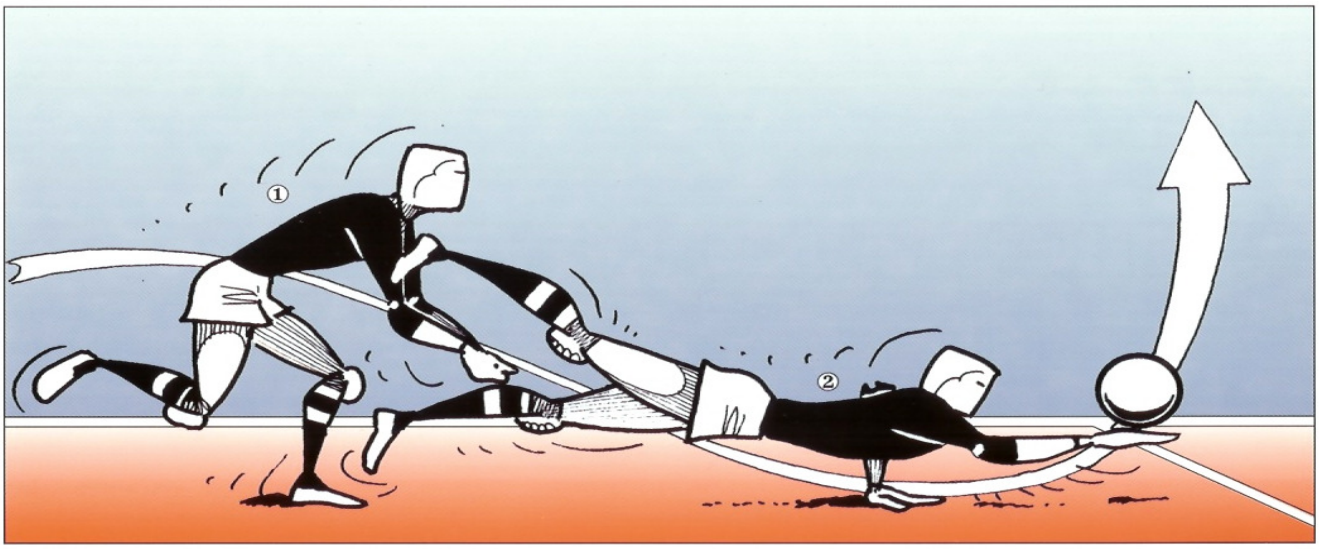
16. Verdediging, *duik voorwaarts*



Bewegingsvoorstelling	**Leerroute**
1. algemene verdedigingshouding innemen: - knieën gebogen - armen los - bovenlichaam naar voren gebogen 2. verplaatsen naar de bal toe 3. grote laatste pas 4. met de speelhand zover mogelijk naar voren reiken, met de andere hand wordt het lichaam ondersteund 5. hand plat op de grond leggen en met de andere hand een knikbeweging naar boven maken 6. bal omhoog spelen 7. lichaam opvangen op de handen en het bovenlichaam 8. doorglijden en zo snel mogelijk weer opstaan en uitgangspositie innemen vooraanvalsdekking of aanloop voor een aanval	1. Bal op de grond leggen – speler pakt de bal: • door de knieën gaan (=goed) • rug krom maken (=fout) 2. Snelheids -, loop- en sprinttraining 3. “Over een sloot stappen” “Over een gat in de vloer stappen” 4. “Maak je zo groot mogelijk” en “Laat maar zien hoe lang je bent” 5. Maak een markering op de hand en laat maar zien aan een speler op het andere veld wat op de binnenkant van de hand staat 6. Probeer de bal maar tegen het plafond te spelen 7. Knieën optrekken (onderbenen omhoog) Rug kromtrekken (schommelstoel) 8. Armen naast het lichaam – handen richting plafond bewegen

Techniekbeschrijving Voorwaartse Glijrol en de Zijwaartse Rol

Bewegingsfasen

1.Voorbereidingsfase	:	1. Uitgangshouding 2. Verplaatsing
2.Hoofdfase	:	1. Spelen van de bal
3.Eindfase	:	1. Follow-through = de rol 2. Eindhouding

