



Onderwerpen:

- 1. techniek**
- 2. tactiek**
- 3. strafcorner**
- 4. wisselen**



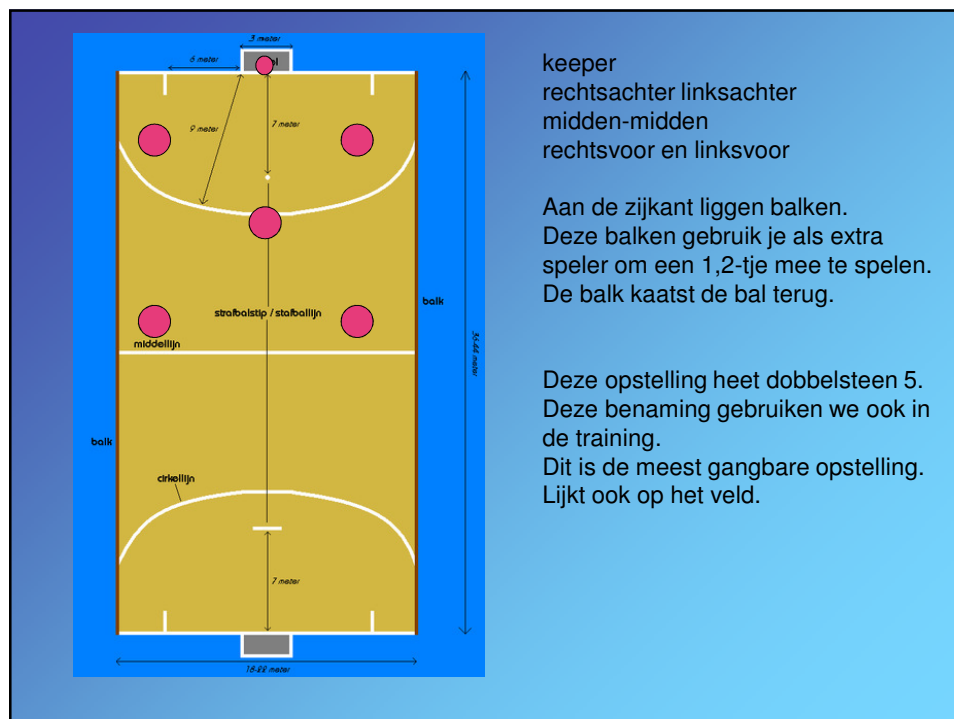
Als coach kun je je spelers wijzen op:

