Oefeningen Veldverdediging

Voorwaartse Glijrol en de Zijwaartse Rol

6 stappen in de leerroute

Stap 1. - verwerven van het bewegingsschema –

Stap 2. - timing –

Stap 3. - differentiatie –

Stap 4. - balans en evenwicht –

Stap 5. - reageren en omschakelen –

Stap 6. - wendbaarheid en behendigheid –

STAP 1 - Verwerven van het Bewegingsschema –

Voorbereidende oefeningen waarbij men veel contact heeft met de speelvloer met als doel:

Het wegnemen van de angst voor de vloer

- Rol -, duik -, en kruipvormen in tikspelen en estafettes.
- Hindernisbanen (onder iets doorkruipen)
- Zitvolleybal – zitvoetbal – zitvuistbal
- Partneroefeningen
  - ligsteunkamp (elkaar uit evenwicht trekken)
  - duwkamp (elkaar vanuit hurkzit omduwen)
  - trekkamp (polsgreep en elkaar over een lijn trekken)
  - kruiwagenloop, kreeftenloop
- Grondoefeningen (met muziek - aerobic en coördinatie-oefeningen)

1. Vanuit zit op de grond, benen gebogen en de armen gestrekt voor het lichaam, op de rug achterover rollen en daarna weer naar voren. (schommelen)

   ACCENT: Kin op de borst.

2. Vanuit ruglig met de armen zijwaarts gespreid naast het lichaam. Benen optrekken en over de schouder rollen. (links en rechts)

   ACCENT: Benen niet recht over het hoofd maar links of rechts naast het hoofd – de benen over een schouder "gooien" (zowel links als rechts oefenen) benen links over schouder, dan hoofd naar rechts en omgekeerd.

3. Vanuit buiklig met beide armen gestrekt naar voren, een halve draai om de lengte-as maken, op de rug liggen en daarna direct de benen optrekken en achterover doorrollen over een schouder. (links en rechts oefenen)

   ACCENT: Knieën optrekken en snel naar achteren brengen.

4. Vanuit buiklig met de rechterarm gestrekt boven en voor het hoofd. De linkerhand naast de linkerschouder plat op de grond. Afduwen met de <u>linkerhand</u>, een halve draai om de lengte-as maken (in zij/ruglig komen) en direct daarna achterwaarts doorrollen waarbij de benen over de <u>linkerschouder</u> worden gebracht.

   ACCENTEN:
   - rechteroor op rechterarm leggen
   - de rechterarm blijft gestrekt
   - de rechterhand tijdens de rol omklappen met de handrug op de
   - grond (nagels naar de vloer)
   - de benen over de schouder 'gooien'

5. Vanuit buiklig met de linkerarm gestrekt naar voren en de rechterhand naast de rechterschouder plat op de grond. Afduwen met de rechterhand, een halve draai om de lengte-as maken (in zij/ruglig komen) en direct daarna achterwaarts doorrollen waarbij de benen over de rechterschouder worden gebracht.

   ACCENT: Idem oefening 4, maar nu tegengesteld uitvoeren.

6. Vanuit kniel-schrede zit (beide knieën op de grond en de rechterknie voor de linkerknie);
   - de schouders zijn (en blijven) voor de voorste knie
   - het bovenlichaam helt voorover (schouders vlak bij de vloer)
   - het rechterbeen strekken
   - breng beide armen ver naar voren naar de grond (ver voor je)
   - linkerhand plaatsen als steunhand
   - rechterarm naar voren doorglijden en de rechterhand omklappen
   - rechteroor op je rechter bovenarm leggen
   - op je rechterzij blijven liggen (het lichaam is gestrekt)

   KRETEN:
   - schouders laag
   - zet af (strek)
   - steun/glij

7. Idem oefening 6, nu tegengesteld laten uitvoeren, dus:
   - kniel-schrede zit met de linkerknie iets voor
   - de schouders zijn (en blijven) voor de linkerknie
   - het bovenlichaam helt voorover
   - het linkerbeen strekken
   - breng beide armen naar voren aan de grond (ver voor je)
   - de rechterhand plaatsen als steunhand
   - linkerarm naar voren laten glijden en de linkerhand omklappen
   - linkeroor op de linker bovenarm leggen
   - op de linkerzij blijven liggen (het lichaam is gestrekt)

8. Idem oefening 6, maar nu met doorrollen over de linkerschouder. Het hoofd met het rechteroor naar de rechterschouder plaatsen.

9. Idem oefening 7, maar nu met doorrollen over de rechterschouder. Het hoofd met het linkeroor naar de linkerschouder plaatsen.

