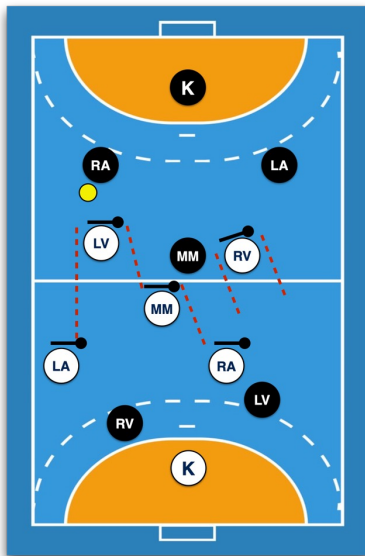
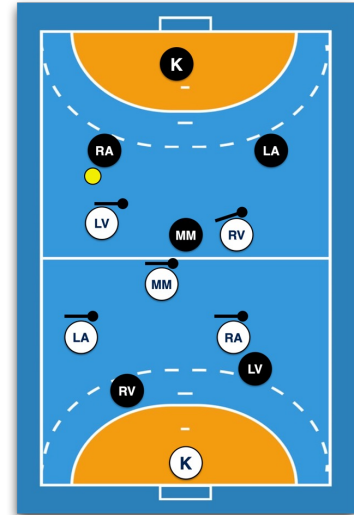


Het BASISPLAN is de basis die elk team, van jong tot oud, in de zaal dient te beheersen. Voor het BASISPLAN NIET BALBEZIT ook wel VERDEDIGEN of PRESS genoemd, wordt er begonnen met een ZONE PRESS systeem. Dit houdt in dat er zones verdedigd worden door de spelers op het veld. ZONE verdediging houdt in dat elke speler verantwoordelijk is voor het verdedigen van een bepaald stuk ruimte. De speler is dus gefocust op wat er gebeurt in zijn/haar ruimte. Dus GEEN mandekking.

FORMATIE “DOBBELSTEEN 5” (TEAM WIT)

- Dobbelsteen 5 is een **ZONE PRESS**.
- Het meest bekende en gebruikte **PRESS SYSTEEM**.
- Elke speler heeft een dubbele taak. Spelers zijn dus nooit klaar.
- Elke positie vraagt alertheid omdat de kracht van het systeem zit in het samen verdedigen. Als 1 iemand niet meedoet, stort het systeem in.

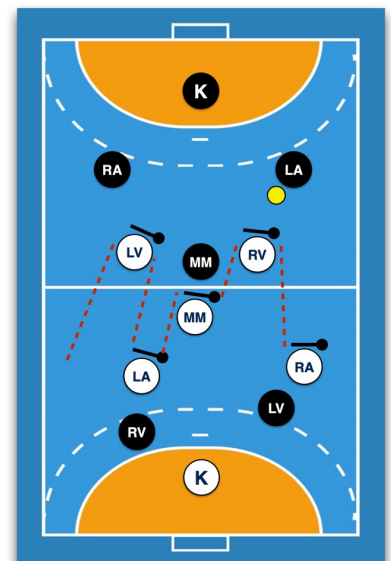


BAL BIJ RECHTSACHTER TEGENSTANDER BAL OP LINKERZIJDE VELD

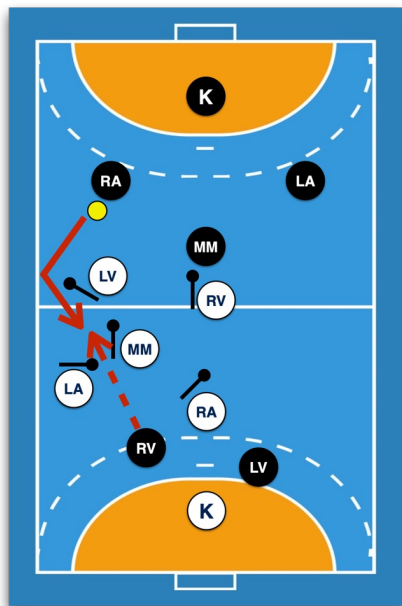
- Afstand tot balbezitter tegenstander is 3 tot 5 meter.
- LV handschoen tegenover de bal.
- Handschoen (bijna) op de grond.
- LV staat hoger dan RV (tegengesteld bewegen).
- De driehoek LV-MM-RV moet zorgen dat ballen er omheen moeten. Dit vraagt actief gedrag (pressing in the zone).
- LA (hoog) en RA (binnen) interceptie positie innemen.
- Keeper verdedigt mee (hoger) en coacht (vanaf U14).
- Snel en duidelijk communiceren door coach & spelers.

