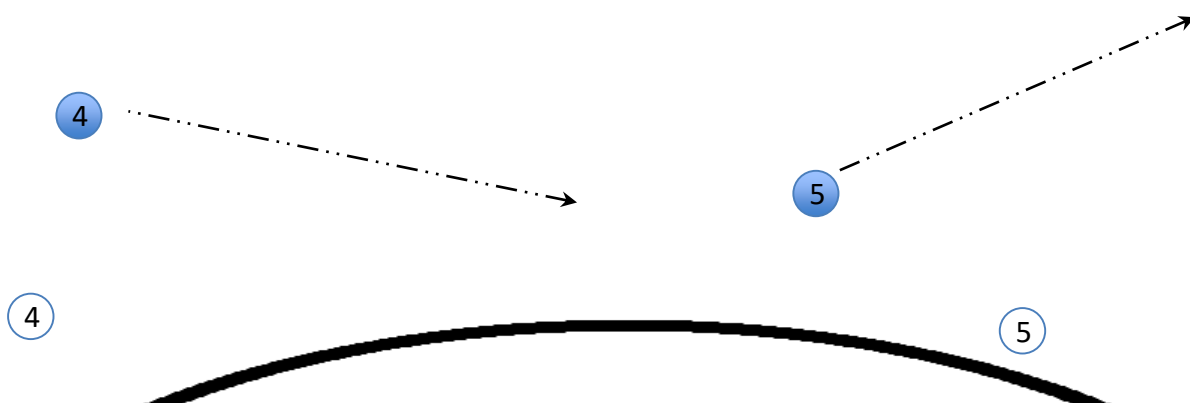
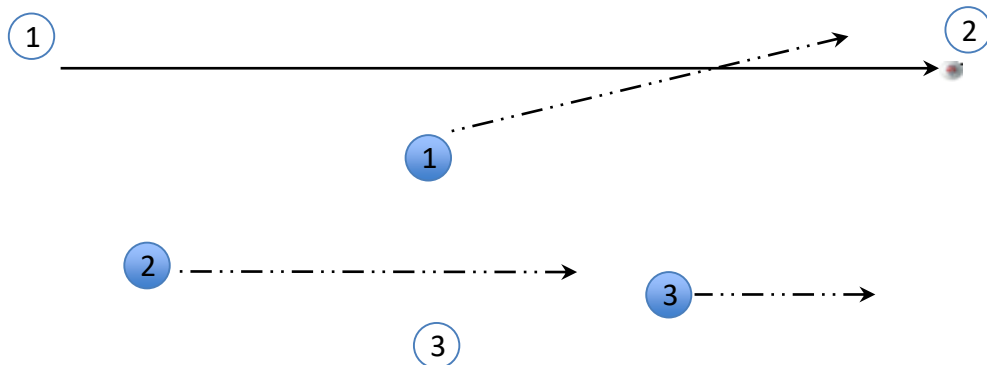


Key Points

Huis verdediging. Start fase

Let op

- 1; Laag verdedigen
- 2; Balken
- 3; Bal door het centrum mag nooit.
- 4; (4) en (5) voor de tegenstander. (4) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (5) aan verder naar de bal kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen



Key Points

Huis verdediging. Druk fase

Let op

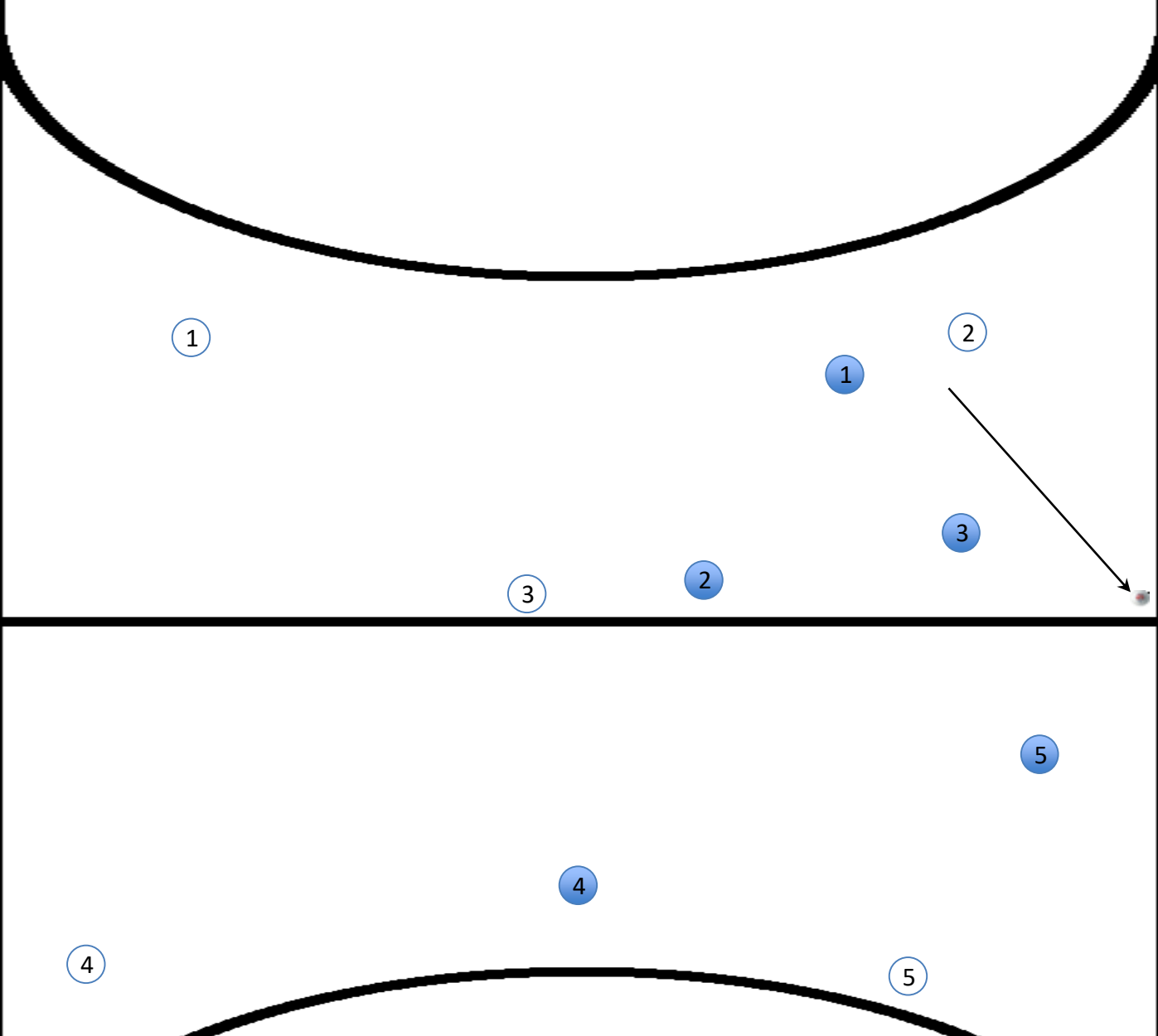
1; Laag verdedigen

2; Balken

3; Bal door het centrum mag nooit.

4; (1) zet druk tussen de (1 tegenstander) en (2 tegenstander). (3) dwingt de bal via de balk af en houdt het centrum dicht met (2).

4; (4) en (5) voor de tegenstander. (5) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (4) aan verder naar de bal kant.

