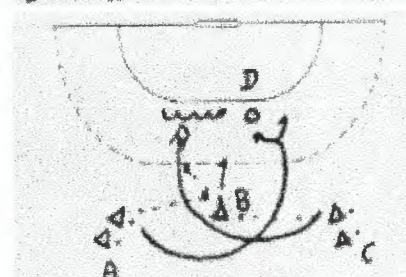
Uitstappers : Pass A-B, B-C, verd D stapt uit, pass C-B, B 1:1 tegen verdediger D. Idem op rechts



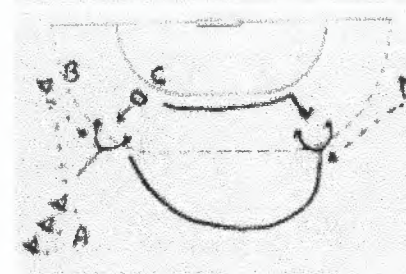
Uitstappers : Pass A-B, B-C, D eruit, B zet aan, D verdedigt, pass B-A, D snel terug naar pion. Idem op rechts



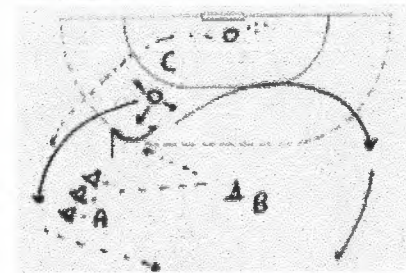
Uitstappers : Pass A-C-A, 1:1 tegen E, E raakt pion aan en weer terug eruit. Pass B-D-B, 1:1 tegen E enz.



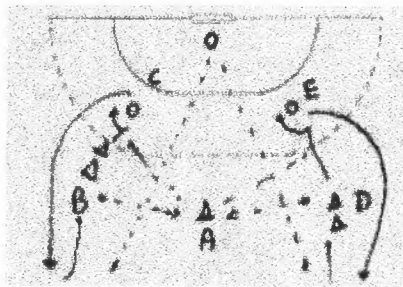
Uitstappers : Pass A-B, A om B heen, pass B-A, 1:1 met D. Daarna pass C-B, C om B heen, pass B-C, schot, D blokt schot.



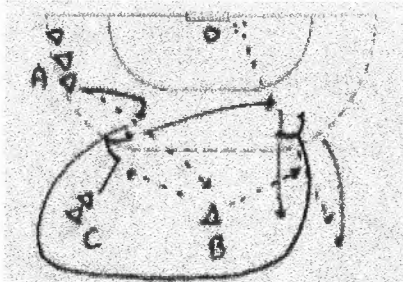
Uitstappers : Pass A-B-A, 1:1 met C. A daarna naar RO plaats krijgt bal van D en opnieuw 1:1 met C, C terug naar andere zijde.



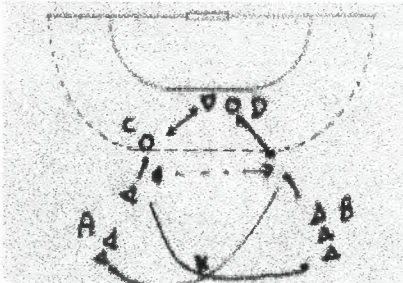
Uitstappers : Pass A-B, B-A, 1:1 met C. C wegstarten, krijgt bal van keeper, A na 1:1 situatie wegstarten voor break en krijgt bal van C.



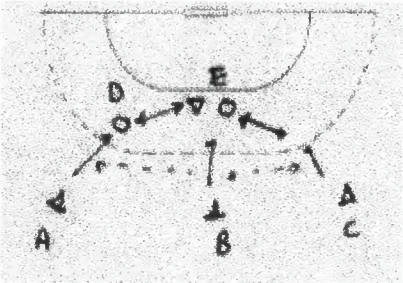
Uitstappers: Pass A-B, B-A, 1:1 met C. Na afsluiting of verdedigende actie C weg in break. Keeper lange bal op C. B wordt verdediger, C sluit aan bij B na afronding.



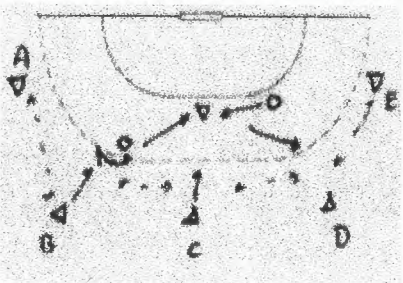
Uitstappers : Pass A-B, B-C, C 1:1 met A, hierna A om groepje C heen, bal krijgen van B en 1:1 met C die is doorgelopen naar anderezijde nu als verdediger, hierna A en C samen weg voor break.