OPMERKING:

Wanneer de snelheid waarmee de rolbeweging wordt ingezet (nog) gering is, zal soepel rollen moeilijk zijn. Daarom moeten de spelers zo snel mogelijk "vaart maken". De spelers moeten ervaren dat met een felle inzet (snelheid) de rol beter gaat.

10. Vanuit een lage verdedigingshouding:

- splitstep maken (klein achterwaarts sprongetje)
- uitstappen naar voren met het rechterbeen
- afzetten met het uitstapbeen (het rechterbeen strekken)
- schouders laag en naar voren brengen (vlak bij de vloer)
- steunen en glijden
- afrollen (over de linkerschouder)

ACCENTEN:

- schouders moeten voor de voorste knie blijven
- het bovenlichaam moet voorovergebogen zijn
- heupen laag en laag naar voren afzetten (uitstrekken !)
- armen blijven lang bij elkaar (tegen elkaar drukken)
- de linkerhand is de steunhand en de rechterhand is de glijhand
- het lichaam moet eerst volledig uitstrekken – daarna wordt er pas gerold

11. Idem oefening 10, nu tegengesteld uitvoeren.

Vanuit een lage verdedigingshouding:

- splitstep
- uitstappen naar voren met links
- afzetten met het uitstapbeen (het linkerbeen strekken)
- afrollen (over de rechterschouder)

ACCENTEN:

Alleen hierbij:
- de rechterhand is de steunhand en de linkerhand is de glijhand
- er wordt over de andere schouder afgerold

12. Vanuit de lage verdedigingshouding wordt er voorwaarts verplaatst.
(Grotere afstand – tot ongeveer 3 meter voor de verdediger).

De verplaatsing is “voorwaarts”:
- splitstep
- het lichaam is al in de lage verdedigingshouding
- door de verplaatsing mag het lichaamszwaartepunt niet veel hoger komen
- de uitgangshouding moet gehandhaafd blijven tijdens de verplaatsing (romp voorover houden en de knieën en heupen blijven gebogen)
- de schouders moeten voor de voorste knie blijven
- de passen zijn bijna altijd klein en snel
- passen bijvoorbeeld; rechts – links – rechts of links – rechts - links
- daarna het voorste been uitstrekken en afrollen (links en rechts beoefenen).

13. Vanuit de lage verdedigingshouding wordt er voorwaarts gerend (normale uitgangshouding – grotere afstand – meer dan 3 meter).

De verplaatsingstechniek is de “loop”:

- deze techniek wordt gebruikt voor een verplaatsing over langere afstanden
- grote passen maken (snelheid is belangrijk)
- het lichaam is rechtop, licht gebogen in de knieën en heupen (de romp is tijdens de loop niet voorovergebogen)
- vlak voor het spelen van de bal, verder buigen in de knie en heup (lichaamszwaartepunt verlagen)
- vlak voor het spelen van de bal, afzetten met het voorste been (uitstrekken), de bal spelen en afrollen (links en rechts oefenen)

Opmerking:

Wanneer de voorwaartse snelheid groot is zal er veelal over de schouder worden afgerold.

BEWEGINGSSCHEMA VOOR DE ZIJWAARTSE ROL

Bij de zijwaartse roltechniek moet een speler ballen verdedigen die naast hem komen (links of rechts).
De verplaatsing is zijwaarts, waardoor de rol meestal wat meer om de lengte-as zal zijn.

14. Vanuit knielzit (beide knieën naast elkaar op de grond – de bal van de voeten is op de grond)
De linkerknie wijst naar voren en de rechterknie wijst naar rechts.

- schouder voor de rechterknie brengen (romp voorover buigen)
- afzetten naar rechts (het rechterbeen strekken)
- beide handen gaan rechts naar de grond
- de linkerhand wordt ver naar voren en naast het lichaam neergezet (steunhand)
- de rechterhand glijdt naar voren (dus niet naar rechts !)
- het lichaam uitstrekken en op de rechterzij blijven liggen

ACCENTEN:

- afzetten met het rechterbeen (lang maken)
- de schouders laag en voor de rechterknie
- plaatsen van de steunhand
- de glijhand gaat naar voren!
- rechteroor op rechterbovenarm

15. Idem oefening 14, maar nu met doorrollen – om de lengte-as, om de as van de rechterarm (de glijarm). Het resultaat is een rol over de schouder/rug.

