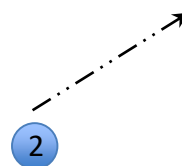


Key Points

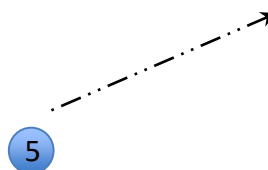
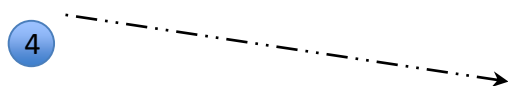
Basis dobbelsteen 5. Start fase

Let op

- 1; Laag zitten, sticks plat
- 2; Balken
- 3; (4) en (5) voor de man en (5) naar de bal kant
- 4; (1) en (2) moeten het midden dicht houden en balk "open" laten
- 5; Liefst dwing je ze naar je forehand kant (simpeler verdedigen)



3



4

5

### Key Points

Basis dobbelsteen 5. Druk zet fase

Let op

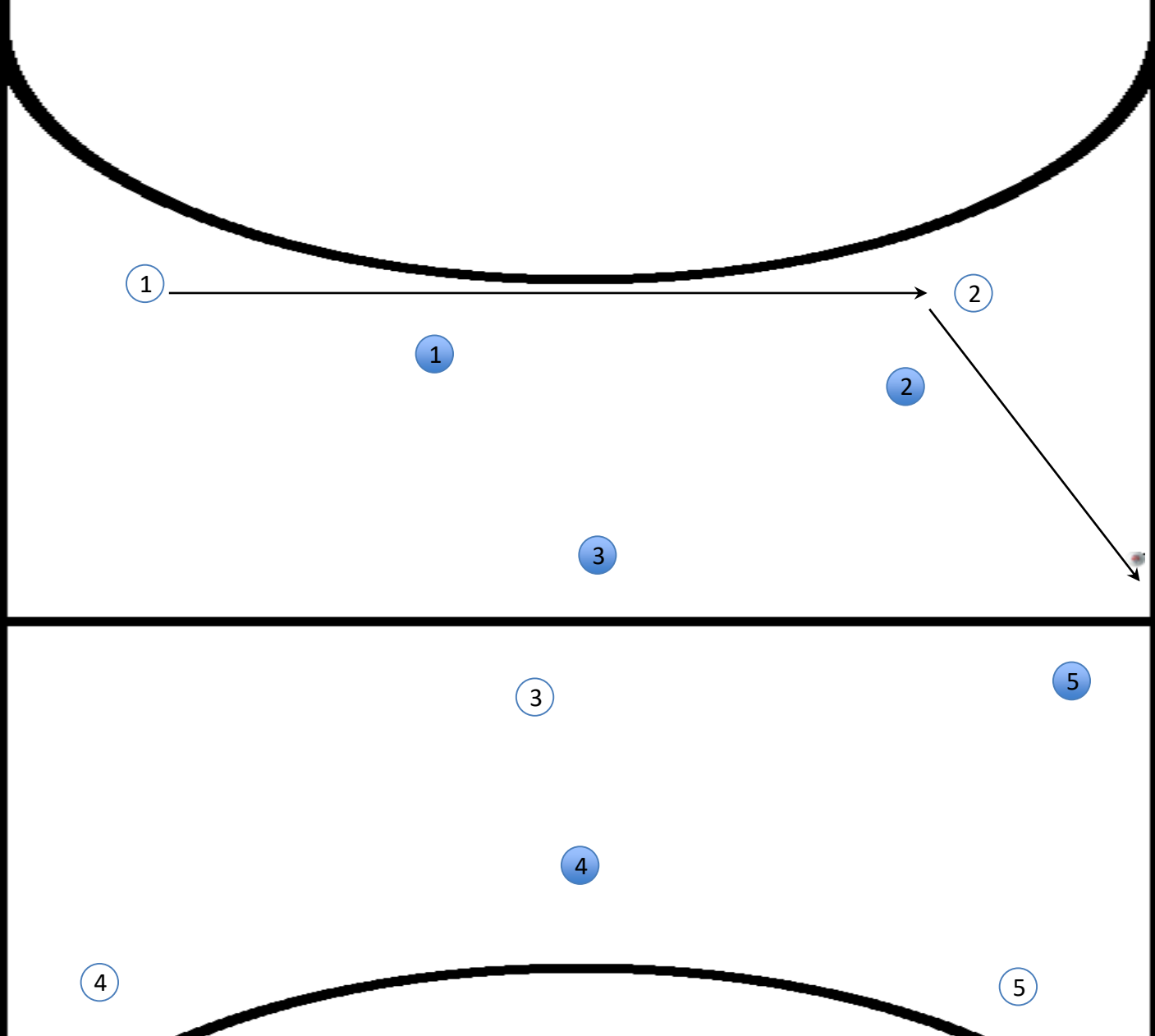
1; Laag zitten, sticks plat

2; Balken

3; (4) en (5) voor de man en (4) naar de bal kant en schuin naar achter.