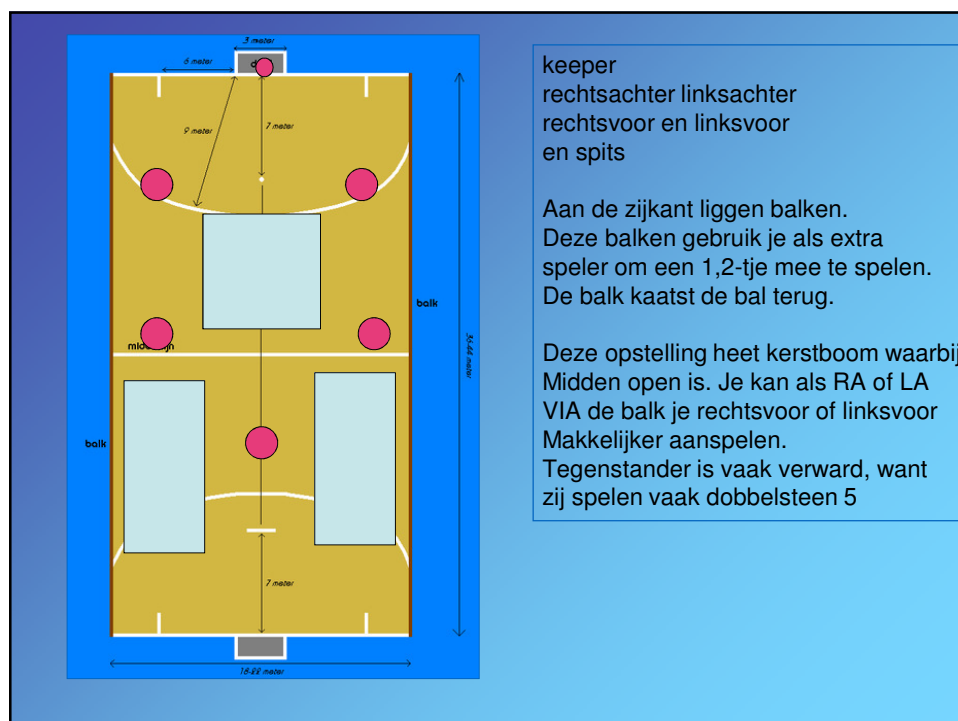
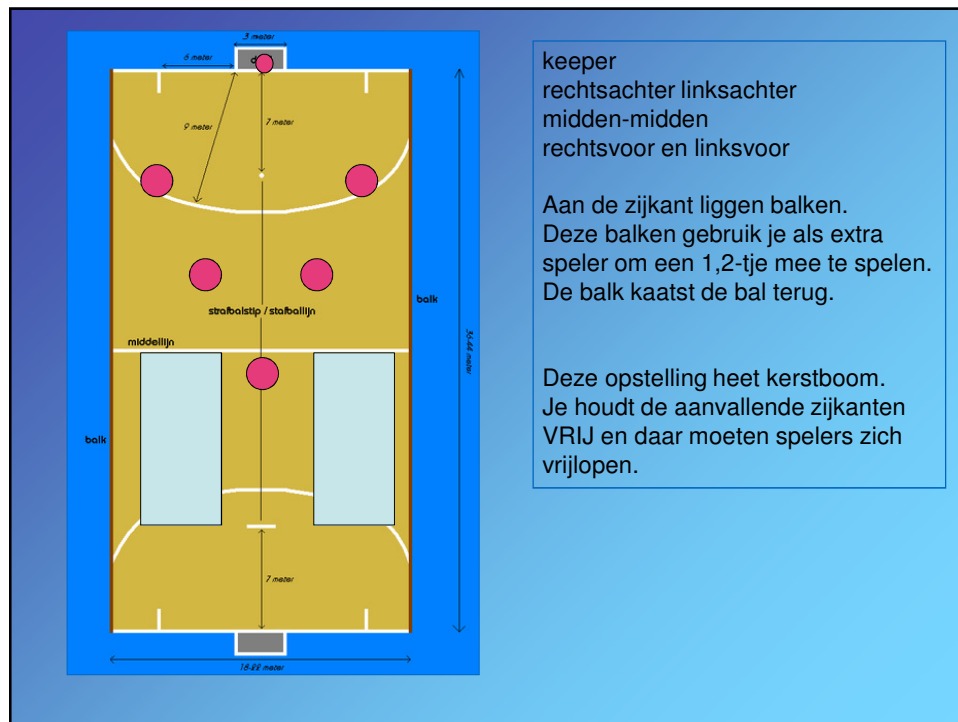
- 1. Basistechniek pushen**
- 2. Basistechniek aannemen**
 - a) laag zitten
 - b) stickblad dicht
 - c) knijpen in je rechterhand
- 3. Houding verdedigen**
 - a) stickblad op de grond
 - b) voeten uit elkaar
 - c) kijken naar de bal



Tactiek

- balbezit = dan hebben we de bal. Dan moeten we het veld groot maken en proberen via de balk een extra speler te creëren.
- niet-balbezit = dan heeft de tegenstander de bal. We zorgen dat we laagzitten en dat de verdediger voor hun man staan.





Uitleg dubbelsteen 5:

bij balbezit moet de midden-midden een kant kiezen en de aanvaller van de andere kant komt ook terug, zodat de bal altijd via de balk kort gespeeld kan worden.

Dus bal gaat naar rechtsachter, dan komt midden-midden naar de rechterbalk. Gaat de bal weer terug naar de linksachter, komt de linksvoor terug naar de balk.

Door heen en weer te passen, zorg je dat het blok van de tegenstander uit elkaar gespeeld wordt en zo komt er ruimte om naar voren te passen.