ACCENTEN:

- de schouders draaien in naar voren
- de rechterschouder naar voren duwen (wringen)
- na de rol staat de speler met het gezicht naar de afspeelrichting

16. Vanuit knielzit (beide knieën naast elkaar op de grond – de bal van de voeten is op de grond).
De rechterknie wijst naar voren en de linkerknie naar links

- schouders voor de linkerknie brengen (romp voorover)
- afzetten naar links (het linkerbeen uitstrekken)
- beide handen gaan naar links naar de grond
- de rechterhand wordt ver naar voren en naast het lichaam neergezet (steunhand)
- uitstrekken en op de linkerzij blijven liggen

17. Idem oefening 16, nu met doorrollen om de lengte-as, om de as van de linkerarm (de glijarm)

ACCENTEN:

- de schouders draaien in naar voren
- de linkerschouder naar voren duwen (wringen)
- na de rol staat de speler met het gezicht naar de afspeelrichting

18. Idem oefening 15, nu met een lage verdedigingshouding:

- splitstep (tenen iets binnenwaarts gericht)
- het lichaamsgewicht is op beide voeten
- het lichaamsgewicht wordt naar rechts verplaatst (afduwen met het linkerbeen)
- de schouders worden rechts van de rechterknie gebracht
- eventueel uitstappen op rechts (uitvalspas), dit is echter niet noodzakelijk, bij het verdedigen van een hard geslagen bal naast een verdediger wordt de rol zelfs direct vanuit de splitstep ingezet (dus zonder uitvalspas)
- de tenen wijzen in de richting van de verplaatsing (dus naar rechts)
- afzetten met het rechterbeen (uitstrekken)
- schouders voor de rechterknie houden
- beide handen naar de grond brengen
- de linkerhand neerzetten (steunhand)
- de rechterschouder naar voren duwen (de schouderlijn indraaien - de rechterschouder is hoger dan de linker)
- de rechterhand doorglijden naar voren
- de rechterhand klapt om met de nagels naar de grond
- omrollen
- het gezicht is na de rol (schuin) naar voren gericht.

19. Idem oefening 18, maar nu met uitstappen naar links:

- het lichaamsgewicht is op beide voeten
- het lichaamsgewicht wordt naar links verplaatst (afduwen met het rechterbeen)
- de schouders worden links voor de linkerknie gebracht
- eventueel uistappen op links, een uitvalspas (zie oefening 18)
- de tenen van de linkervoet wijzen dan in de richting van de verplaatsing (dus naar links)
- afzetten met het linkerbeen (uitstrekken)
- schouders voor de linkerknie houden
- de linkerschouder naar voren duwen (de schouderlijn indraaien - de linkerschouder is hoger dan de rechter)
- beide handen naar de grond brengen
- de rechterhand wordt neergezet (steunhand)
- de linkerhand doorglijden naar voren
- de linkerhand klapt om met de nagels naar de grond
- omrollen
- het gezicht is na de rol (schuin) naar voren gericht

20. Vanuit de lage verdedigingshouding (splitstep) m.b.v. kruispastechniek verplaatsen en afrollen.

De kruispas wordt gebruikt om afstanden te overbruggen van ongeveer 2 – 3 meter. Met daarna een rol geeft deze techniek een bereik tot ongeveer 4½ meter.

Verplaatsing naar rechts:

- een korte zijwaartse uitstap met rechts, opendraaien van de rechtervoet (deze pas kan ook worden weggelaten)
- voorlangs kruisen met links (= afzetten met rechts)
- uitstappen met rechts
- afzetten met het rechterbeen (uitstrekken)
- afrollen

21. Idem, nu met een verplaatsing naar links:

- een korte zijwaartse uitstap met links, opendraaien van de linkervoet (deze pas kan ook worden weggelaten)
- voorlangs kruisen met rechts (= afzetten met links)
- uitstappen met links
- afzetten met linkerbeen (uitstrekken)
- afrollen

Bij het verdedigen van ballen schuin voor een verdediger kunnen dezelfde verplaatsingstechnieken gebruikt worden als bij de zijwaartse verplaatsing.
De passen worden nu echter diagonaal in de richting van de bal neergezet.
Het afrollen zal in de richting van de verplaatsing zijn, meestal over een schouder.

Voordat we verder gaan met stap 2, de timing, (met het daarbij spelen van een bal) moet de roltechniek (voorwaarts en zijwaarts) geautomatiseerd zijn. Met andere woorden; een speler moet de roltechniek kunnen uitvoeren zonder er bij na te hoeven denken.

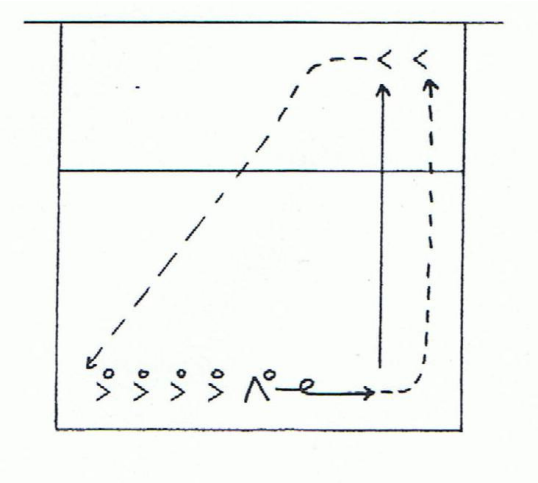
De roltechniek moet dus heel erg vaak “droog” worden beoefend.
Een techniek daarvoor is om bijv. iedere training na de warming-up de roltechniek 5 minuten te oefenen. Hierbij moeten de gemaakte fouten gecorrigeerd worden. Als de beweging technisch goed wordt uitgevoerd en de beweging is ingeslepen, dan kan er pas met stap 2 worden begonnen.

