



Handbalvereniging EHTV

Is er ook een handbalclub EHTV vraagt u zich af ?

Jawel, vanaf deze datum is er een virtuele handbalvereniging die EHTV heet.

Waarom ?

Dit heeft een korte geschiedenis.

De E.H.T.V. heeft HandballAction in de persoon van ondergetekende, Roland Kop, gevraagd dit magazine mee gestalte te geven.

Wellicht weet u dat [www.handballaction](http://www.handballaction.nl) DE oefenstof website op het WWW is.

Het bestuur van de E.H.T.V. heeft dan ook contact opgenomen met www.handballaction.nl.

De E.H.T.V. wil u met dit magazine hun leden bedienen met achtergronden en informatie over alles wat met handbal te maken heeft. Dan zijn ze bij HandballAction aan het juiste adres.

Na overleg is besloten om een zgn.virtuele handbalclub op te richten. Zodoende kunnen we alles v.w.b. techniek en tactiek aan de orde laten komen.

Tijdens het overleg bleek dat men bij de E.H.T.V. veel waarde hecht aan de training van TECHNIEK. De techniek zal dan ook de hoofdmoot vormen van elke bijdrage van HandballAction in dit magazine.

EHTV gaat een VerenigingsWerkplan ontwerpen waarbij men uit gaat van een rode draad, die later gestalte gaat krijgen bij de diverse leeftijdsgroepen en zelfs wordt uitgewerkt in kant en klare oefenstof.

Waarom een VerenigingsWerkplan ?

Onderstaand citaat uit het Verenigingsnieuws van het NHV zegt genoeg

“als vereniging moet je zorgen voor een visie, een beleidsplan en een technisch plan. Dat ben je verplicht aan jezelf (als bestuurder) en aan je spelers. Laat niet een trainer het (technische) beleid bepalen, een trainer komt en gaat weer weg. Maar dat is natuurlijk allemaal veel makkelijker gezegd dan gedaan, er zijn vele zaken die geregeld moeten worden. Zoek daarom de juiste mensen om dat plan of die plannen te schrijven. Want een goede en verantwoordelijke trainer werkt alleen maar volgens een vooropgezet plan. Hij of zij is de aangewezen persoon om een vereniging van advies te dienen en een steentje bij te dragen aan de continuïteit van de club. Zorg er als club(bestuur) voor dat een “voorbijganger” niet gedurende die korte tijd het zogenaamde beleid bepaalt.

Richard Derksen, RKHV Aristos Amsterdam

De E.H.T.V. i.s.m. HandballAction kan hier wellicht een richtinggever zijn !!

Waarom een VWP ?

- om in technisch oogpunt structuur aan te brengen
- om te komen tot een rode (technische) draad binnen onze vereniging
- dat deze draad dus de aansluiting van de diverse leeftijdscategorieën soepel doet laten verlopen
- dat deze rode draad een herkenbaar stramien is voor de betrokken jeugd
- dat we op deze manier verantwoord lesgeven en begeleiden
- dat onze vereniging op deze wijze een herkenbaar spelidee zal krijgen

Onderstaand citaat uit het Verenigingsnieuws van het NHV zegt genoeg : “als vereniging moet je zorgen voor een visie, een beleidsplan en een technisch plan. Dat ben je verplicht aan jezelf (als bestuurder) en aan je spelers. Laat niet een trainer het (technische) beleid bepalen, een trainer komt en gaat weer weg. Maar dat is natuurlijk allemaal veel makkelijker gezegd dan gedaan, er zijn vele zaken die geregeld moeten worden. Zoek daarom de juiste mensen om dat plan of die plannen te schrijven. Want een goede en verantwoordelijke trainer werkt alleen maar volgens een vooropgezet plan. Hij of zij is de aangewezen persoon om een vereniging van advies te dienen en een steentje bij te dragen aan de continuïteit van de club. Zorg er als club(bestuur) voor dat een “voorbijganger” niet gedurende die korte tijd het zogenaamde beleid bepaalt.

Richard Derksen, RKHV Aristos Amsterdam

U als lezer/trainer kunt dit plan bijvoorbeeld als uitgangspunt nemen voor uw eigen vereniging. Dit plan kunt u natuurlijk ook gebruiken om het zo danig om te bouwen dat het past bij uw eigen ideeën en vereniging.

Staat het plan u niet echt aan, dan kunt u de oefenstof misschien gebruiken !
Elke uitgave pakken we een techniek bij de horens.

- Deze techniek zal op verschillende niveaus, bij de verschillende leeftijdscategorieën, beschreven worden.
- Ook zullen er aanwijzingen voor de correctie bij komen.
- De oefeningen per leeftijdscategorie vormen een trainingseenheid voor een uur training.
- De trainingen voor alle leeftijdscategorieën samen geven een keurige verticale opbouw door de handbalontwikkeling heen.