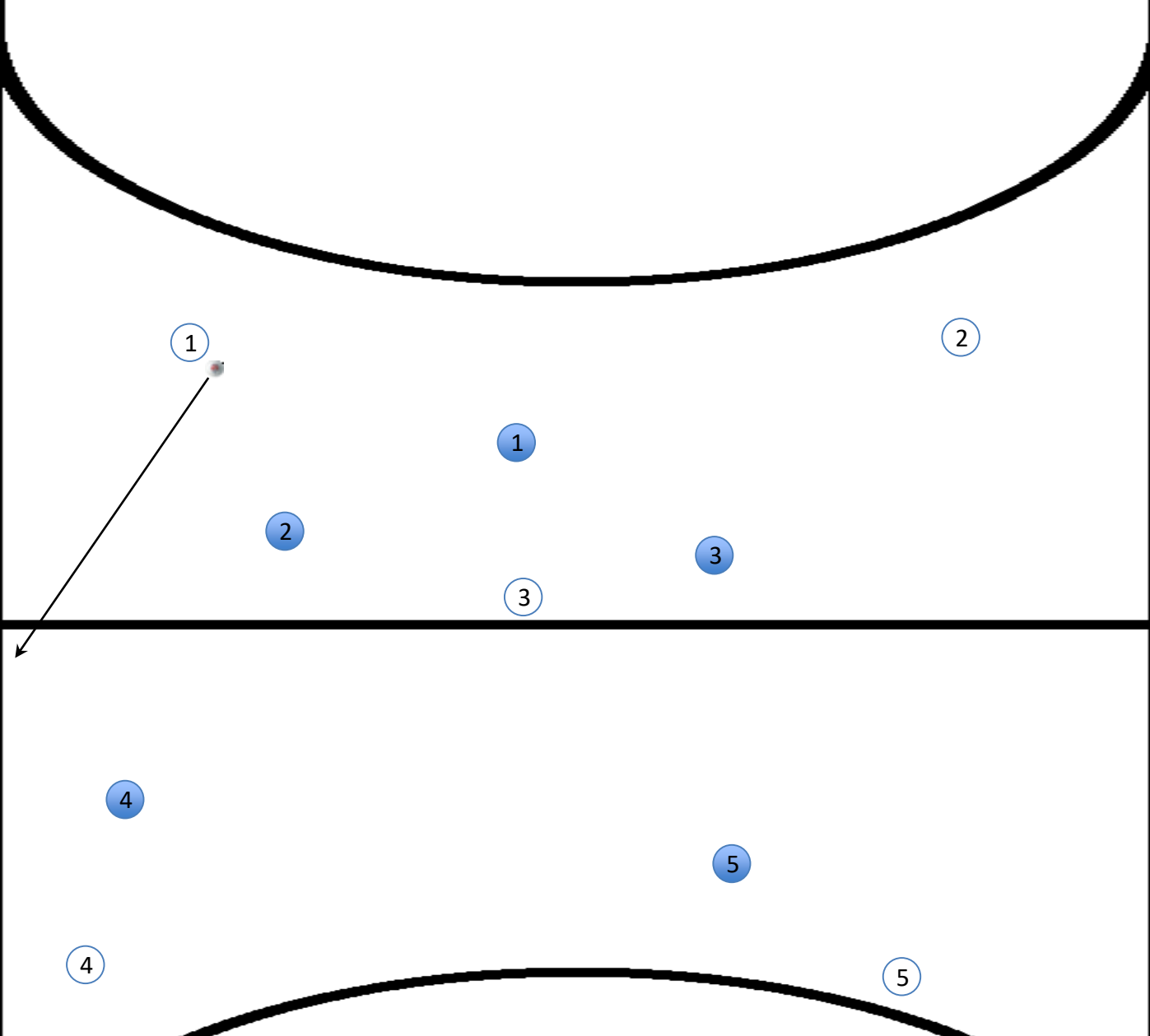


Key Points

Huis verdediging. Verover fase

Let op

- 1; Laag verdedigen
- 2; Balken
- 3; Bal door het centrum (2) en (3) samen dichthouden
- 4; (1) zet druk tussen de (1 tegenstander) en (2 tegenstander). (3) dwingt de bal via de balk af en houdt het centrum dicht met (2).
- 5; (4) en (5) voor de tegenstander. (5) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (4) aan verder naar de bal kant.
- 6; Wanneer (3 tegenstander) naar de balk gaat moeten (3) en (5) dit samen oplossen. (2) moet het midden dicht houden voor de diagonaal en kan als extra verdediger komen.**