BAL BIJ LINKSACHTER TEGENSTANDER BAL OP RECHTERZIJDE VELD

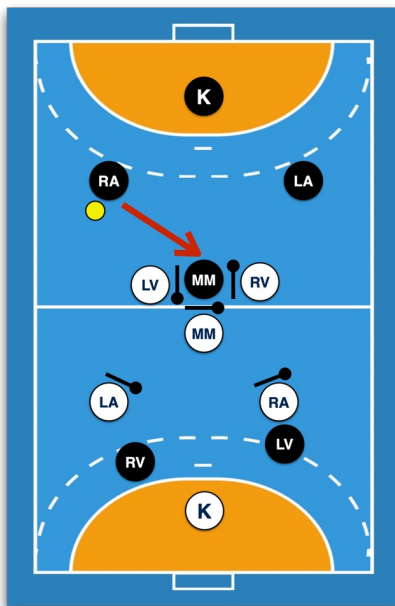
- Afstand tot balbezitter tegenstander is 3 tot 5 meter.
- RV handschoen tegenover de bal.
- Handschoen (bijna) op de grond.
- RV staat hoger dan LV (tegengesteld bewegen).
- De driehoek LV-MM-RV moet zorgen dat ballen er omheen moeten. Dit vraagt actief gedrag (pressing in the zone).
- RA (hoog) en LA (binnen) interceptie positie innemen.
- Keeper verdedigt mee (hoger) en coacht (vanaf U14).
- Snel en duidelijk communiceren door coach & spelers.



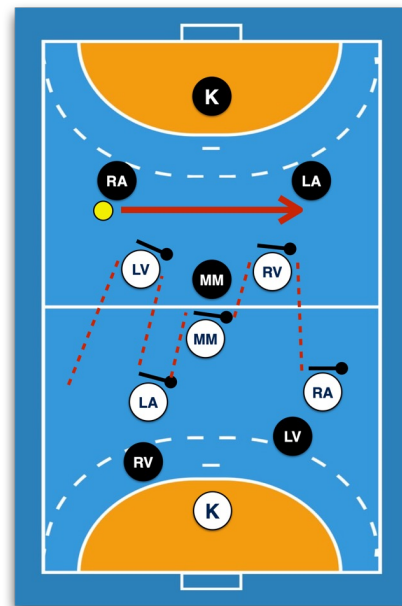
SCENARIO'S BIJ DOBBELSTEEN 5 VERDEDIGEN: BAL BIJ RA TEGENSTANDER / BAL OP LINKERZIJDE VELD



SCENARIO 1:
BAL OP DE BALK



SCENARIO 2:
BAL IN DE AS



SCENARIO 3:
BAL NAAR LA

SCENARIO'S "DOBBELSTEEN 5"

(TEAM WIT BAL BIJ RA TEGENSTANDER)