STAP 2

- Timing –

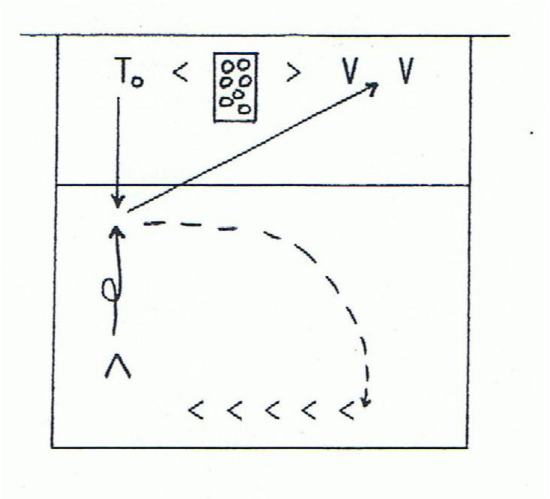
- Het verplaatsen naar de bal
- Het inschatten van de balbaan
- Het koppelen van de lichaamsbeweging aan de balbaan
- Het spelen van de bal

22.



- speler met bal maakt een zijwaartse rol en gooit de bal naar een afvanger
- en:
  - rollen na een uitvalspas
  - rollen na kruispastechniek
  - links en rechts beoefenen
- idem met een voorwaartse rol:
  - na een uitvalspas voorwaarts
  - na voorwaarts verplaatsen
  - na loop

23.

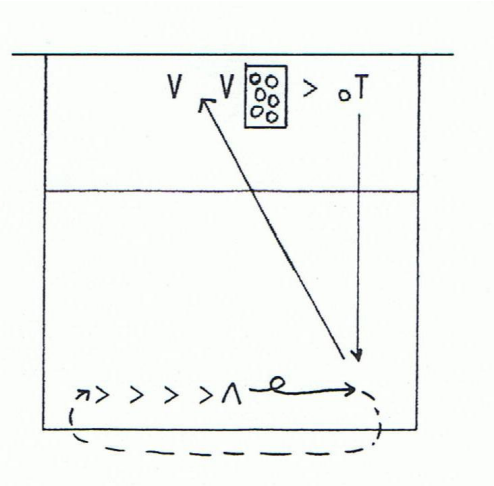


- trainer gooit bal voor een speler, uitstappen - de bal met 2 handen spelen - afrollen
- met links laten instappen
- met rechts laten instappen

ORGANISATIE:

- rouleren
- 1 groepje werkt
- 1 groepje raapt ballen

24.



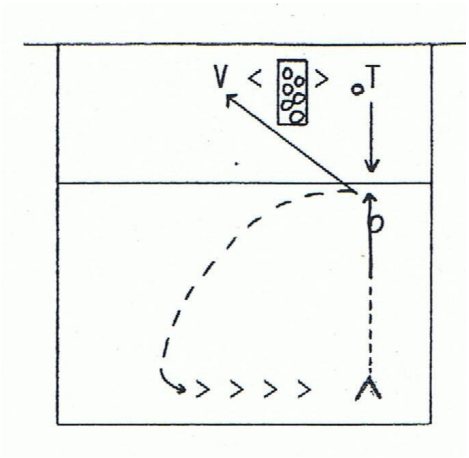
- Idem, maar nu gooit de trainer de bal naast een verdediger. (links en rechts beoefenen)

- de speler maakt 1 uitvalspas - speelt de bal met 2 handen en rolt af

ACCENT:

het indraaien van de schouders naar de afspeelrichting
(om de bal heenwringen)

25.