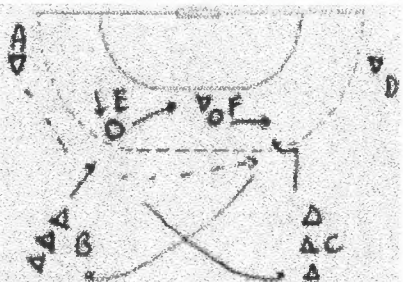
Uitstappers : Pass A-B-A, A sluit aan bij B en B bij A. Verdedigers C en D uitstappen en terugstappen om cirkelspeler af te schermen.



Uitstappers : Pass A-B-C-B enz. Verdedigers D en E uit en terug om cirkel af te schermen.



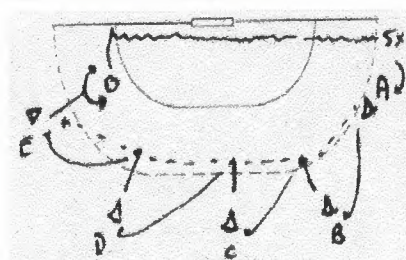
Uitstappers : Balweg : A-B-C-D-E en terug. Verdedigers F en G uit en terug, daarna 1:1 met B en D en daarna snel terug om cirkel af te schermen.



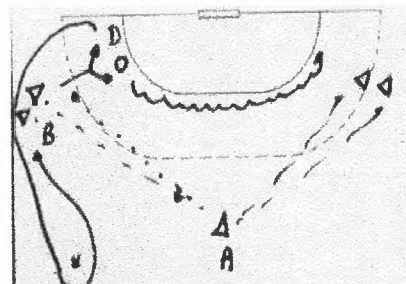
Uitstappers : Pass A-B-C, 1:1 met F, daarna C achter B aansluiten. Pass D-C-B 1:1 met B en daarna achter C aansluiten.

TRAINING 4

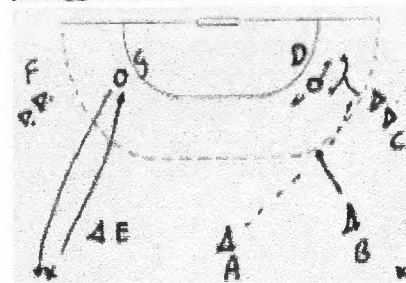
verdediging 1:1 / hoekverdedigers



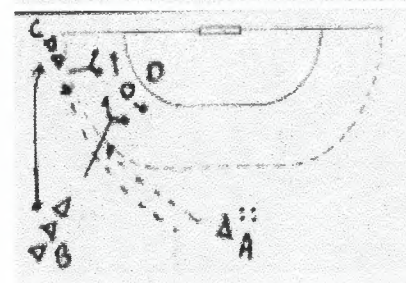
Voor hoekverdedigers : Balweg A t/m E, F verdedigt 1:1 tegen E. F neemt bal van E, tipt naar andere zijde, 5x sprongworp tegen muur, aanvallers nemen volgende plaats in.



Voor hoekverdedigers : Pass A-B, B 1:1 tegen D, hierna D in break, bal van keepster en aansluiten achter B, B die razendsnel naar andere zijde schuift nadat hij de 1:1 met D achter de rug heeft, gaat hij nu de 1:1 met C aan. B is nu verdediger geworden. C wordt nu verdediger en schuift naar andere zijde enz



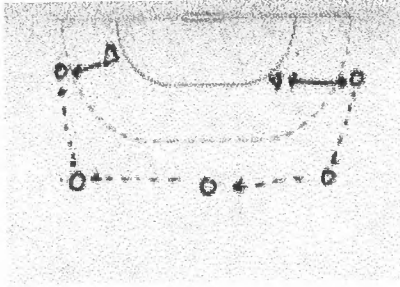
Voor hoekverdedigers : Pass A-B, B-C, 1:1 tegen D. Ondertussen op links G om pion heen en terug, als actie op rechts is afgelopen ; A-E, E-F, 1:1 tegen G, ondertussen D om pion en terug.