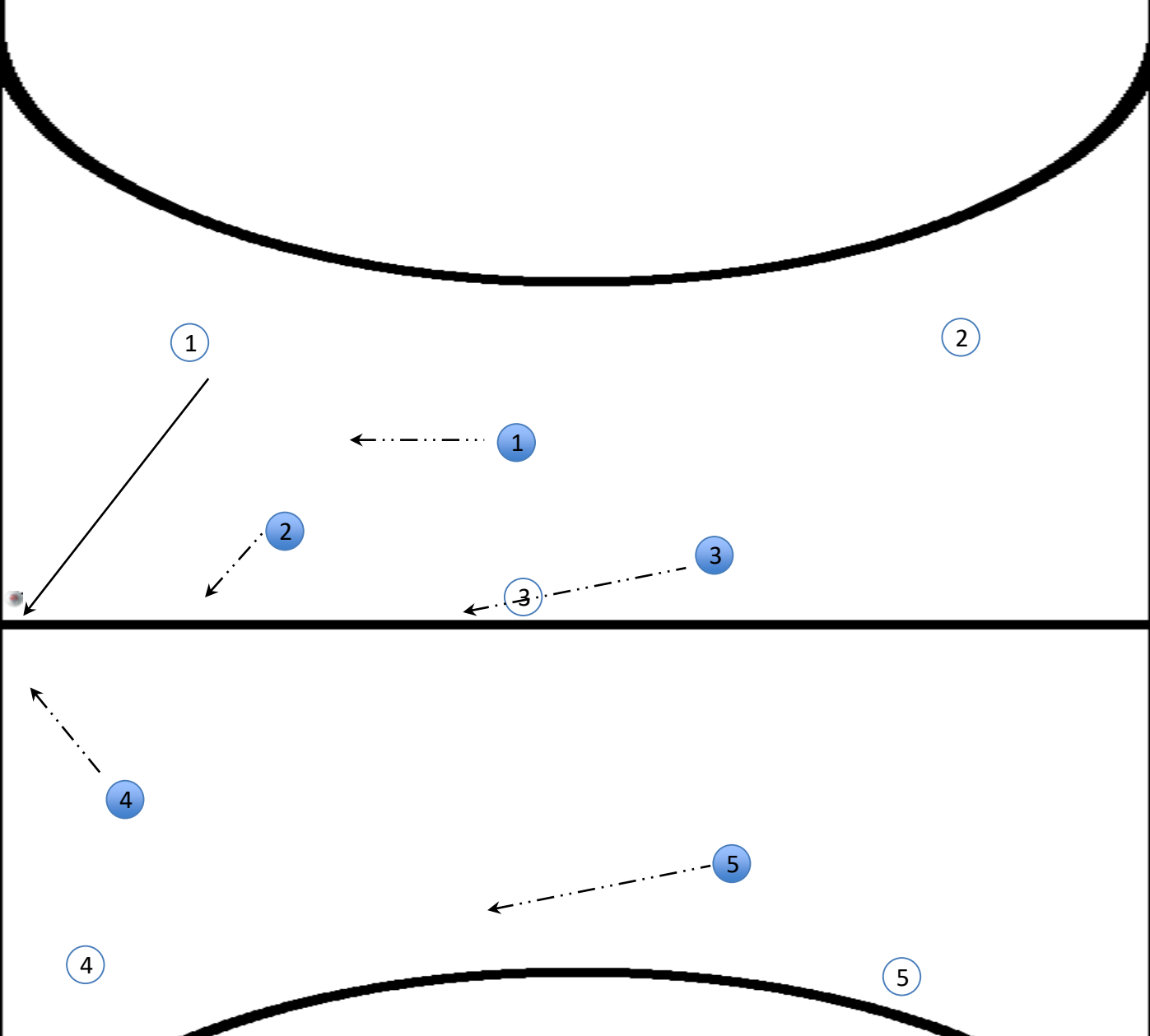


Key Points

Huis verdediging. Start fase

Let op

- 1; Laag verdedigen
- 2; Balken
- 3; Bal door het centrum mag nooit.
- 4; (4) en (5) voor de tegenstander. (4) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (5) aan verder naar de bal kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen