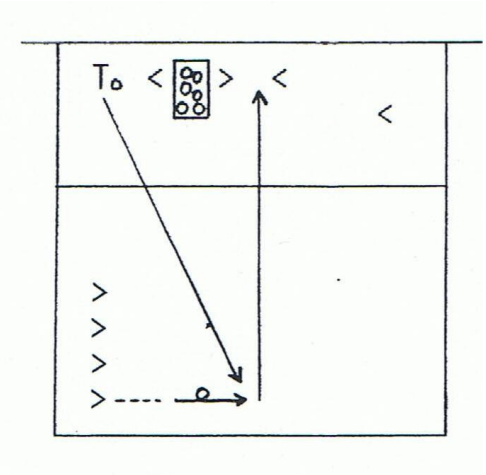


- trainer gooit de bal nu kort aan,

- verdedigen met voorwaartse rol na "voorwaarts verplaatsen" bijvoorbeeld:

- rechts – links – rechts – afrollen,
- links – rechts – links – afrollen

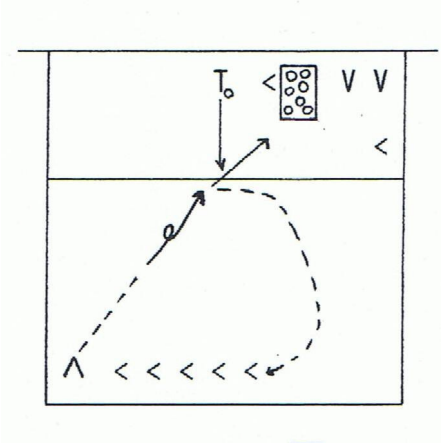
26.



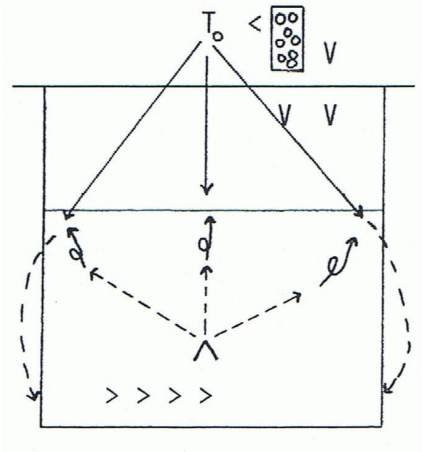
- trainer gooit de bal nu verder naast de verdediger,

- verdedigen met zijwaartse rol na "kruispastechniek"

- naar rechts: (rechts) – links – rechts - + afrollen
- naar links: (links) – rechts – links - + afrollen

27. 

- verdedigen met voorwaartse rol na loop

28. 

- trainer gooit ballen over het net (game-like situaties)

STAP 3

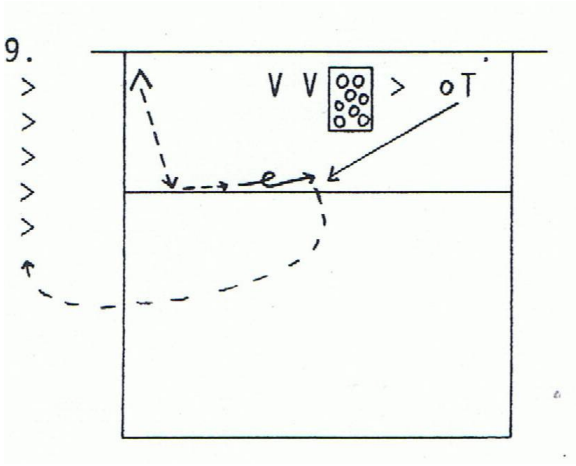
- Differentiatie –

- Uitbouw naar tempo, tijd en richting
- Ballen worden moeilijker aangespeeld (strakker)
- Ballen kunnen in meerdere richtingen worden gespeeld
- Trainen op alle veldposities

Zie oefenstof <u>stap 2</u>, maar nu moeilijker aangooien:

- De ballen strakker en harder aanspelen
- De ballen verder van de verdediger aangooien

29.



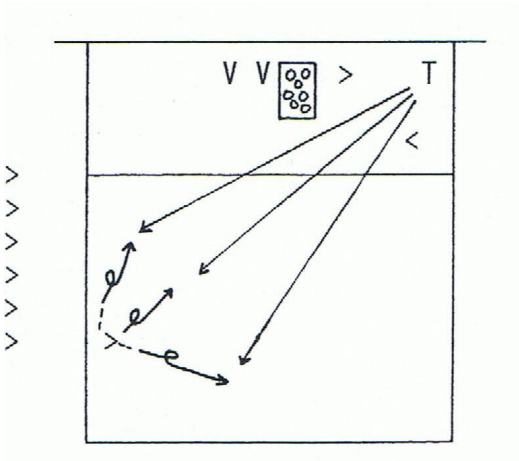
- speler op positie 4 als vrije netspeler verdedigen
- verplaatsen van het net naar 3 – meterlijn
  - uitstap met rechts
  - voorlangs kruisen met links
  - rechts uitstappen
- vanuit deze positie een aangegooide bal verdedigen met een roltechniek na:
  - uitvalspas
  - kruispastechniek (ballen verder weg)

30. Idem oefening 29, maar nu op positie 2.

Verplaatsen van het net naar de 3 – meterlijn.

