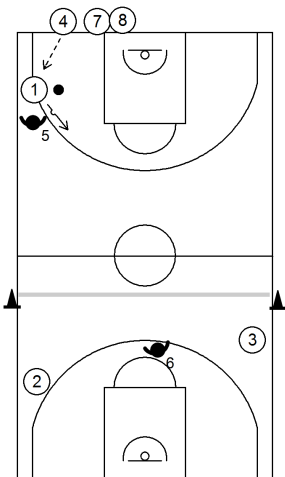




pijlpress achterveld



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6 of meer spelers
- 1 bal

Vereisten:

- spelers op de dribbelaar kunnen verdedigen
- en een pass over de lengte van het veld kunnen geven

Doel:

- het verdedigen van het achterveld in de pijlpress oefenen
- anticiperen op de pass en steeds zorgen dat je zodanig staat dat je die kunt onderscheppen

Organisatie:

- 4 neemt de bal in en neemt daarna niet meer aan het spel deel, maar telt de seconden af
- verdediger 5 geeft maximale druk op de dribbelaar
- de verdedigers mogen over het hele veld verdedigen
- aanvaller 1 mag alleen op de verdedigingshelft acteren
- aanvallers 2 en 3 alleen op de aanvalshelft
- na een stop of score neemt verdediger 5 de bal mee terug voor de volgende ronde
- als de aanvallers binnen 10 seconden scoren dan hebben zij een punt
- zo niet, dan is het een punt voor de verdedigers
- de aanvaller roept als er een fout op hem wordt gemaakt. Punt voor de aanval.
- speel 5 keer achter elkaar met dezelfde verdedigers
- steeds 3 nieuwe aanvallers
- als de verdedigers minder dan 2 stops maken, dan moeten zij lopen
- bij 2 stops of meer lopen alle aanvallers

Teaching points:

- verdedig de dribbelaar op je voeten - hij mag je onder geen beding passeren
- armen wijd om een pass moeilijk te maken
- verdediger 6 moet anticiperen op de lange pass om die te onderscheppen
- moet zo gaan staan dat hij zo veel mogelijk de bal EN beide andere aanvallers kan zien (split vision)
- steeds zijn positie op het veld aanpassen om de meest waarschijnlijke pass te onderscheppen
- als hij de lange pass niet heeft kunnen onderscheppen, dan is het zijn taak van om de bal te verdedigen en de aanval te vertragen
- hij mag GEEN lay up toestaan
- verdediger 5 moet dan voluit sprinten naar de vrije aanvaller aan de weak side

Variaties:

- in het begin moet je misschien de ruimte voor aanvallers 2 en 3 beperken. Gebruik daarvoor bestaande lijnen op de vloer, of zet pionnen neer op de zijlijnen op de aanvalshelft