4; (5) mag ver voor de man komen als (2) goed druk zet aan de binnenkant. (2) moet pass naar de balk afdwingen. (5) loopt pas volledig naar het gebied van de balk als (2) dichtbij genoeg druk zet.

5; (1) en (2) moeten het midden dicht houden en balk "open" laten



### Key Points

Basis dobbelsteen 5. Verover fase

Let op

1; Laag zitten, sticks plat

2; Balken

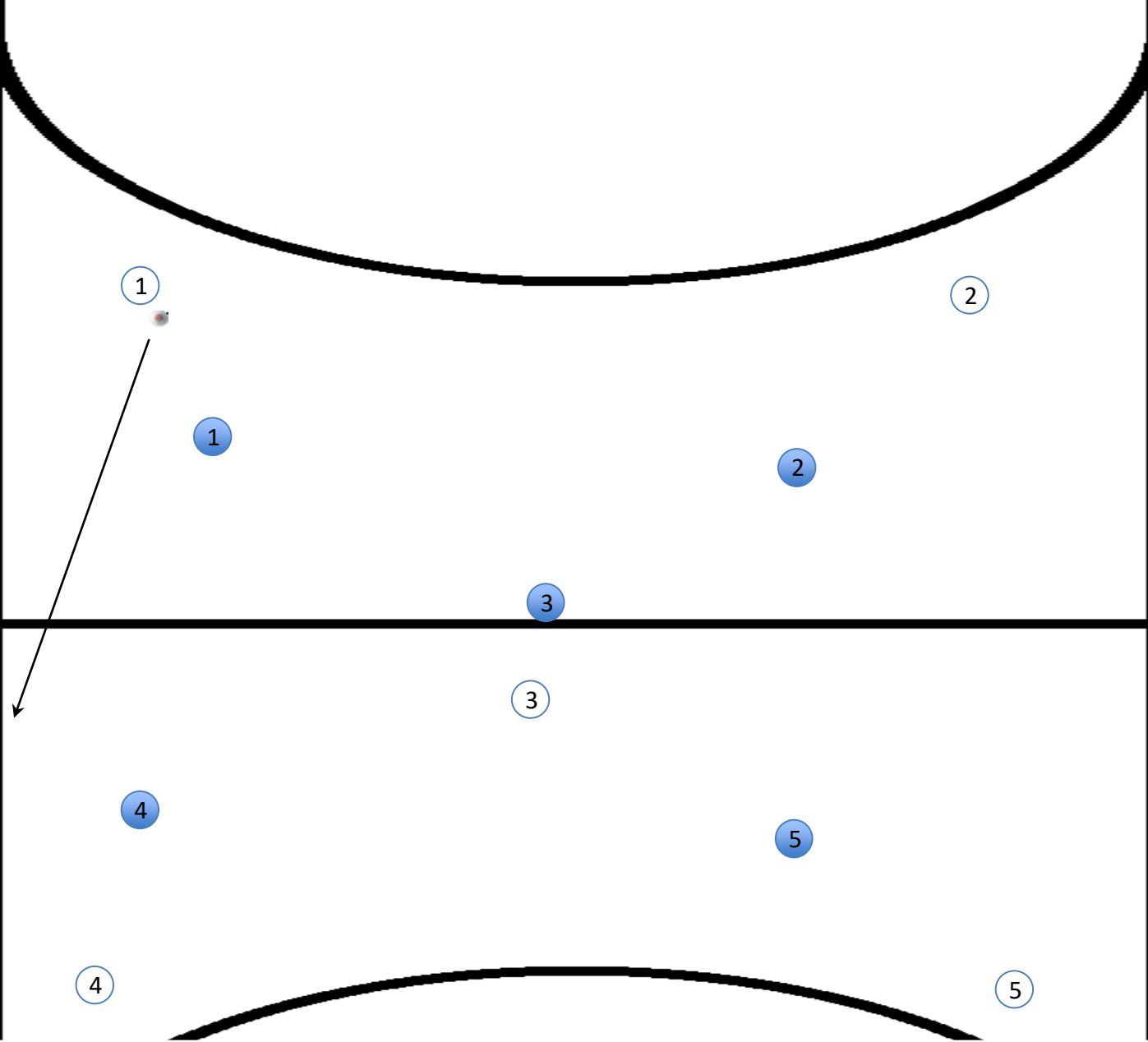
3; (4) en (5) voor de man en (4) naar de bal kant.