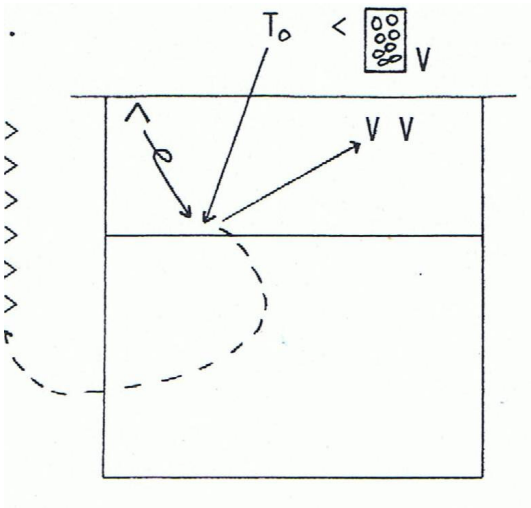
- uitstap met links
- voorlangs kruisen met rechts
- bijstappen met links
- verdedigingshouding innemen en reageren op de gespeelde bal

31.



- trainer gooit aan, links, rechts of voor de verdediger
- idem op midachter
- idem op rechtsachter

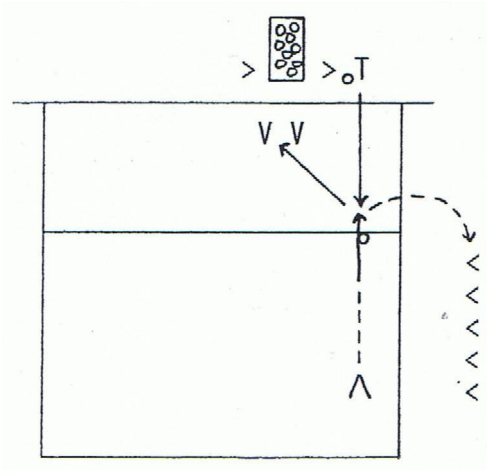
32.



- speler staat in de blokkeerhouding op positie 4
- verdedigen van een door de trainer aangegooide bal

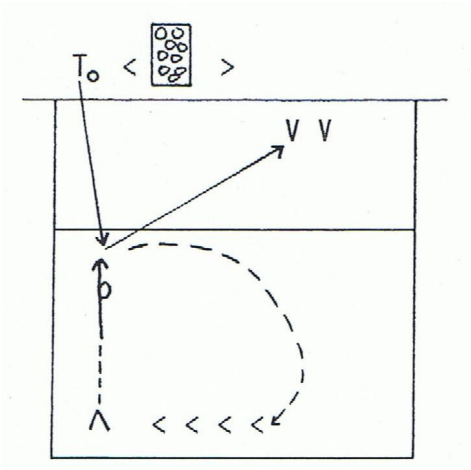
33. Idem oefening 32, maar nu vanaf positie 2.

34.



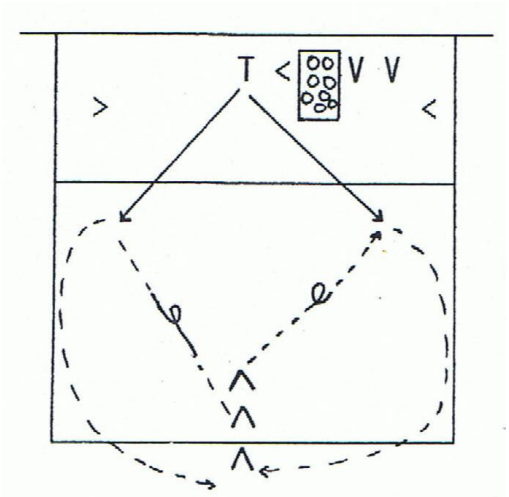
- trainer gooit een bal kort over het net
- verdedigen met voorwaartse rol
- starten op ongeveer 7 meter van het net

35.



- Idem oefening 34, maar nu vanaf linksachter

36.

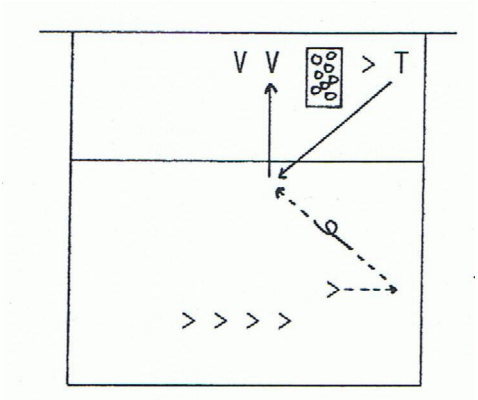


- 3-tal moet om de beurt een bal op rechtsachter en linksachter verdedigen en daarna weer op midachter starten
- loopweg verdedigers volgen een 8-patroon
- tempo is hoog – spelers zijn constant in beweging (erg vermoeiend – daarom korte sessies, bijvoorbeeld 30 seconden

- Balans en Evenwicht –

Het spelen van ballen na balansverstoringen t.o.v. richting van de bal.
Bijvoorbeeld; een speler beweegt naar rechts - de bal gaat naar links.