1.Voorbereidingsfase

1.1 Uitgangshouding

- Actief klaarstaan
- Voetenstand is afhankelijk van de veldpositie
- De voeten zijn op schouderbreedte
- De knieën zijn licht gebogen, deze staan zover naar voren dat ze zich boven de tenen bevinden (*"knieën naar voren drukken"*)
- Door de kleine hoek in de knieën staan de heupen vrij hoog. Van het *"laag zitten"* is in deze fase nog geen sprake
- De romp wordt voorover gebogen en wel zodanig dat de schouders voor de knieën komen
- Het hoofd staat in het verlengde van de romp en de ogen zijn op de bal gericht
- De armen zijn los en hebben een hoek van ± 90° in de ellebogen. De ellebogen wijzen iets naar buiten en de handen bevinden zich ter hoogte van de knieën (ontspannen in de schouders)
- Op het moment dat de tegenstander de bal smasht, vlak voordat de speler reageert op de inkomende bal, wordt er een zgn. ***"splitstep"*** gemaakt.

Een splitstep is een klein hupje vlak voordat de daadwerkelijke verdedigingsactie wordt ingezet, daarbij:

- worden de voeten iets breder gezet
- verplaatsen de voeten iets achterwaarts, waardoor het lichaam **iets** voorover gaat hangen (een heel klein achterwaarts sprongetje maken)
- zijn de hakken los (steunen op de voorvoet)
- worden de knieën iets verder gebogen en naar voren gedrukt (hangen in de bovenbenen)
- worden de schouders iets naar beneden gedrukt; daarbij blijven ze voor de knieën
- blijven de heupen naar voren (boven de bal van de voorvoet)
- blijven de armen ontspannen gebogen los voor de knieën
- blijft het hoofd op en de ogen op de bal gericht

De splitstep is een ***voorbereidende actie*** van waaruit de daadwerkelijke verdedigingsactie (de inzet naar de bal) wordt gestart. Het lichaam wordt als het ware "op scherp gezet".

1.2 Verplaatsing

Er worden een drietal verplaatsingstechnieken beschreven. Het gebruik van één van deze technieken is afhankelijk van:

a. De snelheid waarmee moet worden verplaatst
b. De afstand naar de plaats waar de bal komt
c. De snelheid waarmee de bal wordt geslagen

Verplaatsingsschema

Verplaatsing	± 1½ meter	± 1½ - 2½ meter	± 2 - 4½ meter
Zijwaarts	uit stand + rol	uitvalspas + rol	kruispas / uitstap + rol
Voorwaarts	uit stand + rol	uitvalspas + rol	voorwaarts / loop + rol

A. Uitvalspas Zijwaarts en Voorwaarts

Wanneer de afstand tot de bal groter wordt en men kan de bal niet meer in de uitgangshouding / verdedigingshouding spelen, dan moet er worden verplaatst. Er moet een ***uitvalspas*** worden gemaakt om bij de bal te kunnen komen.

De uitvalspas wordt na de splitstep ingezet, altijd met het been naar die kant waar de bal wordt gespeeld.

- Een bal rechts (schuin rechts) van de verdediger:
  Uitstappen met rechts

- Een bal links (schuin links) van de verdediger:
  Uitstappen met links

- Een bal recht voor de verdediger;
  Uitstappen met links of rechts

B. Kruispas + Uitvalspas

Als de afstand tot de bal groter wordt en men kan met één uitvalspas niet meer bij de bal komen, dan moet er met de zogenoemde ***kruispastechniek*** worden verplaatst.
De kruispas wordt alleen dán ingezet, wanneer de verdediger van tevoren kan inschatten wààr de bal op de grond zal komen.
Ook deze verplaatsingstechniek wordt weer ingezet na de voorafgaande *"splitstep"*. De snelheid van de bal is hierbij vaak gering (tactische bal, touché van het blok of een lobsmash achterin) De afstand die overbrugt moet worden is daarentegen groot (3 tot 4½ meter)

