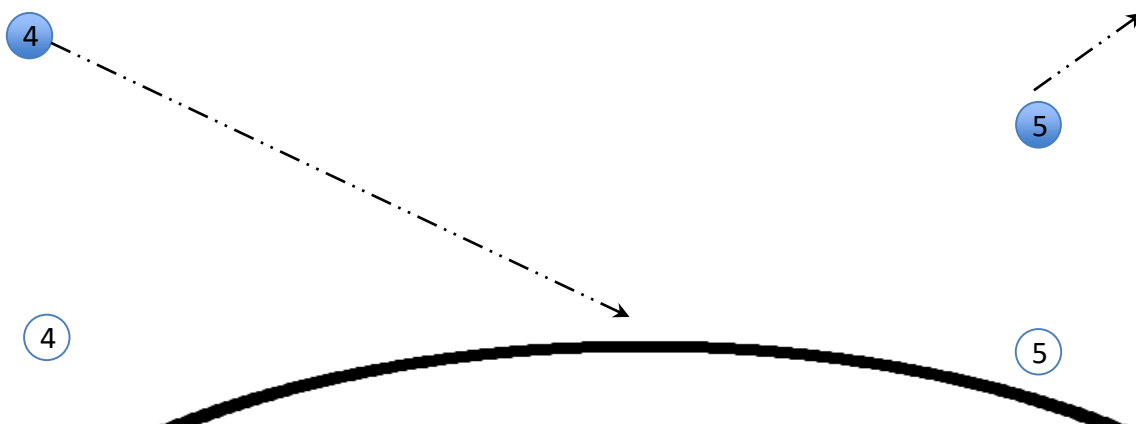
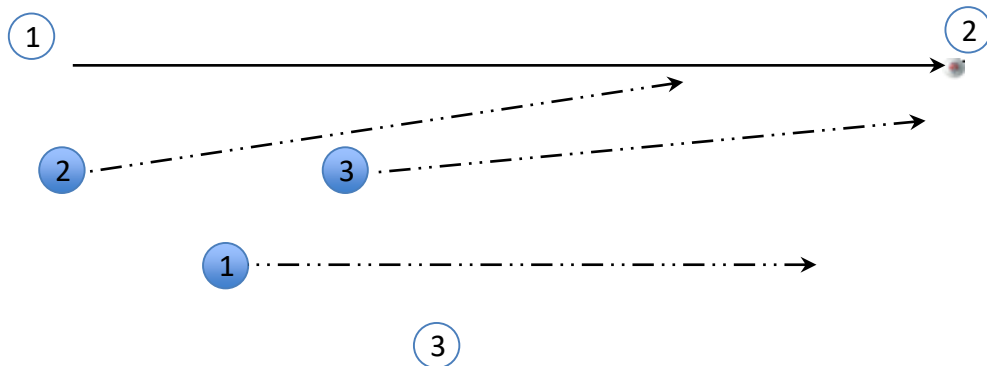


Key Points

Zeilboot verdediging. Start fase

Let op

- 1; Laag verdedigen
- 2; Balken
- 3; Bal door het centrum mag nooit. Vanwege de positie van (4) en (5) deze bal dodelijk.
- 4; (4) en (5) voor de tegenstander. (4) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (5) ver op de help kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen.