De verzamelde trainingen kunnen aldus gebruikt worden om het VerenigingsWerkplan gestalte te geven.

De RODE DRAAD en visies

Bij het ontwerpen van de RODE DRAAD gaan we uit van een drie-tal zaken :

1. richtlijnen NHV voor afdelingsselecties
2. Nieuwe Nederlandse HandbalVisie
3. fasentheorie

Hieronder de korte omschrijvingen van deze termen.

1. EHTV is een club die zich o.a. conformeert aan de NHV richtlijnen voor de afdelingsselecties.

Wat zijn deze globale richtlijnen ?

- Offensief verdedigen in een 3:2:1 formatie
- De snelle middenuit
- Storen bij terugverdedigen

2. EHTV wil graag haar steentje bijdragen aan onze nieuwe Nederlandse Handbalvisie.

Kort samengevat gaat het om SDEV : snelheid - dynamisch - effectief en verrassend
Het zijn de 4 kernwoorden uit een stuk geschreven door de 4 eerder genoemde personen.

Dit 4-tal deed uitgebreid studie naar de handbalbeleving in Nederland, ontwikkelingen in de maatschappij waaronder de individualisering en vrije tijdsbesteding. Hieraan werden internationale tendensen in het handbal gekoppeld. Uit deze studie kwam een Nederlandse HandbalVisie voort.

Ons Nederlandse spel zou dus voortaan snel - dynamisch - effectief en verrassend moeten worden.

De 4 kernbegrippen.

SNEL :

- * snelheid van lopen, pure snelheid en explosiviteit
- * handelingsnelheid (reactiesnelheid en het vermogen om te anticiperen (vooruit te denken) op handelingen van de tegenstanders
- " handelingsnelheid als collectief, als ploeg ,

DYNAMISCH :

- * dit is de manier waarop de acties worden uitgevoerd : met vaart, explosiviteit en grote snelheid (zoals b.v. spelhervattingen, snelle middenuit, uitspelen van de 4e fase)

EFFECTIEF :

- * spelen voor de winst
- * in elk duel ; individueel in elke spelsituatie en de wedstrijd zelf

VERRASSEND :

- * onverwachte zaken in het spel brengend
- * dit is alleen mogelijk samen met SNELHEID en DYNAMIEK

SDEV : snelheid - dynamisch - effectief en verrassend

Deze nieuwe benaderingswijze heeft gevolgen voor alle vaardigheden van de deelnemende spelers/spelster !!

- * zonder een goed technisch niveau van spelers geen SDEV in aanval en verdediging
- * zonder een goed spelinzicht geen SDEV : men moet ter plaatse in elke situatie het spel van mede- en tegenspelers kunnen beoordelen
- * met SDEV kan men inspelen op allerlei variabele spelsituaties : hiervoor zijn wel

veelzijdig gevormde all-round spelers voor nodig

* met SDEV zijn snelle overgangsfases mogelijk : snelle middenuit, overgangen tussen de diverse fasen in de aanval, snelle verrassende worpen

* met SDEV is een steeds anticipatiever verdedigingsgedrag in alle soorten verdedigingsconcepten mogelijk

Deze bovenstaande zaken zullen dus onderdeel uitmaken van het spelidee van de EHTV.

Gecompleteerd wordt dit met allerlei 'normale' handbalafspraken zoals die voorkomen tijdens handbalwedstrijden.

3. De fasentheorie is een aardig hulpmiddel om de richtlijnen en de Nieuwe Nederlandse HandbalVisie daadwerkelijk in te vullen..

Tijdens elke van deze fasen komen zaken voor waarbij vaste afspraken nodig zijn en deel uitmaken van de visie die men hanteert.

Deze fasen lopen vloeiend in elkaar over. Soms is het moeilijk te bepalen wanneer een fase begint of afgelopen is.

Tijdens een aanvallende fase vindt er natuurlijk een verdedigende fase plaats door de andere partij.

1^e fase aanval : break

1^e fase verdediging : storen break

2^e fase aanval : snelle tegenaanval terugverdedigen

2^e fase verdediging : snel

3^e fase aanval : organiseren

3^e fase verdediging : organiseren

4^e fase aanval : aanvallen volgens plan

4^e fase verdediging : verdedigen volgens plan

In deze uitgave het VERDEDIGINGS deel van het VerenigingsWerkPlan van EHTV.