Als de tegenstander mandekking speelt moet de mid midden weglopen naar een kant en dan kan de pass via de balk naar de voorhoede.

Als de LA neemt, moet je rechtsachter niet naar voren gaan maar juist breed houden, schuin naar achteren

bij niet-balbezit maken we een kommetje met de linksvoor, midden-midden en rechtsvoor. Je laat dan je mannetje dus los!

De 2 achterhoede spelers staan ook voor hun man en dekken de balk (aan de balkant) en de zone (aan de niet-balkant).

Het kommetje moet niet te dichtbij, anders gaat de bal hard tussen de benen of langs de voeten.
Je moet snel klaar staan en niet meer bewegen.

bij niet-balbezit maken we een kommetje met de linksvoor, midden-midden en rechtsvoor. Je laat dan je mannetje dus los!

Als je dit niet doet en je speelt mandekking is het in het zaal veel gemakkelijker voor de balbezitter om de bal te spelen of zelf te drijven. Je ziet hoeveel blauwe speellijnen er nu zijn en het is dus voor ons veel minder voorspelbaar wat er gebeurt. De balbezitter voelt ook helemaal geen druk want er staat geen BLOK.

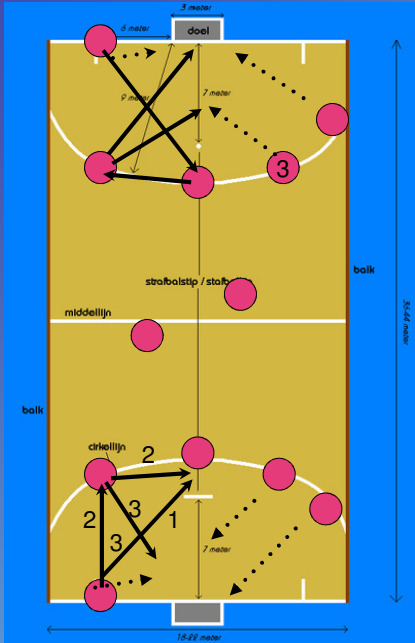


6. Strafcorner en variaties

VERDEDIGENDE STRAFCORNER

- alle spelers staan naast het goal aan de kant waar de bal niet genomen wordt
- alle spelers hebben een taak; er mogen maximaal 5 spelers daar staan, 4 is voldoende...
- aan beide kanten van de keeper komt een speler te staan (lijnstop); zij hebben beide een masker op
- er lopen 2 spelers uit richting kopcirkel; de ene gaat meer links de andere meer rechts. De keeper komt ook uit haar goal in ieder geval 3 grote passen...





aanvallende corner

linksaangeven

- 1 = direct op de goal, moet stopper de bal naast zich aannemen
- 2 = afschuif naar links en scoren
- 3 = afschuiven naar links en dan een tip-inn van nr 3

aanvallende corner

rechtsaangeven

- 1 = direct op de goal, vanaf kopcirkel
- 2 = korte corner en dan naar kopcirkel doorschuiven en dan scoren
- 3 = korte corner en dan naar de 1e paal

15



Wisselproces 2 x 15 minuten

1. na 7 minuten spelen zegt de coach tegen de bankspelers wat hun plek is.
2. als de bal achter is bij ons, roept de coach: wissel.
Bij wissel nemen de achterhoede spelers de bal niet uit.
3. Dan roept de coach: Piet en Sjaan blijven staan.
4. Alle anderen behalve de keeper rennen het veld uit, de nieuwe spelers gaan dan pas in.

9 spelers = 6 in het veld en 3 op de bank.
Keeper blijft staan gehele wedstrijd.
2 x 15 minuten = 30 minuten. Tussendoor korte pauze (geen tijd voor fruit, alleen drinken en wat uitleggen).

Als tegenstander wisselt wanneer 'wij' de bal mogen uitnemen, snel de bal uitnemen, want dat is het chaos en daar kan je van profiteren.



Coachen: wissel

Team A Team B

Jan kees klaas Then kees Tim
Tijn simon Guus Tijn Andre Guus