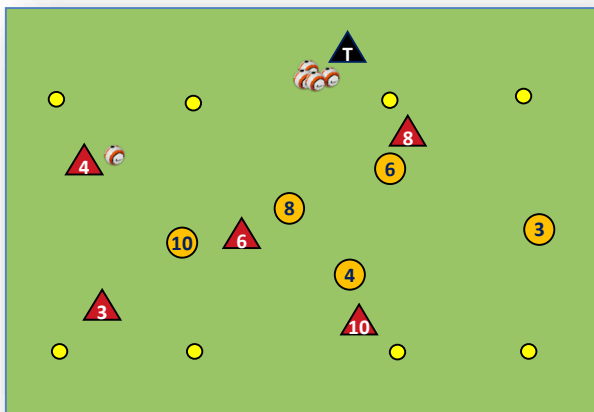


Positiespel

Opbouw door de as (tegenstander prest vanuit 9)



- Organisatie:**
- Lengte veld 50 meter / Breedte veld 30 meter of groter
 - 12 ballen

- Aantal spelers:**
- 10 spelers

- Spelregels**
- Aanvallende team dient de bal via het middenvak naar de overzijde te verplaatsen door gebruikmaking van het overtal
 - Verdedigende team heeft een speler die op de achterlijn moet staan (om aangespeeld te worden door het aanvallende team) en een speler die in het hoogste vak moet druk zetten.
 - Bij balverovering eerst naar eigen verdediger op achterlijn alvorens kunnen scoren bij verdediger van de tegenstander op achterlijn.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

Aanwijzingen aanvallers:

Algemeen:

- Zorg er voor dat de onderlinge afstanden zo groot mogelijk zijn. Dus samen de ruimtes groot maken en houden.
- Probeer, indien mogelijk, diep te spelen in plaats van breed. Dus al in je eerste aanname ervoor zorgen dat je de goede kant op staat en diep kunt spelen.
- Ondersteun elkaar waar mogelijk, dus kom vrij om aanspeelbaar te zijn zodat je medespeler de bal kan afspelen.

Specifiek:

- Beweeg zonder bal in zoveel mogelijk schuine lijnen in de rug van de tegenstander.
- Probeer de middenman aanspeelbaar te krijgen door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te houden.
- Probeer zo veel mogelijk uit duel te blijven door de eerste aanname in de ruimte te leggen en houdt het tempo hoog om de tegenstander niet te laten organiseren of vertraag om de tegenstander te binden.
- Beweeg door na een balcontact om nieuwe afspeelmogelijkheden te creëren.

Aanwijzingen verdedigers:

- Zorg er voor dat de onderlinge afstanden klein zijn, dus samen de ruimtes klein houden in de lengte en breedte van het veld
- Probeer zo snel mogelijk druk op de bal te krijgen. Verdedig dus direct vooruit met z' n allen. Vooral in de omschakeling.
- Tegenstander de kant op dwingen daar waar de kans het grootst is dat je samen de bal veroverd.
- Zorg er voor dat je elkaar telkens rugdekking verleend, waardoor je de tegenstander dwingt om breed te spelen
- Kies het juiste moment om door te dekken op de tegenstander. Kijk hierbij goed naar hoe de tegenstander staat en wat jouw rol is in die situatie. Communiceer hierbij duidelijk met je medespelers wie wat precies moet doen.

Weerstanden:

Moeilijker maken

- Ruimte verkleinen