VWP (VerenigingsWerkPlan)

Spelidee en afspraken EHTV

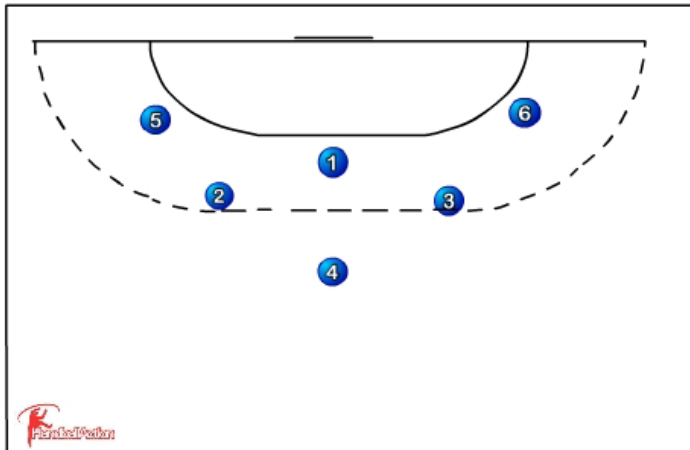
Dit overzicht zou een herkenbaar spelidee voor onze vereniging moeten zijn. Hierin staat verwoord op welke manier en met welke globale afspraken we de wedstrijden zullen gaan spelen. Dit spelidee is tot stand gekomen door Roland Kop samensteller van www.handballaction.nl.

VERDEDIGING

Het teruggaan in de verdediging :

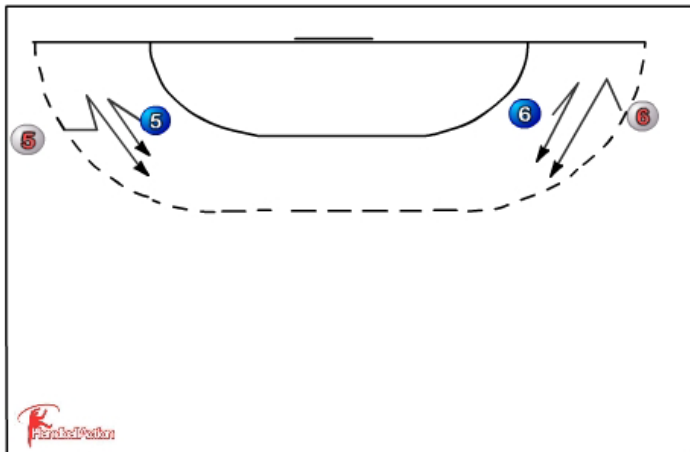
- degene die zojuist op doel heeft afgerond of de cirkelspeler (wie er het dichtst bij staat) trachten de keeper van de tegenpartij te hinderen in het werpen van een lange break.
- Men gaat snel terug naar de eigen verdediging valt balbezittende spelers aan en loopt met niet-balbezitters mee.
- Maak eerst het midden dicht van de cirkel, daarna de zijkant
- Neem dan pas de eigen plaats in.

Het verdedigingsconcept



- gekozen is voor een 3:2:1 verdediging met libero, zo offensief mogelijk
- Houdt de afspraken zo simpel mogelijk

3 spelers aan de cirkel
2 uitstappers links en rechts
1 mid voor
verdedigen in 3 lijnen



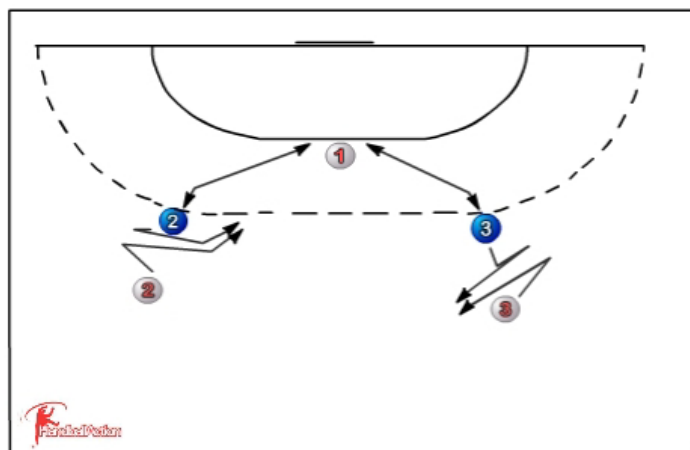
Hoekverdedigers

Hoofdtak :

- hoekaanvaller verhinderen tot schot te komen
- Buitenom passeren is altijd voor de hoek

Neventaak :

- aanschuiven tot max. 1^e paal, doorpraten en
- loopweg storen van instartende hoekaanvallers



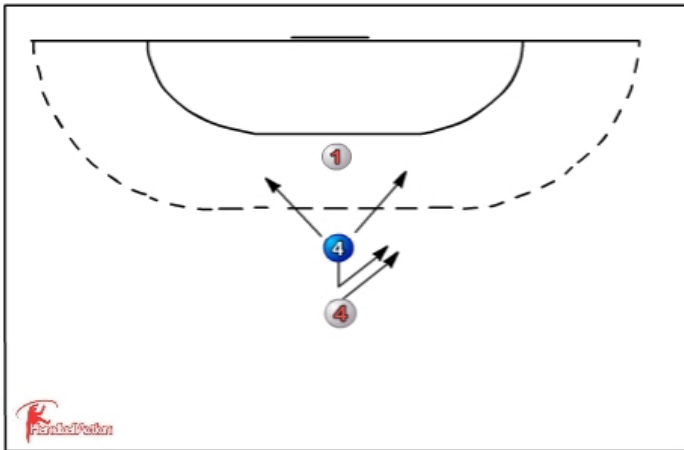
2^e verdedigers

Hoofdtak :