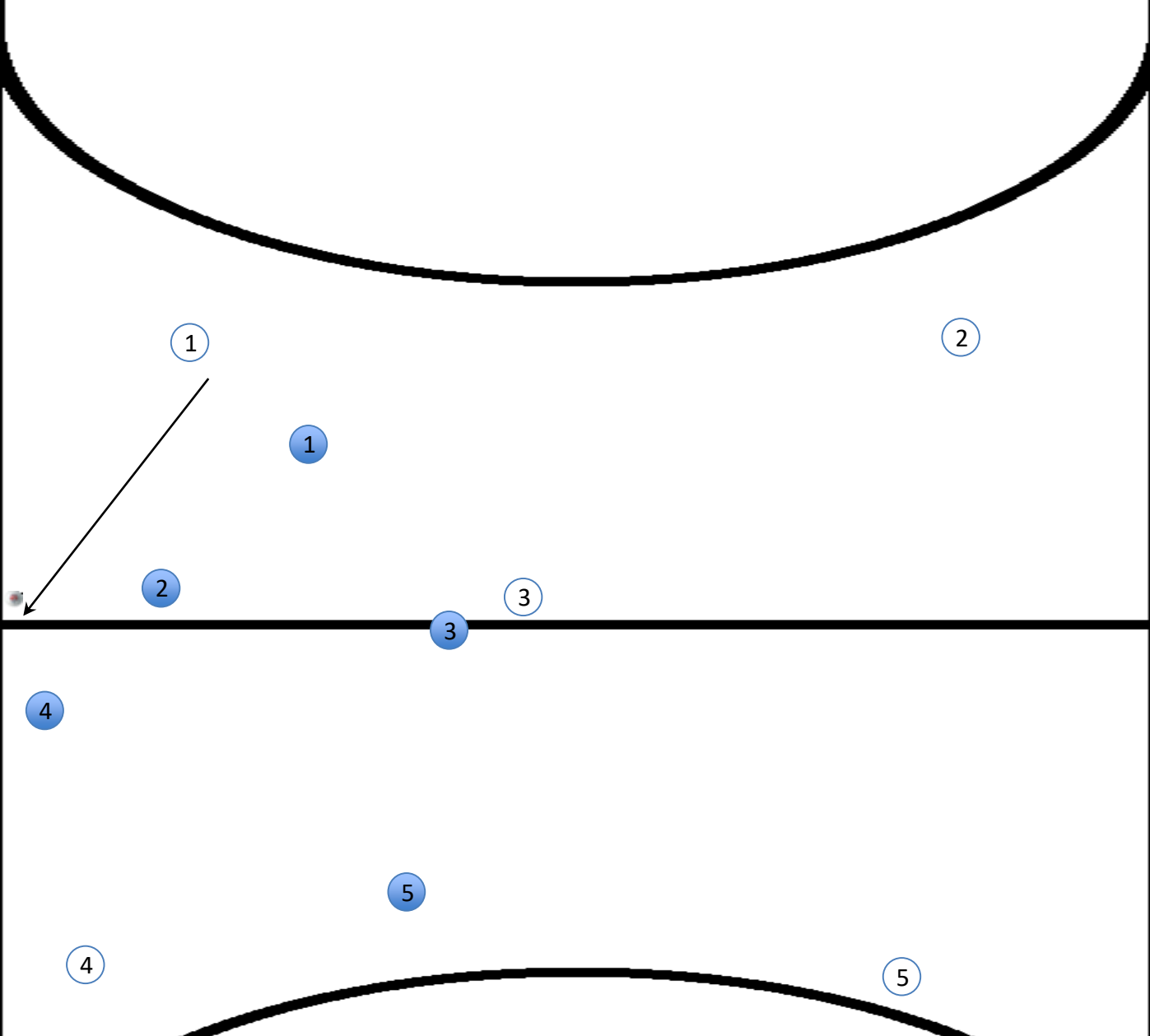


Key Points

Huis verdediging. Verover fase

Let op

- 1; Laag verdedigen
- 2; Balken
- 3; Bal door het centrum (2) en (3) samen dichthouden.
- 4; (1) zet druk tussen de (1 tegenstander) en (2 tegenstander). (3) dwingt de bal via de balk af en houdt het centrum dicht met (2).
- 5; (4) en (5) voor de tegenstander. (4) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (5) aan verder naar de bal kant.
- 6; Wanneer (3 tegenstander) naar de balk gaat moeten (2) en (4) dit samen oplossen. (3) moet het midden dicht houden voor de diagonaal en kan als extra verdediger komen.**