Key Points

Zeilboot verdediging. Aanloop en druk fase

Let op

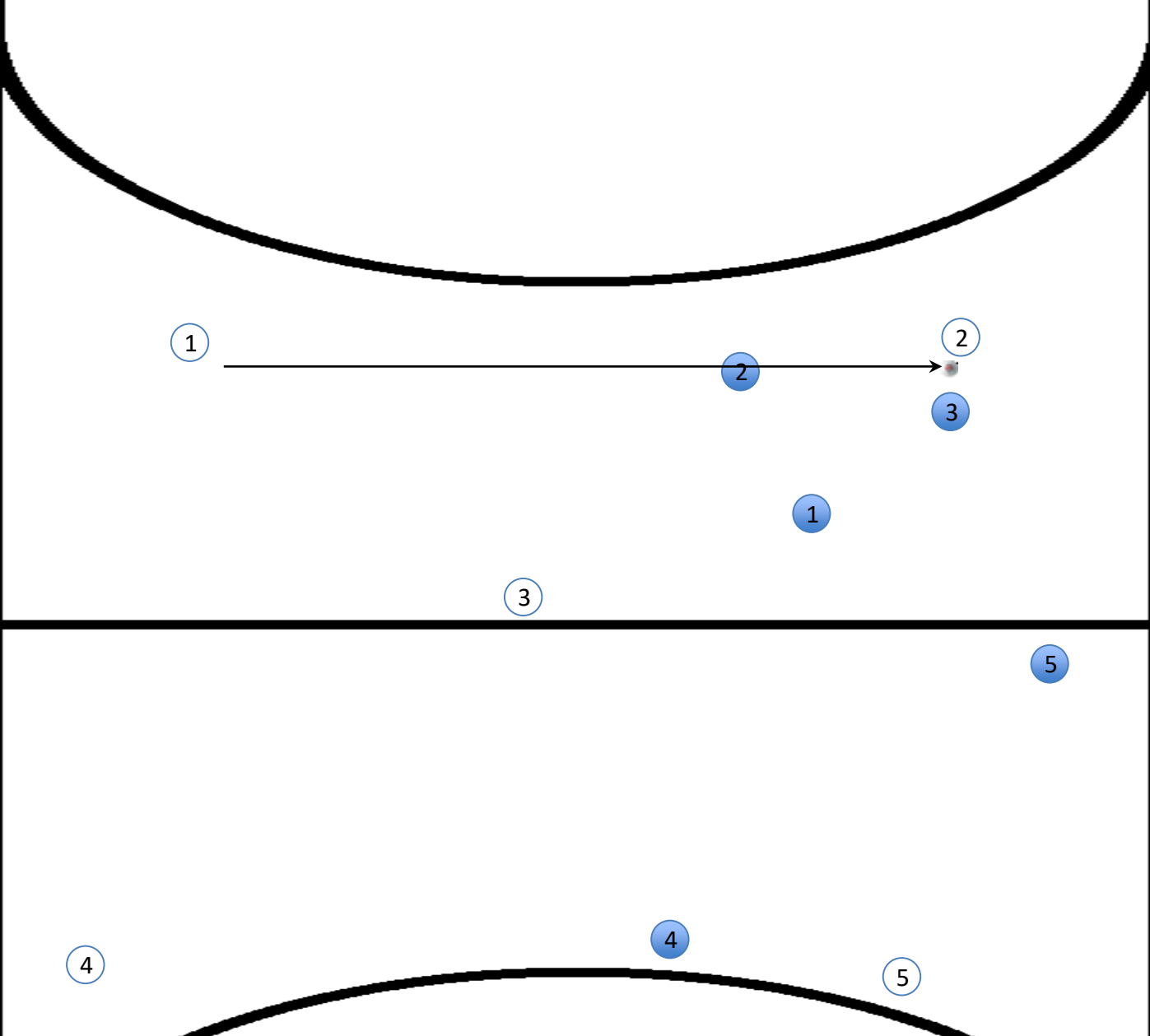
1; Laag verdedigen

2; Balken

3; Bal door het centrum mag nooit. Vanwege de positie van (4) en (5) deze bal dodelijk.

4; (4) en (5) voor de tegenstander. (4) Balk verdediging, maar niet aan de balk gaan staan. (5) ver op de help kant.

5; Liefst over forehand kant verdedigen.