Voor hoekverdedigers : Pass A-B, 1:1 tegen D, pass A-C, 1:1 tegen D, plaatswissels c-b, b-c

Training 6

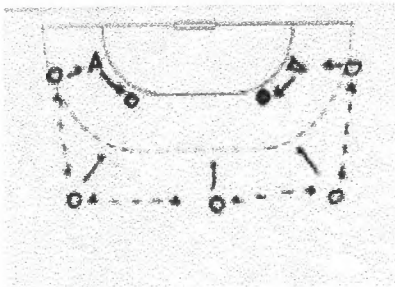
verdediging : afschermen balwegen en anticiperend verdedigen.



Hoeken

Offensief dekken door hoeken. Ze stappen al naar hun hoekaanvallers toe als de MO de bal heeft. Staan diagonaal t.o.v. aanvaller. V.b. in de rechterhoek: met rechterbeen vlak naast linkerbeen aanvaller, hand op schouder en een hand gestrekt vooruit om de bal weg te tikken.

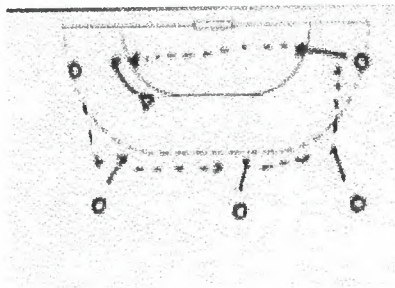
Balweg ; van links naar rechts.



Hoeken

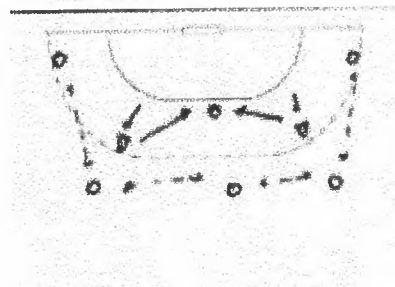
Hoeken schuiven mee met de balrichting en nemen extreem opgestelde CS over. Een hand in de rug en een hand ervoor tussen de armen of op ooghoogte van CS.

Balweg van links naar rechts en MO tracht CS aan te spelen.



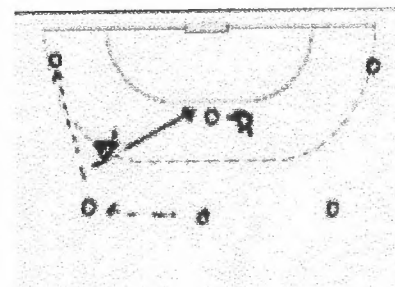
Hoeken

Afschermen lange bal hoek-hoek. eerst meeschuiven met bal mee. Als lange bal gespeeld wordt snel terug om bal te onderscheppen of weg te tikken.



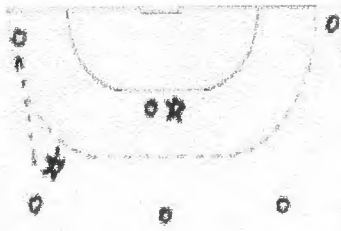
Uitstappers

Uitstappen en terugstappen om aanspel cs te verhinderen.



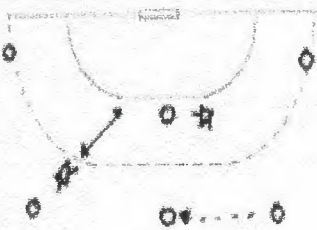
Uitstappers

Uitstappen als de buitenopbouwer de bal naar de hoek speelt. Diagonaal staan : een voet binnen en een voet buiten de 9 mtr-lijn. Armen hoog gespreid. Gezicht naar de bal, wel eigen opbouwer in de gaten houden. Daarna snel LOPEN naar CS om deze af te schermen.



Uitstappers

Idem als vorige oef. Nu extreem offensief eruit naar de opbouwer om deze geheel af te schermen. Snel terug LOPEN.

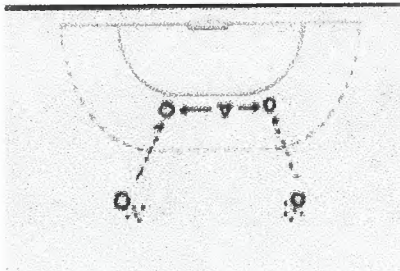


Uitstappers

2e verdediger eruit als de bal van RO naar MO gaat. De uitstapper staat diagonaal, armen hoog gespreid, gezicht naar de bal.