4; (5) mag ver voor de man komen als (2) goed druk zet aan de binnenkant. (2) moet pass naar de balk afdwingen.

5; (1) en (2) moeten het midden dicht houden en balk "open" laten

**6; Als (3 tegenstander) naar de balk loopt moet (3) mee en een dubbel spelen met (5). (1) moet dan een groter gebied dicht zetten.**

**Wanneer (2 tegenstander) niet goed onder druk staat ligt de crosspass open.**

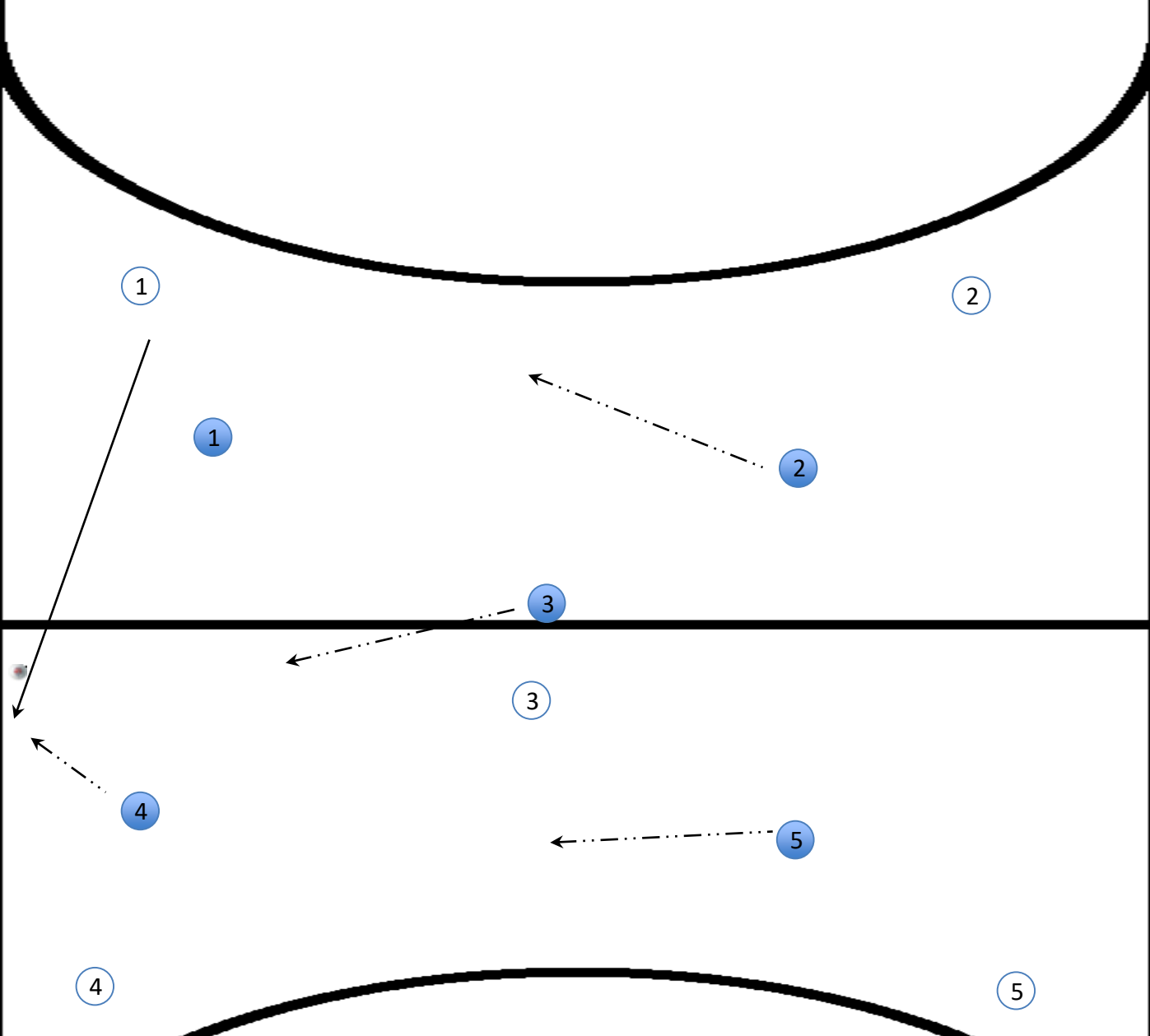


Key Points

Basis dobbelsteen 5. Start fase

Let op

- 1; Laag zitten, sticks plat
- 2; Balken
- 3; (4) en (5) voor de man en (5) naar de bal kant
- 4; (1) en (2) moeten het midden dicht houden en balk "open" laten