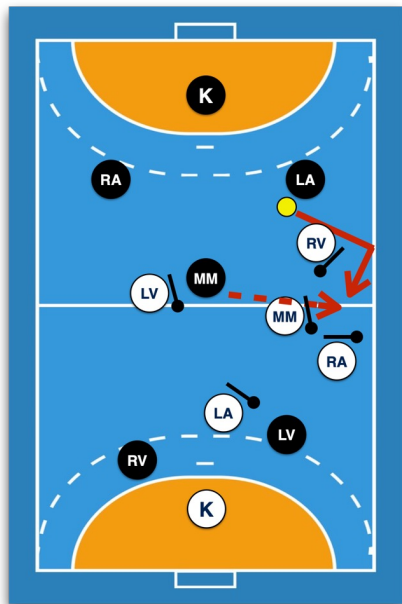
- **SCENARIO 1:** Belangrijk is het opstappen van de LA die samen met de MM ervoor zorgt dat de bal niet naar binnen of voorwaarts kan. LV sluit de pass naar achteren of naar binnen af (keuze maken). Deze drie spelers zijn actief met insluiten. RA en RV (helpkant spelers) zorgen voor aansluiting, zodat indien een bal er tussendoor komt deze opgevangen kan worden en bij balwinst zorgen zij voor mogelijkheden naar helpkant.
- **SCENARIO 2:** MM of andere speler van tegenstander krijgt de bal in de as van het veld. Opsluiten met drie speler (LV, MM, RV). Doel is dat er enkel terug gespeeld kan worden, voor en zijwaarts eruit halen. LA en RA maken veld kleiner (komen iets naar binnen) en schatten in als er ergens ontsnappingsruimte is (meteen druk kunnen zetten).
- **SCENARIO 3:** Bal naar linksachter (LA). Hier duidelijke keuze maken of er mee geschoven wordt (zie plaatje) of dat er dan doorgedrukt mag worden, m.a.w. alle spelers stappen door omhoog. LV in lijn van RV of zelfs hoger. Elke stap heeft consequenties voor elke speler!



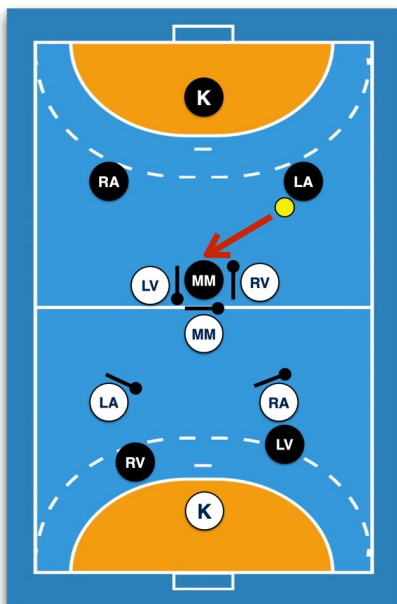
**Vertraag / stop
voorwaartse opties**

**Zorg voor
druk**

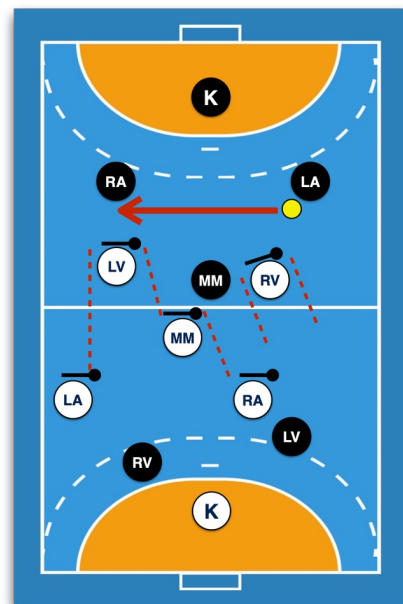
SCENARIO'S BIJ DOBBELSTEEN 5 VERDEDIGEN: BAL BIJ LA TEGENSTANDER / BAL OP RECHTERZIJDE VELD



SCENARIO 1:
BAL OP DE BALK



SCENARIO 2:
BAL IN DE AS



SCENARIO 3:
BAL NAAR RA

SCENARIO'S "DOBBELSTEEN 5"

(TEAM WIT BAL BIJ LA TEGENSTANDER)

