

Verdedigende principes

Wie ben ik?

Michiel van der Struijk

Bondscoach NL jongens B

Trainer/coach SCHC H1

HALO, docent LO en cursus KNHB



INHOUD:

- Begripsbepaling
- Doelen en middelen
- Hoe ga je te werk
- Hoe ziet dat eruit in praktijk (video)

Waar hebben we het over?

Waar hebben we het over?

Hoe ziet het eruit?

Waar hebben we het over?

Hoe ziet het eruit?

Hoe trainen?

Wat is een principe?

Wat is een principe?

- Basis
- beginsel
- Fundament
- Fundering
- Grondbeginsel
- Grondgedachte
- Uitgangspunt

Verdedigend principe

- Uitgangspunt(en) om van daaruit te kunnen verdedigen

De uitgangspunten kunnen verschillen afhankelijk van het doel en de middelen die je hebt.

De uitgangspunten kunnen verschillen afhankelijk van het doel en de middelen die je hebt.

- Wat wil je bereiken? Geen tegengoal, snel weer balbezit, tijdwinst etc.
- Wat zijn je middelen? Overtal of ondertal? Waar sta je op het veld? Welke specifieke kwaliteiten zijn er in het team?

Doel?

- Geen tegengoal / direct weer balbezit



Middelen

- Ondertal, overtal, positie op het veld (tijd), specialisten



Definitieve
keuze

- Inzakken en klein of direct druk en hoog doorstappen

Middelen:

Tactisch & Technisch

Tactisch

Tactisch

- Binnenzijde dicht
- Vertragen
- Druk op bal
- Interceptie
- manverantwoordelijkheid
- Dubbelen/sturen
- Keuzes ondertal/overtal

Technisch

Technisch

- Afstand tot tegenstander
- Stickdruk
- Bloktackle
- Jab, shave
- Interceptietechniek
- Oppakken snelheid tegenstander
- Stand voeten
- Tussen de tegenstander lopen

Waar ga je beginnen?

Waar ga je beginnen?

- Eenvoudige technische voorwaarden trainen
- Situaties moeilijker maken. (tijd en ruimte)
- Situaties complexer maken, keuzes gaan een rol spelen.
- Grijp vervolgens steeds terug naar de paar principes die je van belang acht.

Wat te trainen?

- Technische uitvoering
- Bewustzijn (wat wil je bereiken in deze situatie en wat kan ik op dit moment, welke keuzes maak ik?)

Technische uitvoering

Technische uitvoering

- Trainbaar in vele vormen waarbij betreffende technieken aan de orde komen.
- Eenvoudige methodisch aan te pakken
- Later verwerken in (complexere) tactische situaties
- Laat video zien. (kan direct op t veld)

Bewustzijn, tactisch gedrag

Bewustzijn, tactisch gedrag

- Trainbaar door vormen waarin de situaties veranderen en er keuzes gemaakt kunnen en moeten worden.
- Zonder keuzemogelijkheden geen verbetering in herkennen van situaties.
- Methodisch te trainen door vooral met factor tijd te spelen en met aantallen te spelen.
- Verander onaangekondigd het aantal spelers.
- Laat video zien.

Beelden:

- Oefenvorm compleet
- Wedstrijdsituaties

Samenvatting:

- Welke principes wil je aanleren?
- Binnenzijde dicht, vertragen, druk op bal, tempo van omschakelen, sturen, verdedigend overtal creëren.
- Hoe doe je dat?
- Voorwaarden trainen (technieken, begrippen)
- Herkenning van de situatie trainen