Bewegingsfasen bij een Bal Rechts van de Verdediger

1. Splitstep (de voorbereidende beweging)
2. Rechtervoet iets indraaien in de richting van de bal (evt. kleine stap maken)
3. Linkerbeen voorlangs kruisen *(kruispas met links)*, de linkervoet wordt schuin op de bewegingsrichting verplaatst. De snelheid wordt hierbij gemaakt door het *rechterbeen fel en krachtig* te strekken.
4. Uitvalspas met rechts

Essentieel:

- Tijdens de verplaatsing moet de schouderlijn zoveel mogelijk loodrecht op de inkomende balbaan staan
- De armen hangen los voor de knieën, waarbij de handen de grond net niet raken. De schouders zijn dus voor de knieën en laag bij de grond.
- Blijf zicht houden op de bal en probeer achter de bal te komen (schouders als het ware om de bal heen "wringen".
- Afzetten met het rechterbeen (armen naar de bal bewegen), het lichaam raakt hierdoor uit balans (de speler valt naar rechts)
- Als de bal rechts naast het lichaam wordt gespeeld, dan moet de rechterschouder iets hoger zijn dan de linker. Dit om met de armen een goed passvlak te kunnen maken
- Verder zijn de handen *los* tegen elkaar gedrukt

Bij een bal links van de verdediger wordt de beweging uiteraard tegengesteld uitgevoerd.

C. Voorwaarts

- Het lichaam blijft *tijdens* het verplaatsen in de lage houding en het bovenlichaam blijft voorovergebogen
- De schouders moeten voor de knieën blijven
- De passen zijn meestal klein en even groot
- Vlak voor het spelen van de bal de schouders naar beneden duwen, zodat de onderarmen vlak boven de vloer zijn
- Het voorste been uitstrekken (afzetten naar de bal), de bal spelen en afrollen

D. Loop

De *"loop"* wordt ingezet bij ballen die *ver* voor of schuin voor de verdediger op de grond dreigen te vallen (meer dan 3 meter). Ook nu is de snelheid van de bal vaak gering (bijv. een tactische bal). De te overbruggen afstand is meestal nog iets groter dan bij *"voorwaarts"*.

- Grote passen (gewoon *rennen*)
- De romp is rechtop (dit in tegenstelling tot de *"voorwaartse verplaatsing"*, waarbij de romp voorover blijft)
- De schouders zijn tijdens de loop dus ***niet*** voor de knieën.
- Vlak voor het spelen van de bal worden de knieën en de heupen verder gebogen en worden de schouders iets naar voren en naar omlaag gebracht (voor de knieën).
- Het voorste been wordt iets uitgestrekt (minder dan bij de "voorwaartse verplaatsing"). De bal wordt in ***volleren*** gespeeld en na het spelen van de bal wordt er afgerold (over de schouder of d.m.v. een judorol).

2.Hoofdfase

2.1 Het spelen van de bal

1. PROBEER DE BAL ZOVEEL MOGELIJK MET 2 ARMEN TE SPELEN
2. DE BAL MOET OMHOOG GESPEELD WORDEN (DE BAL VAN DE GROND)
3. INDIEN MOGELIJK DE BAL NAAR DE SPELVERDELER SPELEN

A. Bal Zijwaarts

Bij een bal rechts van de verdediger

- De armen worden gelijktijdig naast het lichaam gebracht en net voor het raakmoment *tegen elkaar* aangelegd. De handen zijn bij het verdedigen dus niet in elkaar gevouwen (zoals bij de service-pass) maar liggen ***"los"*** tegen elkaar aan. De duimmuizen worden daarbij tegen elkaar aangedrukt.
- Het naar opzij brengen van de armen moet een korte (snelle) steekbeweging zijn, i.p.v. een (trage) pendelbeweging.
- Tijdens het naar opzij brengen van de armen wordt de rechterschouder omhoog gebracht (*"rechterschouder naar je oor")*. Hierdoor komt de rechterarm boven de linkerarm te liggen en ontstaat er een raakvlak dat loodrecht op de ballijn geplaatst kan worden.
- Om de bal op eigen helft te houden moet het raakvlak iets onder de bal worden geplaatst en niet helemaal loodrecht op de ballijn staan. De bal moet als het ware iets ***geschept*** worden (vooral bij hardgeslagen ballen). De ellebogen moeten daarbij iets krom worden gehouden.
- Zoveel mogelijk in een stabiele houding de bal spelen en pas na het spelen van de bal afrollen.
- Het *raakvlak* is het de binnenkant van de onderarmen, net iets boven de polsen.