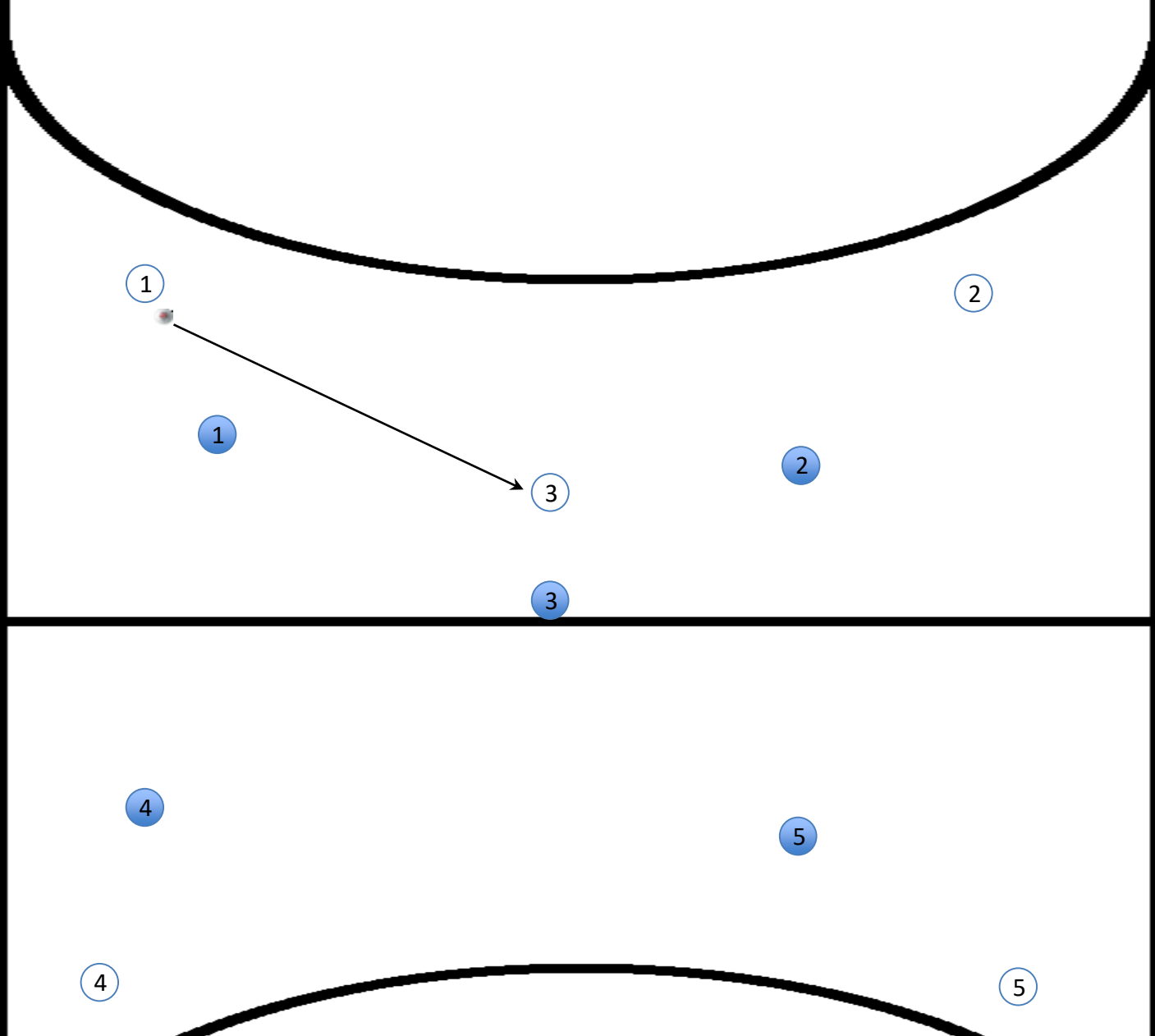


Key Points

Basis dobbelsteen 5. Verover fase

Let op

- 1; Laag zitten, sticks plat
- 2; Balken
- 3; (4) en (5) voor de man en (5) naar de bal kant
- 4; (1) en (2) moeten het midden dicht houden en balk "open" laten
- 5; Als (3 tegenstander) naar de balk loopt moet (3) mee en een dubbel spelen met (5). (1) moet dan een groter gebied dicht zetten. Wanneer (1 tegenstander) niet goed onder druk staat ligt de crosspass open.**

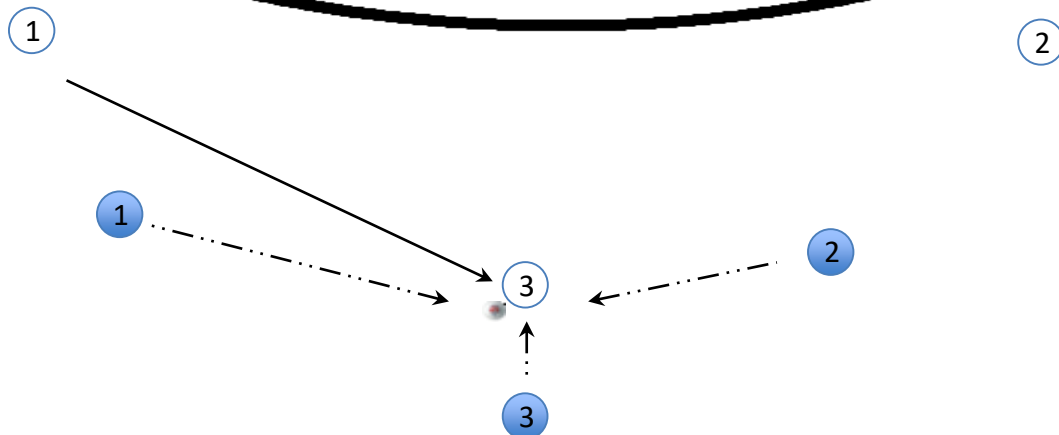


### Key Points

Basis dobbelsteen 5. Start fase

Let op

- 1; Laag zitten, sticks plat
- 2; Balken
- 3; (4) en (5) voor de man en (5) naar de bal kant
- 4; (1) en (2) moeten het midden dicht houden en balk "open" laten
- 5; Liefst dwing je ze naar je forehand kant (simpeler verdedigen)