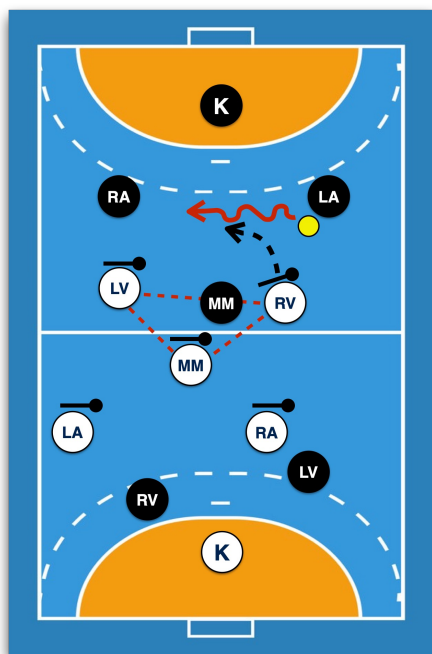
- **SCENARIO 1:** Belangrijk is het opstappen van de RA die samen met de MM ervoor zorgt dat de bal niet naar binnen of voorwaarts kan. RV sluit de pass naar achteren of naar binnen af (keuze maken). Deze drie spelers zijn actief met insluiten. LA en LV (helpkant spelers) zorgen voor aansluiting, zodat indien een bal er tussendoor komt deze opgevangen kan worden en bij balwinst zorgen zij voor mogelijkheden naar helpkant.
- **SCENARIO 2:** MM of andere speler van tegenstander krijgt de bal in de as van het veld. Opsluiten met drie speler (LV, MM, RV). Doel is dat er enkel terug gespeeld kan worden, voor en zijwaarts eruit halen. LA en RA maken veld kleiner (komen iets naar binnen) en schatten in als er ergens ontsnappingsruimte is (meteen druk kunnen zetten).
- **SCENARIO 3:** Bal naar rechtsachter (RA). Hier duidelijke keuze maken of er mee geschoven wordt (zie plaatje) of dat er dan doorgedrukt mag worden, m.a.w. alle spelers stappen door omhoog. LV in lijn van RV of zelfs hoger. Elke stap heeft consequenties voor elke speler!



**Vertraag / stop
voorwaartse opties**

**Zorg voor
druk**

SCENARIO'S BIJ DOBBELSTEEN 5 VERDEDIGEN: STARTEN MET SELF-PASS DOOR RECHTS- OF LINKSACHTER



**SCENARIO 4:
DOORSTAPPEN**

SCENARIO'S "DOBBELSTEEN 5" (TEAM WIT BAL BIJ RA TEGENSTANDER)

DOORSTAPPEN

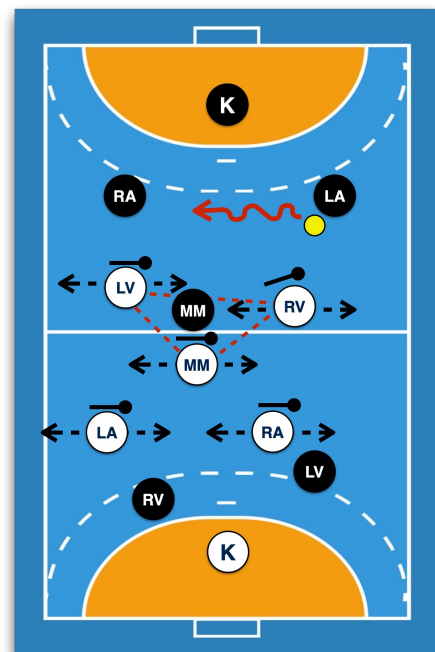
Als er doorgestapt wordt, dan gaat de speler die op de kant van de balbezitter staat (in het voorbeeld de RV wit) naar voren en meelopen met de balbezitter.

BELANGRIJK: de bal mag dan niet meer naar de kant gespeeld worden waar de bal vandaan komt. Het gaat dus om af- en opsluiten en op kant houden! Keeper hoog en sturen LA & RA.

SCENARIO'S "DOBBELSTEEN 5" (TEAM WIT BAL BIJ RA TEGENSTANDER)

(MEE)SCHUIVEN

Als het team gaat (mee)schuiven, dan wil dit zeggen dat er enkele meters naar links of naar rechts geschoven wordt, waardoor de dobbelsteen 5 keurig **ALTIJD** ongewijzigd blijft. **BELANGRIJK:** de driehoek voorin (LV, MM, RV) mag niet gebroken worden. M.a.w. er mogen geen ballen doorheen. Afstanden ten opzichte van elkaar zijn dus cruciaal. LA en RA de juiste ruimte beschermen. Keeper hoog!