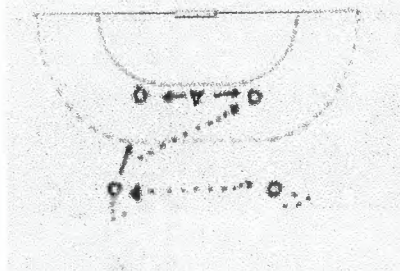
Dit aan een kant trainen, daarna op de andere kant, daarna beide kanten samen.

Let op! Je kunt er niet steeds uit, dus gebruiken als middel om zo nu en dan aanval te verstoren.



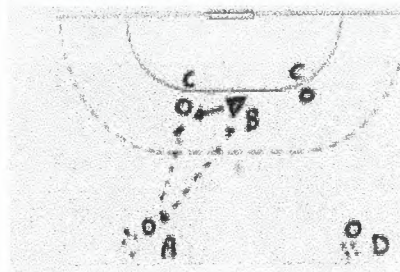
Mid-achter

Twee CS. Mid-achter tracht aanspelen te verhinderen.



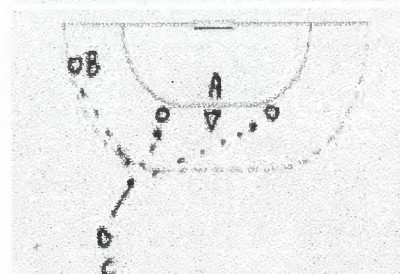
Mid-achter

Idem als vorige oef. Nu diagonale ballen.



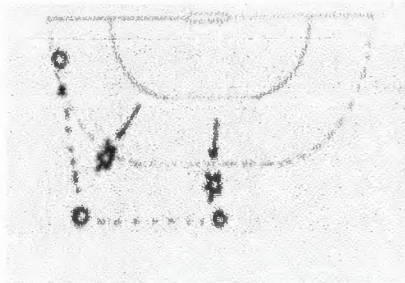
Mid-achter

Pass A-B-A. Deze tracht C te bereiken. B verhindert dit als mid-achter



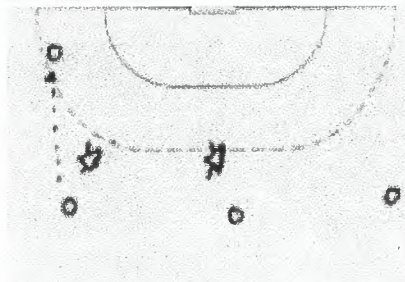
Mid-achter

Twee CS kort naast elkaar, A is mid-achter. Pass B-C, instarten en trachten een de CS aan te spelen. A verhindert dit. Idem op rechts.



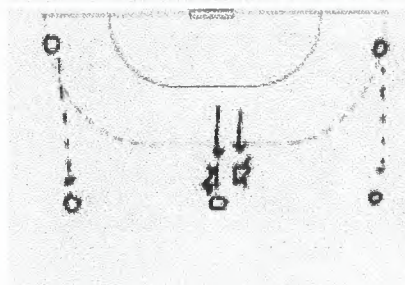
Mid-voor

Als bal naar de hoek gaat stapt tweede verdediger uit. Mid-voor stapt nu zover uit dat MO niet meer is aan te spelen door hoek.



Mid-voor

Idem als vorige oef. Mid-voor stapt zover dat ook pass LH naar Ro moeilijk wordt.

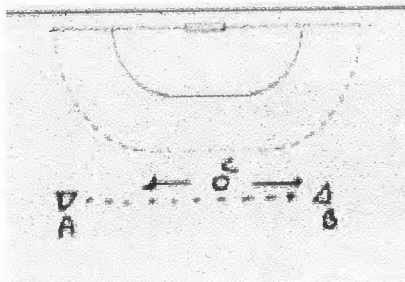


Mid-voor

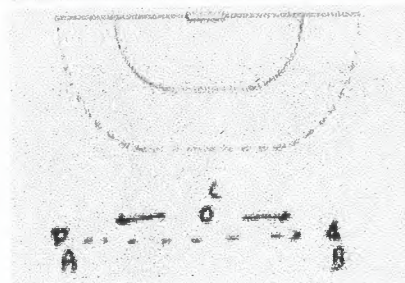
Mid-voor stapt uit als bal van een hoek naar een buitenopbouwer gaat. Diagonaal stappen, gezicht naar bal.