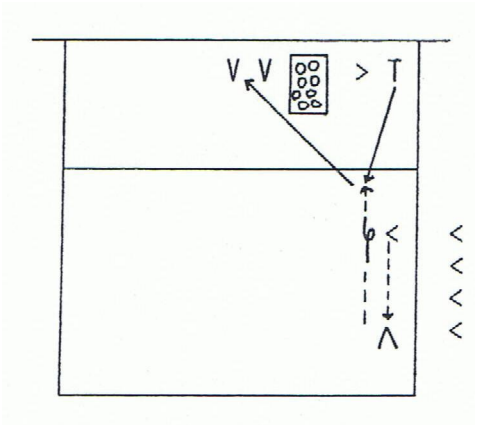
37.



- verdedigen na een keerbeweging
- een speler verplaatst naar rechts en moet een bal verdedigen die de trainer naar links gooit
- de (om)keerbeweging is met de rechtervoet
- verdedigen met zijwaartse rol

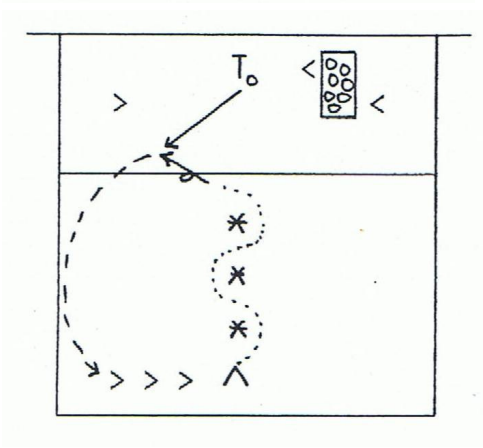
38. Idem oefening 37, maar tegengesteld uitvoeren.

39.



- verdedigen na (om)keerbeweging achterwaarts - voorwaarts
- speler verplaatst achterwaarts en moet een aangegooide bal verdedigen met een voorwaartse rol

40.



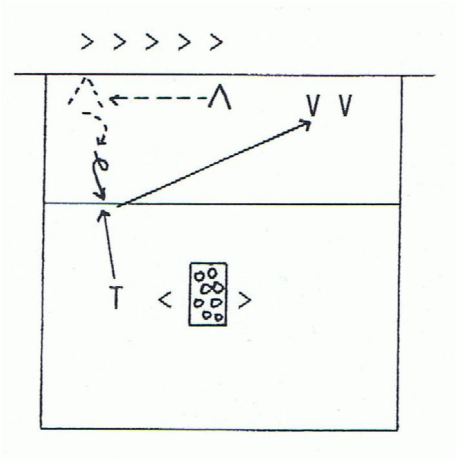
- slingerloop om kegels en aangegooide bal verdedigen met zijwaartse rol
- als de speler rechts van de kegel uitkomt gooit de trainer naar links
- als de speler links van de kegel uitkomt gooit de trainer naar rechts

STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

- Snel inspelen (reageren) op wisselende situaties.
- 2 verschillende technieken snel na elkaar uitvoeren.

REAGEREN:

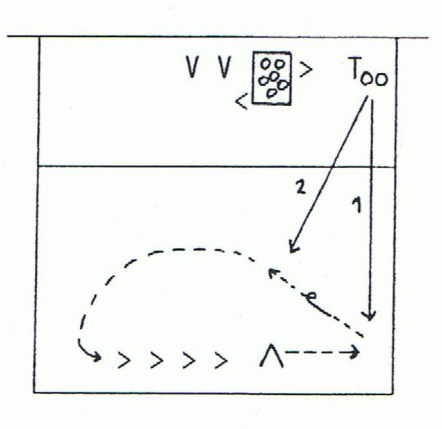
41.



- speler verplaatst van positie 3 naar positie 4, blokt, draait om en moet een aangegooide bal van de trainer verdedigen
- idem op positie 2
- ook ballen <u>uit het net "vissen"</u>

OMSCHAKELEN:

42.