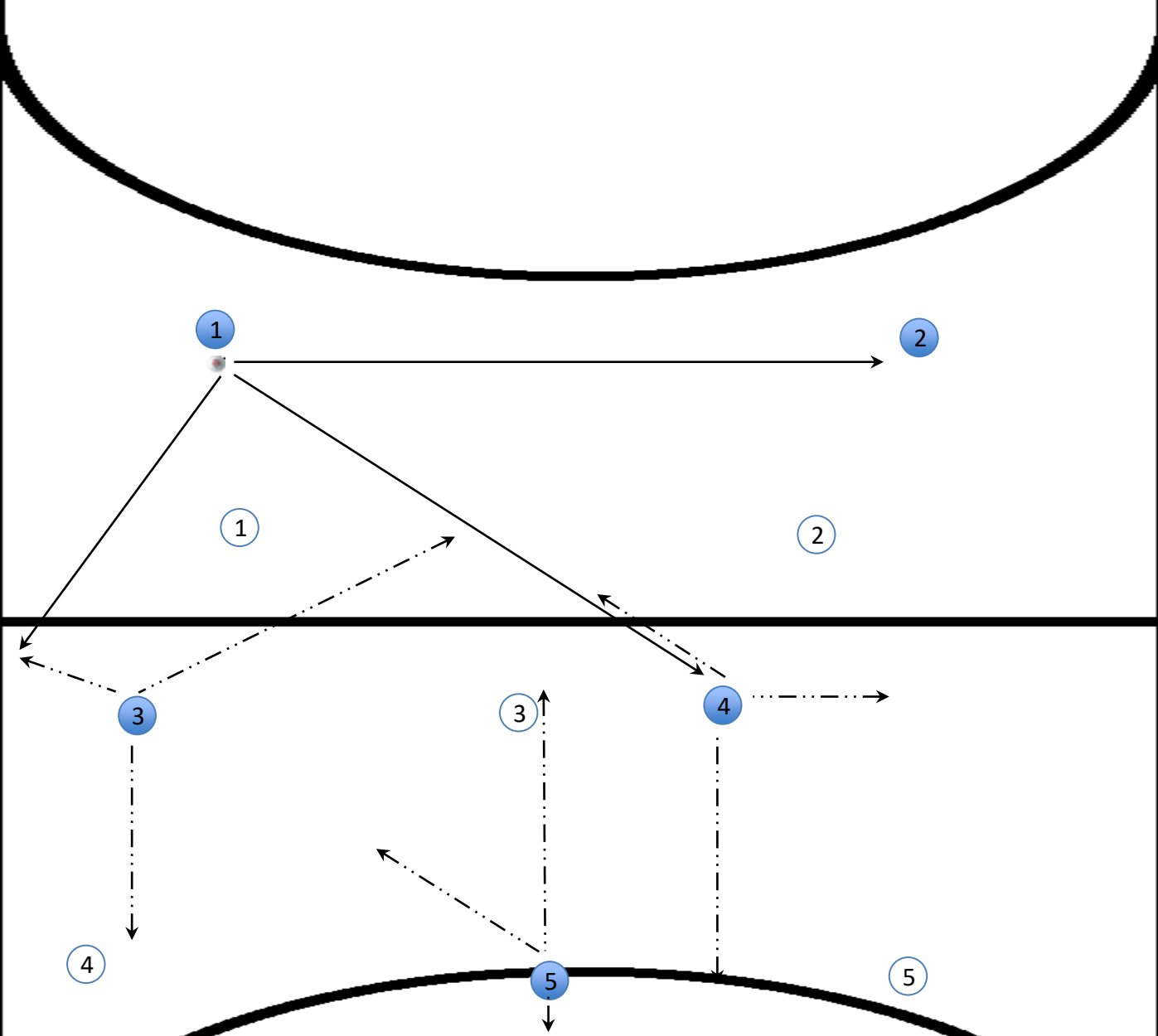


Key Points

Huis verdediging. Verover fase

Let op

- 1; Laag verdedigen
- 2; Balken
- 3; Bal door het centrum (2) en (3) samen dichthouden.
- 4; (1) zet druk tussen de (1 tegenstander) en (2 tegenstander). (3) dwingt de bal via de balk af en houdt het centrum dicht met (2).
- 5; (4) en (5) voor de tegenstander. (4) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (5) aan verder naar de bal kant.
- 6; Wanneer (3 tegenstander) naar de balk gaat moeten (2) en (4) dit samen oplossen. (3) moet het midden dicht houden voor de diagonaal en kan als extra verdediger komen.**



Key Points

Huis 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.