Bij een bal links van de verdediger zal de beweging tegengesteld worden uitgevoerd.

B. Bal Voorwaarts

- Breng het raakvlak onder de bal, door de armen horizontaal met de vloer te houden en ze als het ware onder de bal door te *scheppen*.
- Eventueel met de polsgewrichttechniek extra *"backspin"* aan de bal geven (de polsen actief naar je toe trekken).

3.Eindfase

3.1 Follow-through, "De Rol"

De rol is een manier om het lichaam, die op het punt staat om te vallen, op een prettige en economische manier met de grond in aanraking te laten komen.
De verdediger raakt *uit balans* als de bal ver naast of voor het lichaam gespeeld moet worden en de speler niet de tijd heeft om zijn lichaam, d.m.v. een snelle verplaatsing volledig achter de bal te brengen. Om de bal toch te kunnen spelen moet hij zich uitstrekken (afzetten naar links, naar rechts of voorwaarts). Door deze strek / valbeweging raakt het lichaam uit balans.

Bewegingsfasen bij een Bal Rechts van de Verdediger

1. Nadat de bal met 2 handen is gespeeld wordt de linkerhand op de grond geplaatst (steunhand). De rechterarm blijft *gestrekt* en glijdt door over de vloer (arm lang maken – er wordt ***niet*** op deze arm / hand gesteund). De nagels van de vingers van de glijhand wijzen naar de grond (de hand omklappen).
2. De rechterarm blijft aan de grond en het lichaam wordt met de rechterzij op de grond gelegd, mede door het afduwen met de linkerhand (de steunhand).
3. Het lichaam draait door op de rug, de rechterarm blijft gestrekt.
4. Het bovenlichaam blokkeert – door de steunhand (hier: de linkerhand) en de wrijving met de vloer. Door de snelheid van het lichaam zwaaien de benen door. De linkerarm buigt daarbij automatisch voor het lichaam. De rechterarm blijft nog altijd gestrekt.
5. Het rechteroor wordt als het ware op de rechterarm gelegd.
6. De benen zwaaien door over de linkerschouder (de benen worden opgetrokken).

Bij een bal links van de verdediger worden alle handelingen tegengesteld uitgevoerd.

Opmerkingen:

- Als de ***zijwaartse*** verplaatsingssnelheid van het lichaam toeneemt, dan zal de rol meer om de lengte-as plaatsvinden *(omtollen)*. Er wordt dan meer over de rug gerold en minder over de schouder.
- Bij een voorwaartse verplaatsing, waarbij de voorwaartse snelheid groot is, wordt er meer over de schouder gerold (bijv. bij een bal voor de verdediger, waarbij er eerst snel moet worden gerend).
- Bij het verdedigen van een bal voor de verdediger waarbij er een *geringe voorwaartse snelheid* is, zal er meer om de lengte-as worden gerold. Dit laatste zien we bijvoorbeeld als een speler uit stand een bal moet verdedigen die ± 2 meter voor de verdediger komt. Hierbij strekt de verdediger zich uit (gestrekt op de vloer met bijv. 1 arm voor het hoofd), speelt de bal en tolt na het verdedigen om de lengte-as, als een *'kurkentrekker"*. Vandaar de naam ***"kurkentrekkerrol"***.

Eindhouding

Door de rol is men in staat om snel weer op de voeten te staan, waardoor men snel klaarstaat voor de volgende spelactie