- buitenopbouwers verhinderen tot schot te komen

Neventaak :

- afschermen cirkelspeler



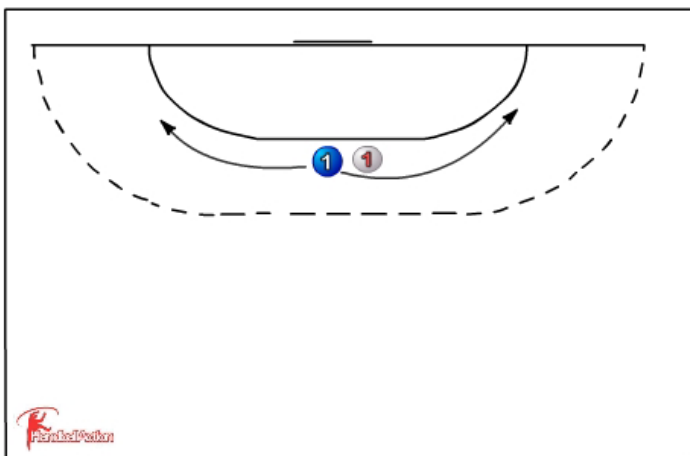
mid-voor

Hoofdtak :

- midopbouwverhinderen tot schot te komen

Neventaak :

- afschermen aanspelen cirkelspeler



Mid-achter

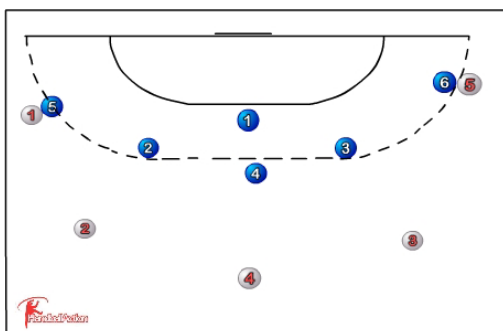
Hoofdtak :

- achter de bal blijven en aan iedereen rugdekking geven

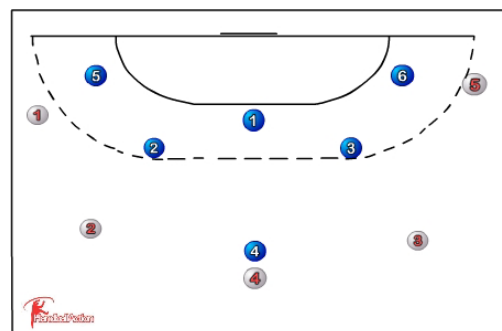
Neventaak :

- afschermen cirkelspeler

Verdedigen in overtal :



uitdekken hoeken

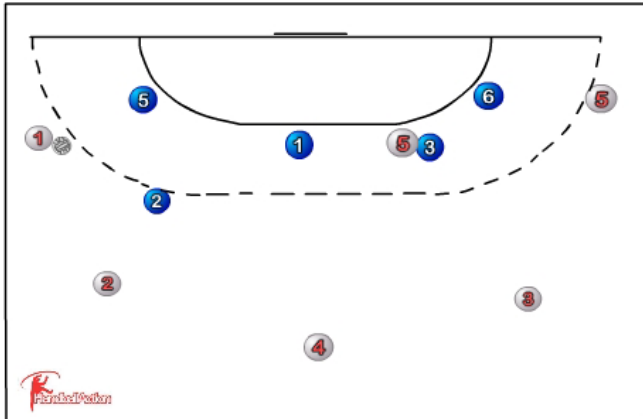


uitdekken belangrijkste speler tegenpartij

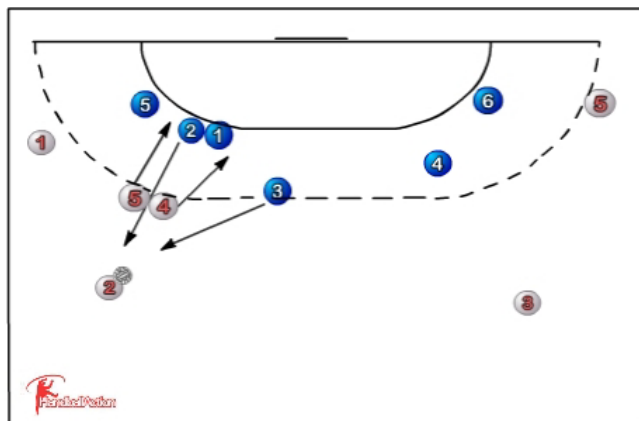
Verdedigen in ondertal :

