

HOOFDSTUK 10

Eén-tegen-één (verdedigend)

1. Algemeen

Van het totale spelgebeuren bestaat 50 % uit verdedigen. Het is dus duidelijk, dat aan dit belangrijke onderdeel over het algemeen veel aandacht besteed moet worden.

Ondanks het grote belang van de verdediging heeft de praktijk geleerd, dat men het oefenen van deze discipline niet altijd even plezierig vindt. Het voorkomen van scores of de uitschakeling van een tegenstander wordt vaak gezien als een onnodig kwaad. Het maken van punten, die duidelijk zichtbaar op het 'scorebord' verschijnen, schenken blijkbaar meer voldoening.

Het is de taak van de trainer om duidelijk te maken, dat iedere gemotiveerde verdediging, die voortdurend pressie op de bal uitoefent een bedreiging is voor zijn tegenstander. De speler moet zich ervan bewust worden, dat het uitschakelen van een tegenstander, het minimaliseren van de tegen-score, het heroveren van balbezit en dergelijke, even belangrijk is als het maken van doelpunten.

Mogelijke oorzaken van deze desinteresse:

- a. Onjuiste instelling.
Om goed te kunnen verdedigen is een goede mentaliteit nodig. Men moet, gesteund door een ijzeren wil en verantwoordelijkheidsgevoel, volharden in het uitvoeren van de opgedragen taak. Met een beetje doorzettingsvermogen is men trouwens beter in staat om de 'ongemakken', die het verdedigen met zich meebrengt, te overwinnen.
- b. Atletisch-vermogen.
Als de lichamelijke aspecten: lenigheid, snelheid, kracht, reactie- en uithoudingsvermogen ontoereikend zijn, dan is men niet in staat op de juiste manier verdedigende opdrachten uit te voeren, omdat door het specifieke karakter van de houding en het bewegen veel van het lichaam wordt verlangd.
- c. Keuze en duur van de oefenstof.
Het is vaak niet eenvoudig om op dit gebied voor de juiste groep passende oefenstof te vinden. Het komt dan wel eens voor, dat bijvoorbeeld een groep beginners geconfronteerd wordt met eindeloze reeksen verdedigend voetenwerk. Dit soort stof wordt dikwijls erg eentonig gevonden. Het is dus belangrijk, dat de oefenstof een uitdaging wordt. Dit alles neemt niet weg, dat de verdedigende houding en het voetenwerk wel degelijk aan de orde kunnen komen om één en ander duidelijk te maken en te laten ervaren. De oefeningen moeten in dit

verband van korte duur, gevarieerd en voor de spelers begrijpelijk zijn. Men moet zich dus niet spiegelen aan de wedstrijdtop.

2. Leerproces

Voor beginnelingen beperken we ons hoofdzakelijk tot de klassieke verdedigingstechnieken. Afhankelijk van de geoefendheid worden deze geleidelijk uitgebreid met meer 'moderne' elementen. Hierbij wordt bedoeld op het toepassen van enige kleine details uit de verdedigingsfilosofie van de Amerikaanse coach Bobby Knight. Bij de behandeling van de collectieve tactiek zal dit (ook weer in beperkte mate) nogmaals aan de orde komen.

Men moet echter wel bedenken, dat dit laatste alleen haalbaar is als de basisprincipes van de klassieke methode (3 t/m 10) worden beheerst.

In verband met bovenstaande is de oefenstof in dit hoofdstuk zeer beperkt gehouden.

3. Essentie

- a. Lichaamsbalans.
- b. 'Snelle' handen en voeten; atletisch vermogen.
- c. Constante pressie op de bal.
- d. 'Agressiviteit'.
- e. Vermijd persoonlijke fouten.
- f. Geen gemakkelijke kansen toestaan.
- g. Snelle overschakeling van aanval naar verdediging.
- h. Split vision.
- i. Elkaar helpen.
- j. Weet wat de sterke en de zwakke punten van je tegenstander zijn.
- k. Geduld; vertrouwen.
- l. Praat; waarschuw teamgenoten.

4. Basishouding

- a. Parallel- of spreid-schredestand; in het eerste geval staan de voeten evenwijdig op iets meer dan schouderbreedte; bij de tweede mogelijkheid staat de voet aan de buitenkant van het veld zodanig achter de andere, dat de tenen ter hoogte zijn van de hiel van de binnenvoet; ook hier staan de voeten iets meer dan schouderbreed uit elkaar.
- b. Het lichaamsswaartepunt is laag; het lichaamsgewicht wordt verdeeld over beide voeten; de knieën zijn sterk gebogen en maken een hoek van ongeveer 120 graden; men zit als het ware op een denkbeeldige stoel.
- c. De romp en het hoofd zijn bijna rechtop; de blik is verdeeld over het hele veld.