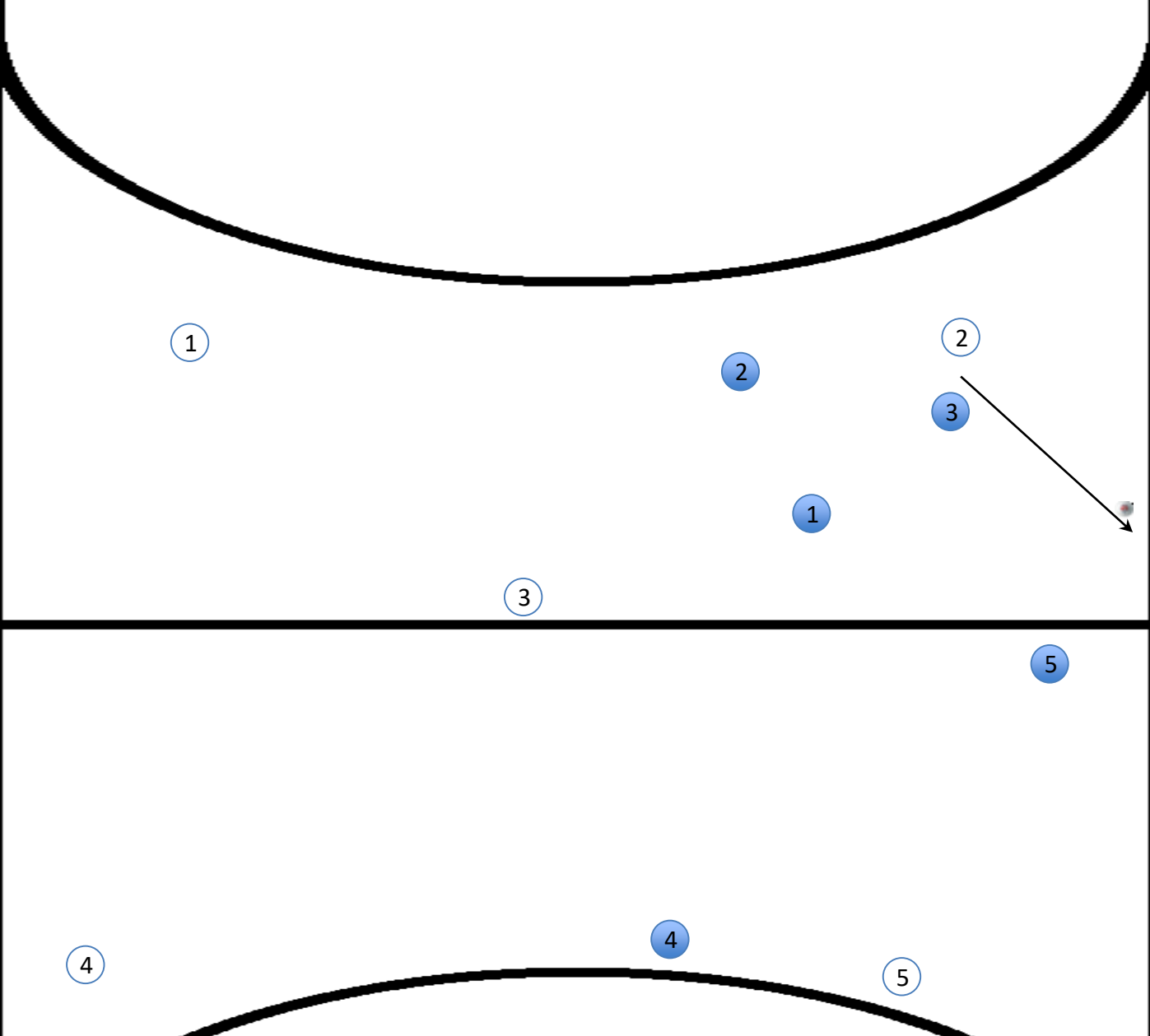


Key Points

Zeilboot verdediging. Druk 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) ver op de help kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen.
- 6; Als (3 tegenstander) naar de balk loopt moet (1) in eerste instantie NIET mee. Na pass vooruit moet (3) een dubbel spelen met (5) waarbij (1) de binnenkant moet sluiten.**