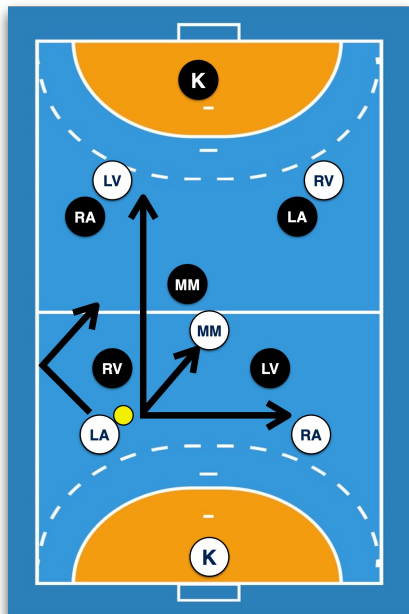
**SCENARIO 4:
MEESCHUIVEN**



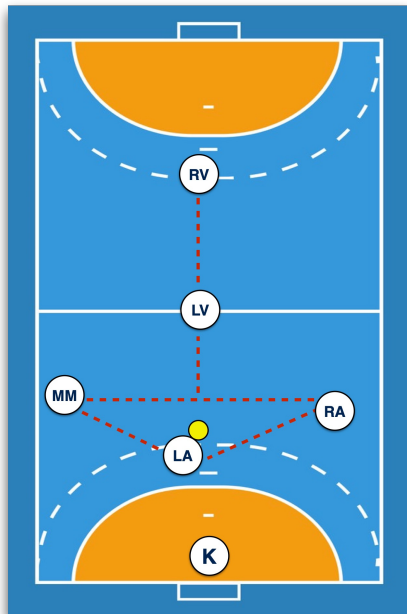
**Vertraag / stop
voorwaartse opties**

**Zorg voor
druk**

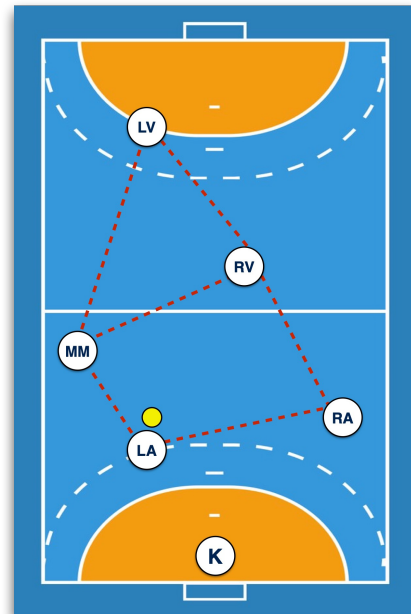
Het BASISPLAN is de basis die elk team, van jong tot oud, in de zaal dient te beheersen. Voor het BASISPLAN BALBEZIT ook wel AANVALLEN of OPBOUWEN genoemd, zijn er verschillende formaties die er gespeeld worden. Hieronder staan drie formaties die gebruikt kunnen worden in BALBEZIT. De keuze van de formatie hangt af van wat voor PRESS SYSTEEM de tegenstander speelt. De formatie in balbezit moet dus succes leveren tegen het verdedigend systeem van de tegenstander. **BELANGRIJK:** De rol van een speler in NIET BALBEZIT en BALBEZIT kan anders zijn qua positie op het veld!



FORMATIE 1:
DOBBELSTEEN 5



FORMATIE 2:
BOOT (3 opbouw)



FORMATIE 3:
HUIS (Bed opbouw)

FORMATIES IN BALBEZIT

(TEAM WIT)

- **FORMATIE 1: DOBBELSTEEN 5.** Meest makkelijk te spelen als er ook in Dobbelsteen 5 verdedigd wordt. Het voordeel is dat het duidelijk is en geen veranderingen. Het nadeel is dat er niet of nauwelijks om de tegenstander heen gespeeld kan worden.
- **FORMATIE 2: BOOT.** Hierbij wordt er met drie achterin opgebouwd en met twee spitsen die meer op lijn spelen. Geeft mogelijkheden om om de tegenstander heen te spelen (vooral bij mandekking). Nadeel is dat het behoorlijk defensief is en dat aanvallen "lange" aansluiting van achteruit vraagt. Let op: Posities veranderen!
- **FORMATIE 3: HUIS.** Een formatie waarin er zowel een verdedigende als aanvallende balans is. Hierdoor is aansluiting goed mogelijk waardoor er aanvallend snel mee gedaan kan worden. Deze formatie is de belangrijkste in het BASISPLAN BALBEZIT en zal verder uitgewerkt worden.