5:0 opstelling

2^e verdediger anticiperen op buitenopbouwer als cirkelspeler aan de andere kant staat

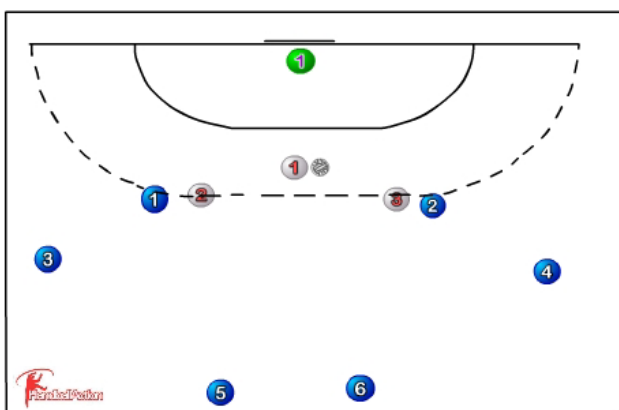


Vrije worpen :



blok maken
schutter aanvallen

7 mtrs. :



2 verdedigers op de 3 mtr van de schutter
2 op eigen helft halverwege
1 op de middellijn
1 op de helft van de tegenpartij

In de volgende uitgave het aanvallende deel van het VerenigingsWerkPlan van EHTV.

Uitwerking in oefenstof

Aangezien de 3:2:1 verdediging met libero een van de steunpilaren is van het VerenigingsWerkPlan van EHTV zal het oefenstofgedeelte bestaan uit een verticale leerlijn van verdedigingstechnieken : van stoeien (trekken/duwen), bij mini's en D jeugd tot contactverdedigen binnen de 3:2:1 bij senioren.

Allereerst de uitgangspunten voor de training met verschillende leeftijdsgroepen.

Uitgangspunten.

Als uitgangspunt is genomen de HANDBALSTER/HANDBALLER.

Logisch op het eerste gezicht.

De handbalsters/handballers binnen onze vereniging maken allen een ontwikkeling door. Qua leeftijd, fysiek, sociaal en intelligentie.

Bij elke leeftijdsgroep wordt gekeken met welk soort kinderen we te maken hebben en daarop wordt de hele handbaltheorie losgelaten. We gaan dus uit van de natuurlijke ontwikkeling van het kind en passen onze manier van trainen, begeleiden, corrigeren, oefenstofkeuze e.d daarop aan.

Kortom :

We kijken naar kinderen.

Observeren hun lichamelijke ontwikkeling.

We weten ongeveer wat er geestelijk, sociaal in hen omgaat.

Sluiten daarbij aan v.w.b. handbal.

We hebben voor onszelf een idee hoe we het spelletje willen spelen (ons VWP).

Combineren deze gegevens om tot een aanvaardbaar plan te komen.

Op de volgende pagina een overzicht.

Dit overzicht behandelt achtereenvolgens de leeftijdscategorie met haar karakteristieken, in grijs gearceerd ons techniek trainingsthema voor deze uitgave (van stoeien naar de 3:2:1 verdediging), in hoeverre men mag/moet corrigeren, hoe de verschillende leeftijdscategorieën een techniek aanleren en op welke wijze we de stof gaan aanbieden.

Voor elke techniek binnen onze handbalsport zou men zo'n verticale (van mini tot senior) aan kunnen brengen.

We zullen dit schema dan ook elke keer gebruiken om de leerlijnen te verduidelijken. Binnen het grijs gearceerde deel zullen dan natuurlijk steeds andere trainingsthema's verschijnen. De rest blijft hetzelfde, want dat zijn de vaste kaders waarin we lesgeven.

Op de pagina's daarna de verticale leerlijn van mini tot senior MET ons technische thema van deze uitgave : van trekken/duwen naar de 3:2:1 verdediging uitgewerkt in deeltrainingen.

De trainingen zijn samengesteld met materiaal van de site www.handballaction.nl.

De site is nog in opbouw, maar zal binnenkort (in de zomermaanden) open gaan voor iedereen.

Succes met de uitvoering !!

Heeft u vragen of opmerkingen rondom dit artikel ?