### Key Points

#### Basis dobbelsteen 5. Start fase

Let op

1; Laag zitten, sticks plat

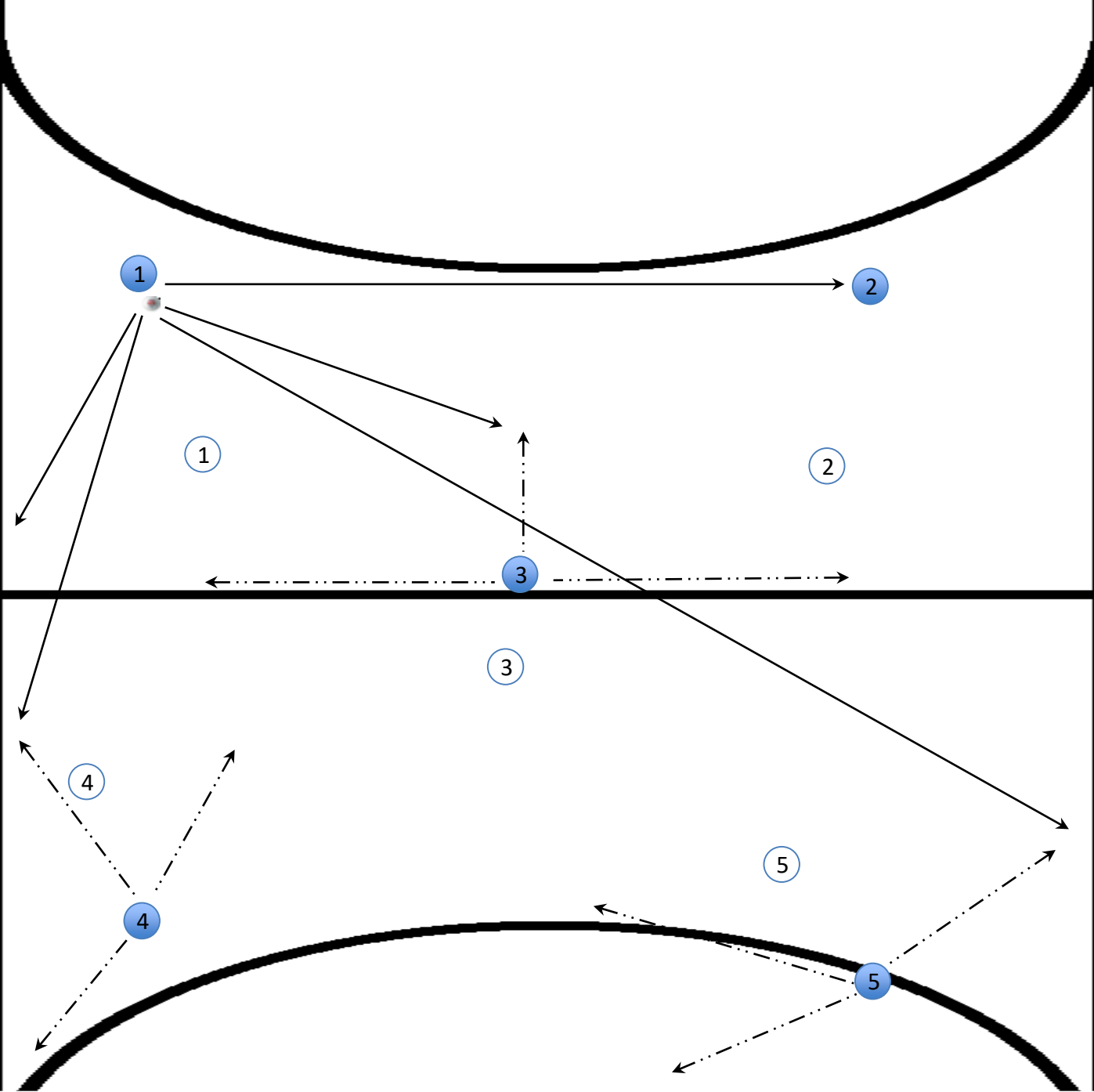
2; Balken

3; (4) en (5) voor de man en (4) naar de binnenkant.

4; (1) en (2) moeten het midden sluiten en met (3) de tegenstander vast zetten. **Let goed op dat de tegenstander er niet omheen loopt. (1) en (2) moeten daarvoor zorgen.**

5; Terug spelen/lopen mag, maar er moet altijd 1 speler dichtbij blijven om druk te zetten.

6; Liefst dwing je ze naar je forehand kant (simpeler verdedigen)



Key Points

Basis dobbelsteen 5. Opbouw mogelijkheden

Let op

- 1; Balken
- 2; Forehand spelen
- 3; Balk gebruiken wanneer noodzakelijk. Directe ballen hebben de voorkeur.



## TIPS

## Verdedigend:

- Laag verdedigen
- Liefst over de forehand
- Terug verdedigen aanvallers en middenvelder
- Opsluiten van tegenstander in een hoek
- Rustig verdedigen, niet zwaaien met de stick
- Backhand kant verdedigen, kantel dan je stick wat naar voren zodat de bal er niet onderdoor kan
- Verdedig zoveel mogelijk met je forehand (block mogelijkheden)
- Goed het centrum dicht houden. De balk is een extra verdedigingspunt.
- Loslaten van je tegenstander kan handig zijn om ergens iemand in te sluiten

## Opbouw:

- Baltempo hoog
- Neem ballen snel als de tegenstander nog niet in positie staat
- Veel bewegen zonder bal
- Zoek vooral korte ballen
- Speel wat je ziet
- Diagonaal passen is heel nuttig, maar risicovol
- Pass terug moet altijd kunnen, maar laat die niet te ver zakken om niet vastgezet te worden
- Wanneer je loopt met de bal, loop dan ruim om de tegenstander heen en niet in een rechte lijn
- Laat je tegenstander bewegen zodat deze niet heel laag kan verdedigen
- Achterin rondspelen een paar keer is niet erg. Maar het moet geen doel op zich zijn. Functioneel om de tegenstander uit te putten of nieuwe ruimtes te vinden is het doel.