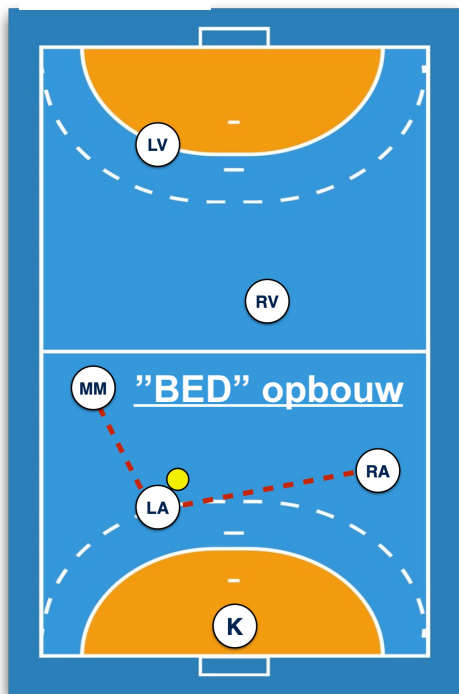


**Zoek het "beste" moment
om voorwaarts te gaan**

**Grijp alle
kansen om te
scoren**



FORMATIE HUIS IN BALBEZIT: DE BELANGRIJKSTE AANDACHTSPUNTEN



BED-OPBOUW (3 OPBOUW)

wordt zo genoemd omdat het lijkt op een ligbed.

MM komt aan de linkerbalk. Niet er tegenaan. Er dient ruimte over te blijven om achterlangs te spelen.

RV wordt een valse RM. Zowel aanvallen als opbouwen.

LV is de diepe spits. Deze moet zorgen voor lengte in het spel en in contact staan met LA.

LA staat meer aan de binnenkant. Deze staat in connectie met alle spelers.

RA staat (indien mogelijk) iets hoger dan LA. Dit hangt af van de tegenstander. RA staat los van de balk.

K beweegt mee zodra bal voorwaarts gaat en coacht.

DE LINKSACHTER (LA)

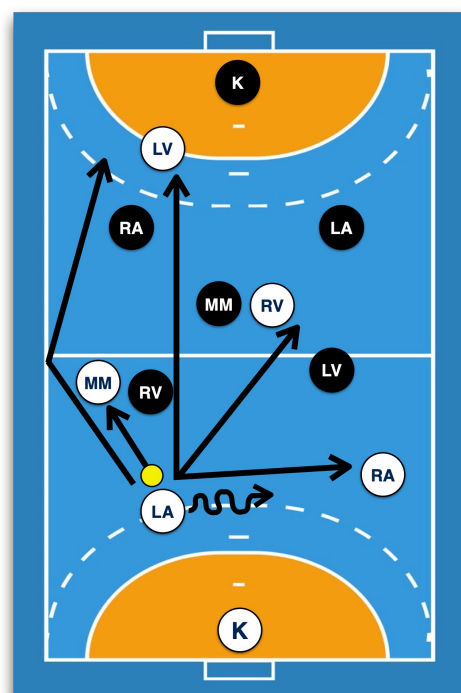
De linksachter is de belangrijkste speler in de opbouw. Deze heeft de mogelijkheid om het hele veld te bespelen en met alle spelers in contact te staan. Hier moet dus de speler met de beste pass komen te staan, maar ook een speler die de bal in beweging durft te zetten (dribbel naar rechts).

Belangrijk zijn de afspraken die gemaakt worden.

Wat als de MM de bal krijgt? Wat als de RA in balbezit komt? Wat als...? Deze afspraken dienen van te voren bekend te zijn en iedereen moet weten waar dan te staan. Het is "live" schaken.