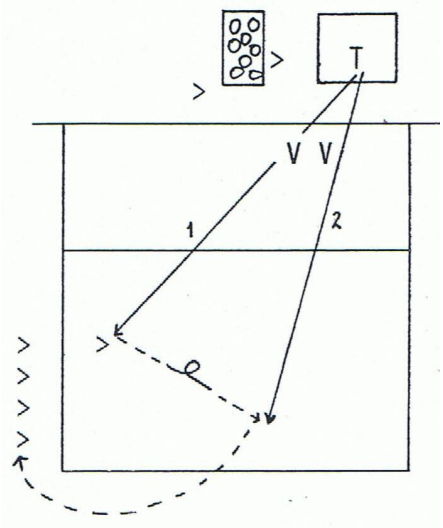


- trainer speelt 2 ballen aan:

  1e bal = smash
  2e bal = lob naast de verdediger

- speler moet beide ballen verdedigen
- idem op positie 5
- idem op positie 6

43.

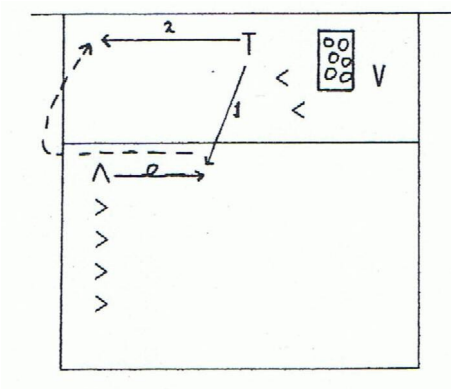


- 2 ballen verdedigen

  1e bal een smash
  2e bal een lobsmash, deze met een zijwaartse rol verdedigen

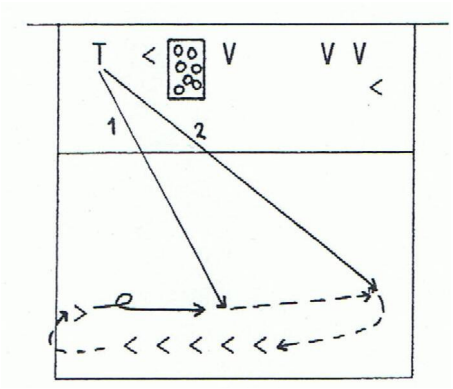
- idem op positie 1.

44.



- eerst als vrije netspeler een tipbal verdedigen
- daarna verdedigen op positie 4
- idem op positie 2

45.



- eerst een lobsmash op positie 6 verdedigen met een zijwaartse rol
- daarna een harde diagonaal smash verdedigen op positie 1
- idem, starten op positie 1, eerst een lobsmash op positie 6, daarna een harde diagonaal smash op positie 5

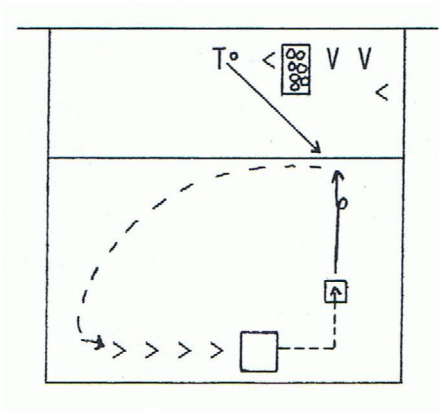
STAP 6 - Wendbaarheid en Behendigheid –

De bal spelen in/na motorisch complexe situaties waarbij een speler zich moet aanpassen (lenigheid, coördinatie, anticipatie en perifeerinzicht spelen hierbij een grote rol)

Bijvoorbeeld:

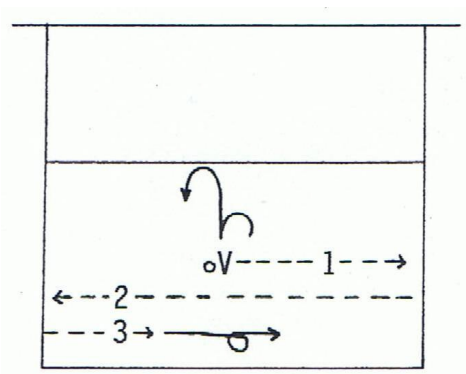
- eerst een koprol en dan direct daarna een verdedigende actie maken.
- 3x zijwaarts over een bank springen en direct daarna verdedigen.
- Eerst een boksprong en dan direct daarna verdedigen.
- Een “droge” voorwaartse rol maken en dan direct daarna een bal verdedigen met een voorwaartse rol.

46.



- eerst een koprol – dan een boksprong – direct daarna een door de trainer aangegooide bal verdedigen met een voorwaartse rol

47.



speler staat in het midden van het veld, stuit de bal hard op de vloer, sprint, tikt met 1 hand de zijlijn aan, sprint naar de andere kant, tikt de andere zijlijn aan en moet de bal voor de 3e (4e) stuit
(verdedigen met de roltechniek)