Mail gerust : contact@handballaction.nl / Roland Kop

Leerlijnen

<u>Leeftijdscategorie / karakteristieken</u>	<u>Trainingsthema (hier ons techniekdeel voor deze uitgave)</u>	<u>correcties</u>	<u>Hoe leert men een techniek aan</u>	<u>Oefenstof aanbieden in ...</u>
A jeugd senior uitgegroeid meer kracht gemotiveerd doelgericht opdrachten bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht	<u>Tactisch concept :</u> 3:2:1 verdediging -samenwerking met midachter	automatiseren en corrigeren aan de hand van aandachtspunten uitvoeren technieken op specifieke posities uitbreiden technisch repertoire	Techniek moet toegepast worden in wedstrijdstatuati es	Oefenreeksen wedstrijdvormen
B jeugd keuze recreatie - prestatiesport versnelde lichaamsgroei disharmonie herkenbare geslachtskenmerken ongecoördineerd, later beter vriendinnen/vrienden bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht	<u>Technisch element :</u> 3:2:1 verdedigen <ul style="list-style-type: none"> • positioneel • hoofdtak • neventaak 	-veel correcties -veel herhalingen -aan de hand van aandachtspunten -techniek als gecoördineerde beweging -na basistechniek - veel variaties in complexere spel-en wedstrijdssituaties	Techniek -verfijnen -verbeteren -differentiëren (andere vormen van 1 techniek)	oefenreeksen
C jeugd harmonisch geheel coordinatie groter er bij horen vriendinnen/vrienden bereid om echt te trainen goed willen doen gemotiveerd doelgericht	<u>Technisch element :</u> 3:2:1 verdediging <ul style="list-style-type: none"> • contactverdedi gen 	-veel correcties -veel herhalingen -aan de hand van - aandachtspunten -techniek als gecoördineerde beweging	Techniek -verfijnen -verbeteren	Spel/oefenreeks en oefenreeksen
D jeugd bewegingsdrang, gecontroleerdere bewegingen beweeglijk, snel beperkte concentratie, wedijver spelen in een groep	<u>Handbalspecifieke vaardigheid :</u> Veroveren van de bal <u>Bewegingsbegied</u> Trekken/duwen	<u>correcties</u> -grove fouten wegwerken -aandacht voor totale beweging -niet voor deelbeweging -geen precisie	Grove vorm aanleren van een techniek	Spelreeksen spelvormen
mini klein, teer, beweeglijk, ongecontroleerd, bewegingsdrang eenlingen, ongeconcentreerd impulsief, speels	<u>Bewegingsbegied :</u> Trekken/duwen	<u>Correcties</u> -nauwelijks -globale vorming van beweging- sbeeld -veelzijdige ontwikkeling -opdoen van bewegings- ervaring -coördinatie	'techniek' aanleren gaat onbewust voor de sporter	spelvormen



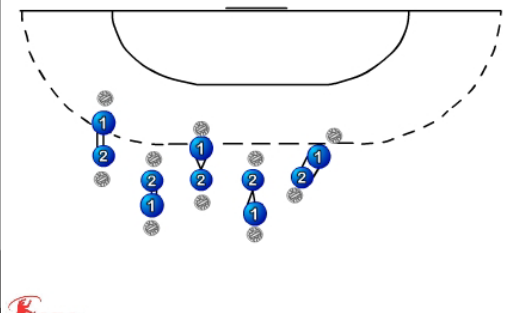
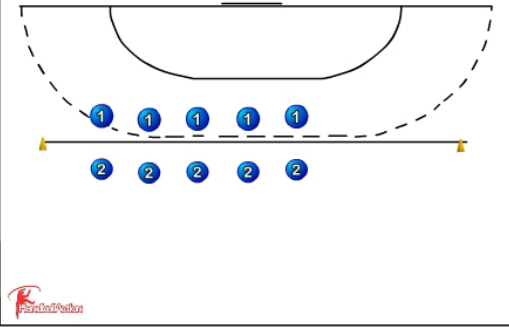
Trainingsformulier van :

Groep : mini /D jeugd

Tijd : 45 minuten

Thema : trekken/duwen

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>Hindernistikkertje</p> <p>Spelers bewegen zich over speelveld. Er wordt een tikker aangewezen die gaat tikken. De gefikte spelers mogen de tikker hinderen in zijn taak.</p>	<p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden
10		<p>Estafette met hinderen</p> <p>Twee groepen tegenover elkaar. Op teken snel om de kegel lopen en weer terug. Wie het eerst terug is 1 punt. Bij de pion staan 2 spelers die de anderen zo lang mogelijk tegen houden</p> <p>Variaties in starthoudingen en manieren van voortbewegen.</p>	<p>trekken/duwen</p> <p>letten op TOTALE beweging, globale correcties</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden
10		<p>Botsauto's</p> <p>Zeer kleine ruimte, frontaal met de over de borst gekruiste armen tegen elkaar botsen zachtjes beginnen, steeds iets feller. Elkaar GEEN pijn doen.</p> <p>variatie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - hinkelend elkaar uit balans brengen, degene die met twee voeten de grond raakt is af. - uit een beperkte ruimte duwen. Wie blijft over ? 	<p>geen</p>