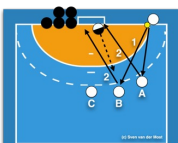
De LA is als het ware de generaal van het team.

Hierbij is dynamisch het toverwoord: actief aan de bal en zonder bal! Een metertje links en rechts.



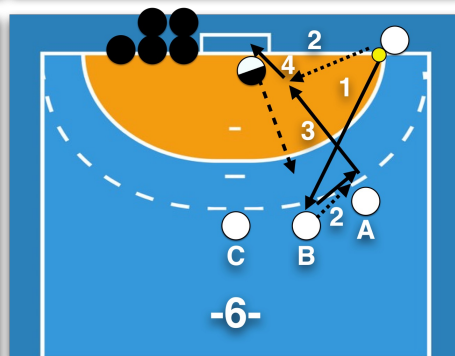
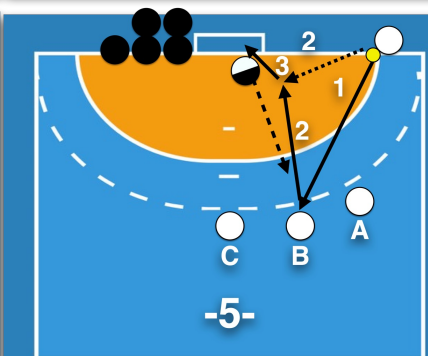
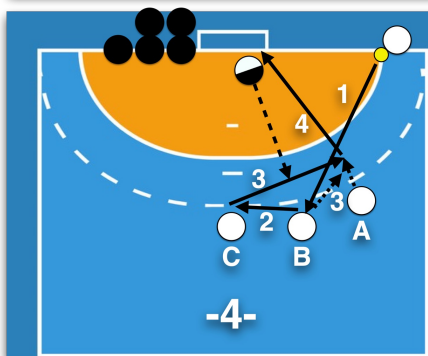
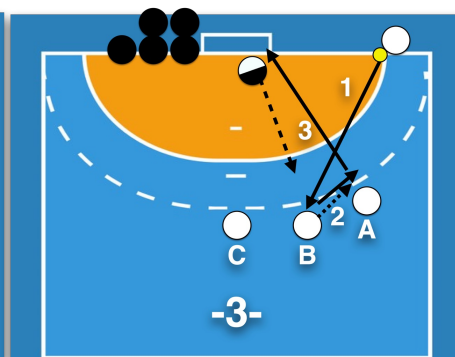
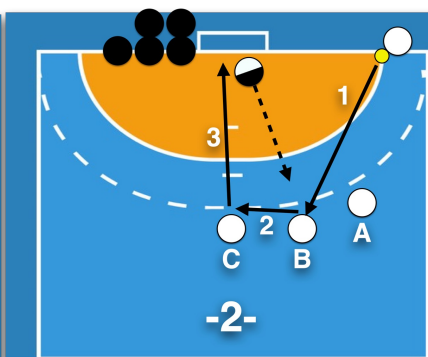
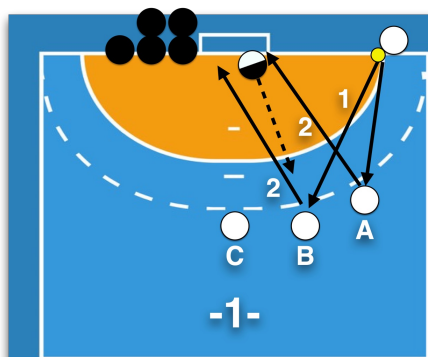
**Zoek het "beste" moment
om voorwaarts te gaan**

**Grijp alle
kansen om te
scoren**



DE STRAFCORNER AANVALLEND AANGEVEN VANAF DE RECHTERZIJDE

De strafcorner vanaf de rechterzijde heeft veel voordelen. De tegenstander moet over de backhandzijde verdedigen, spelers kunnen zelf stoppen op de forehand, er is veel variatie mogelijk. In de hoogste afdelingen en ook internationaal worden de meeste strafcorners vanaf deze zijde genomen. Er blijft 1 speler achter voor de doorschietende bal (niet gestopt, slecht aangegeven).



DE STRAFCORNER VERDEDIGEND