Training 7

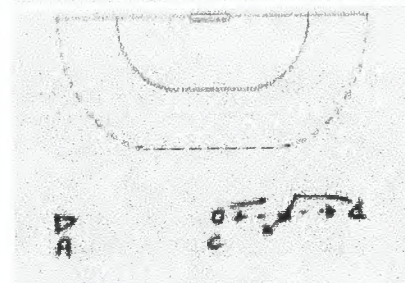
verdediging : veroveren van de bal



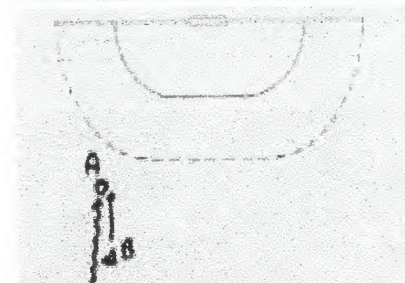
2 aanvallers, 1 verdediger pass A- B, C stapt uit op B en tikt de bal met korte losse polstik uit de handen van B, die de bal juist heeft gevangen. Idem met A.



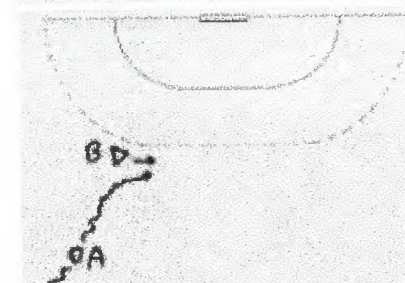
2 aanvallers, 1 verdediger pass A-B, C stapt op B uit, B haalt uit voor pass naar A, S stapt tegen B aan en tikt de bal van de hand van B. Met de andere hand contact maken met heup, schouder, borst van B



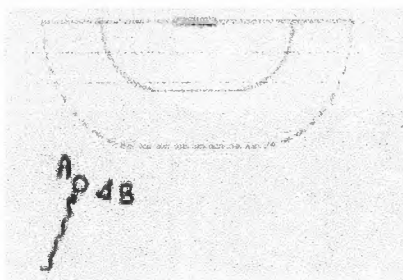
2 aanvallers, 1 verdediger Pass A-C-A A tracht C te passeren 1:1 al tippend. C tikt bal bij stuit weg. Als je de bal op de grond hoort dan jouw hand onder die van de aanvaller steken en dan heb je de bal.



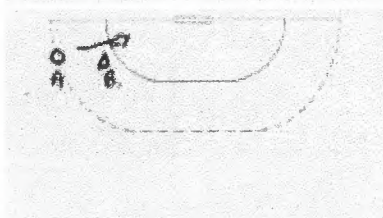
A tipt naar overzijde. B komt van achteren aanlopen en tikt bal weg bij A. Techniek : zie vorige oef.



A tipt op B af en tracht deze al tippend te passeren. B tikt bal weg.



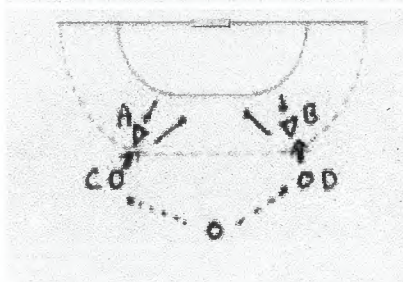
A en B naast elkaar. A tipt, B tikt bal weg of "slaat" deze weg.



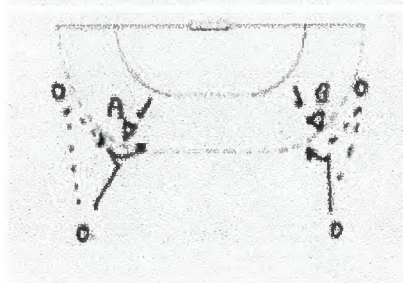
A tracht af te ronden. B blijft staan en tracht bal van de hand van A af te tikken.



A is mid-achter. B tracht C aan te spelen. A verhindert dit door arm voor die van C te houden (3e hand verdedigen)



A en B stappen uit op C en D. die uithalen voor een schot. A en B tikken bal uit handen van uithalende C en D



A en B verdedigen die trachten te passeren. Als aanvallers gaan stuiten : wegtikken Passeren zonder stuit dan bal met minstens een hand wegtikken/trekken