5		<p>Pak de schat</p> <p>Twee-tallen die elkaar met een hand vasthouden met ieder een bal. Met de andere hand proberen ze de bal die achter hen ligt te pakken, ze verhinderen dit bij elkaar.</p>	<p>Elkaar niet onverwachts loslaten</p>
15		<p>trekken/duwen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Twee-tallen, 1 bal : samen vasthouden, de bal uit de handen van de ander trekken -Twee-tallen, 1 bal : samen vasthouden, de een trekt de ander naar de overzijde -Twee-tallen, 1 bal : samen vasthouden, de een duwt de ander naar de overzijde -Ruglig, voetzolen tegen elkaar, duw elkaar weg -Twee-tallen, 1 bal en een hoepel : samen vasthouden, de een trekt / duwt de ander uit ? in de hoepel -Handen op elkaars schouders : tracht elkaar zachtjes op de tenen te trappen -Twee-tallen, de een tracht de ander op de schouder te tikken, blijven staan en afweren mag. -Twee-tallen, de een tracht de ander op de rug te tikken, blijven staan en afweren mag. -Twee-tallen, de een tracht de ander op het bovenbeen te tikken, blijven staan en afweren mag. -Twee-tallen tegen over elkaar, spreidstand, handpalmen tegen elkaar, tracht elkaar uit de spreidstand te duwen. -Idem, vanuit hurkzit -Twee-tallen, handen op de rug, tracht elkaar over een bepaalde lijn te duwen. -Twee-tallen, trekken elkaar uit balans, degene die een voet van de grond heft is verliezer 	<p>Elkaar niet onverwachts loslaten</p>



Trainingsformulier van :

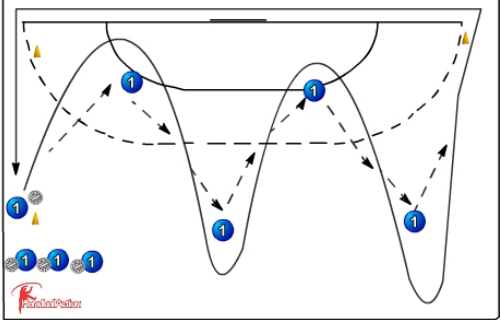
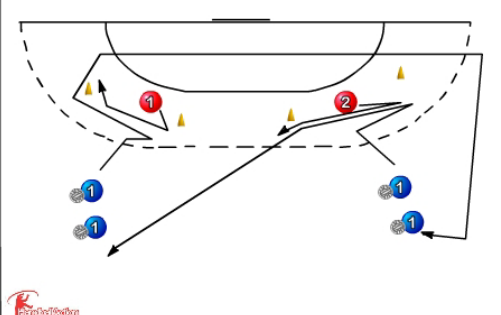
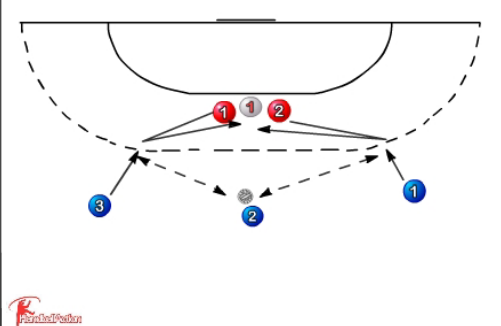
Groep : C jeugd

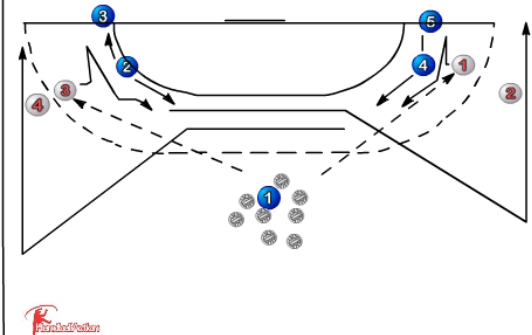
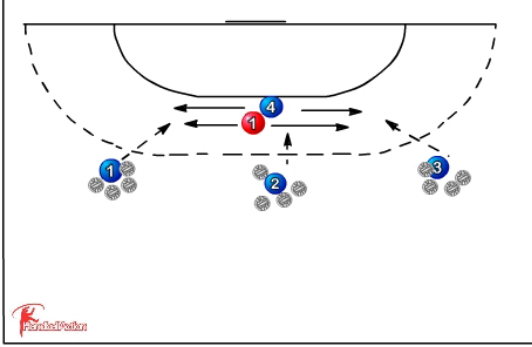
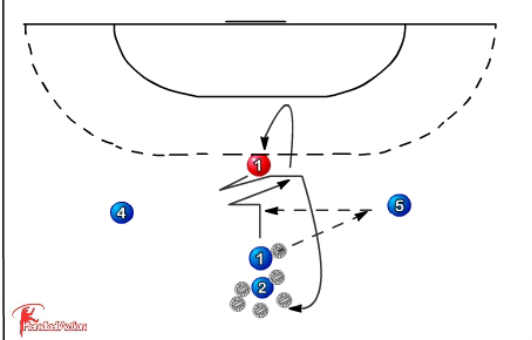
Tijd : 50 minuten

Thema : contactverdedigen (algemeen)

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>Aanspeelvarianties</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - met stuit - stootworp - twee-handig - links - rechts - rollen <p>Vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 hand - 2 handen 	<p>alles in rustig tempo</p>
7		<p>Twee gelijke groepen, spelers staan tegen elkaar aan, telkens gaan twee spelers van elke groep om bij de andere groep tussen de spelers door te wringen. Welke speler is het snelst ? Welke groep kan het meeste tegenstand bieden ?</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
8		<p>De spelers in de kring proberen uit de kring te komen. De kringspelers verhinderen dit, verhinderen dit.</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
7		<p>Twee-tallen, op een pion ligt een bal die beschermd moet worden door A, B tracht bal te pakken</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden

10		<p>B speelt bal rond en steken diagonaal over. R1 en R2 houden B tegen.</p>	<p>kontaktverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
8		<p>B1 komt in met bal en tracht G1 te passeren.</p>	<p>kontaktverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>warming-up</p> <p>B1 speelt spelers aan en loopt achterlangs en weer terug naar begin.</p> <p>Af speelvarianten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - met stuit - stootworp - twee-handig - links - rechts - rollen <p>vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 handen - 1 hand 	<p>alles in rustige loppas uitvoeren</p>
8		<p>B zetten aan op R1 en R2. Ze gaan het duel aan met elkaar. B van rij wisselen.</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
8		<p>B spelen bal over en proberen W1 aan te spelen. R1 en R2 stappen uit, tasten B aan en verhinderen passes naar W1.</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden <p>duel met CS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bij li handige cs : ga er zo achter staan dat jouw rechterhand tussen de handen van de cs is - bij re handige cs andersom. (3e hand verdedigen) - bij duels als de cs de bal kan ontvangen : pogen de bal te spelen - tegendruk geven - handen in de rug : tegenhouden/begeleiden

7		<p>Pass B1-W3 en W1 die het duel aangaan met de hoekverdedigers.</p>	<p>kontaktverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
7		<p>B1,2 en 3 proberen R1 aan te spelen. B4 de midachter verhindert dit.</p>	<p>mid achter</p> <ul style="list-style-type: none"> - bij beweeglijke cs blijf achter de cs - bij statische cs : blijf er voor - bij li handige cs : ga er zo achter staan dat jouw rechterhand tussen de handen van de cs is - bij re handige cs andersom. (3e hand verdedigen) - bij duels als de cs de bal kan ontvangen : pogen de bal te spelen - tegendruk geven - handen in de rug : tegenhouden/begeleiden
10		<p>Pass B1-B5-B1 duel met R1, plaatswissel. Pass B2-B4-B2 duel met B1, plaatswissel.</p>	<p>kontaktverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden



Trainingsformulier van :

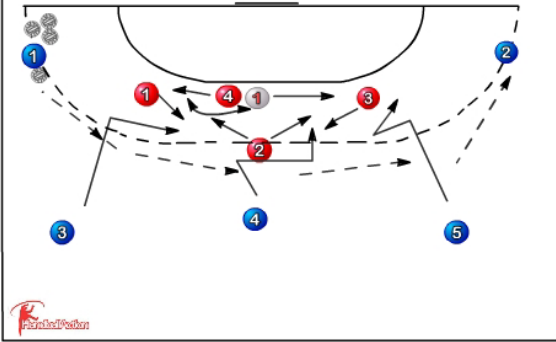
Groep : A jeugd / senioren

Tijd : 40 minuten

Thema : contactverdedigen (samenwerking met mid achter)

tijd	tekening	omschrijving	aandachtspunten
10		<p>Aanspeelvarianties</p> <ul style="list-style-type: none"> - strekworp - sprongworp - met stuit - stootworp - twee-handig - links - rechts - rollen <p>Vangen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 hand - 2 handen 	<p>alles in rustig tempo</p>
7		<p>Hoekaanvallers gaan duel aan met hoekverdedigers. Mid achter helpt indien nodig.</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
8		<p>Opbouwers gaan duel aan met uitstappers. Mid achter helpt indien nodig</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden
7		<p>Buitenopbouwers gaan duel aan met uitstappers. Mid achter helpt indien nodig. ALS het nodig is schermt in dit geval verdediger 3 de cirkelspeler af.</p>	<p>contactverdedigen</p> <ul style="list-style-type: none"> - armen gebogen voorwaarts - niet tegenstander tussen de armen laten inlopen - tegendruk geven - begeleiden - voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden - vloercontact houden

10



Buitenopbouwers gaan duel aan met uitstappers.
Mid achter helpt indien nodig.
ALS het nodig is schermt in dit geval verdediger 3 de cirkelspeler af.
Verdediger 2, de midvoor schermt de balweg naar cirkelspeler af.

kontaktverdedigen
- armen gebogen voorwaarts
- niet tegenstander tussen de armen laten inlopen
- tegendruk geven
- begeleiden
- voetenwerk zeer belangrijk, men moet de aanvaller bij kunnen houden
- vloercontact houden