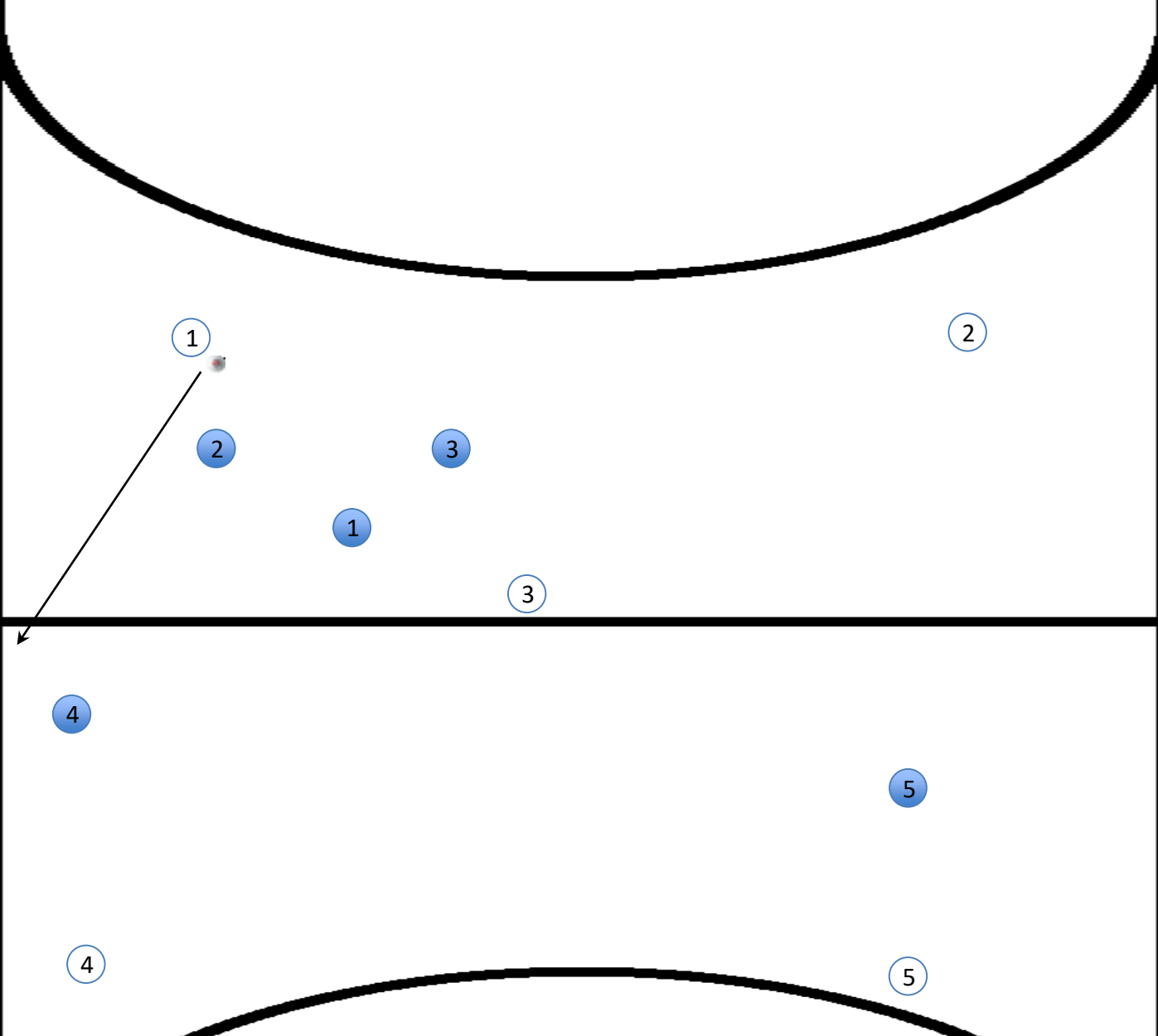


Key Points

Zeilboot verdediging. Verover 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) ver op de help kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen.
- 6; Als (3 tegenstander) naar de balk loopt moet (1) in eerste instantie NIET mee. Na pass vooruit moet (3) een dubbel spelen met (5) Waarbij (1) de binnenkant moet sluiten.**

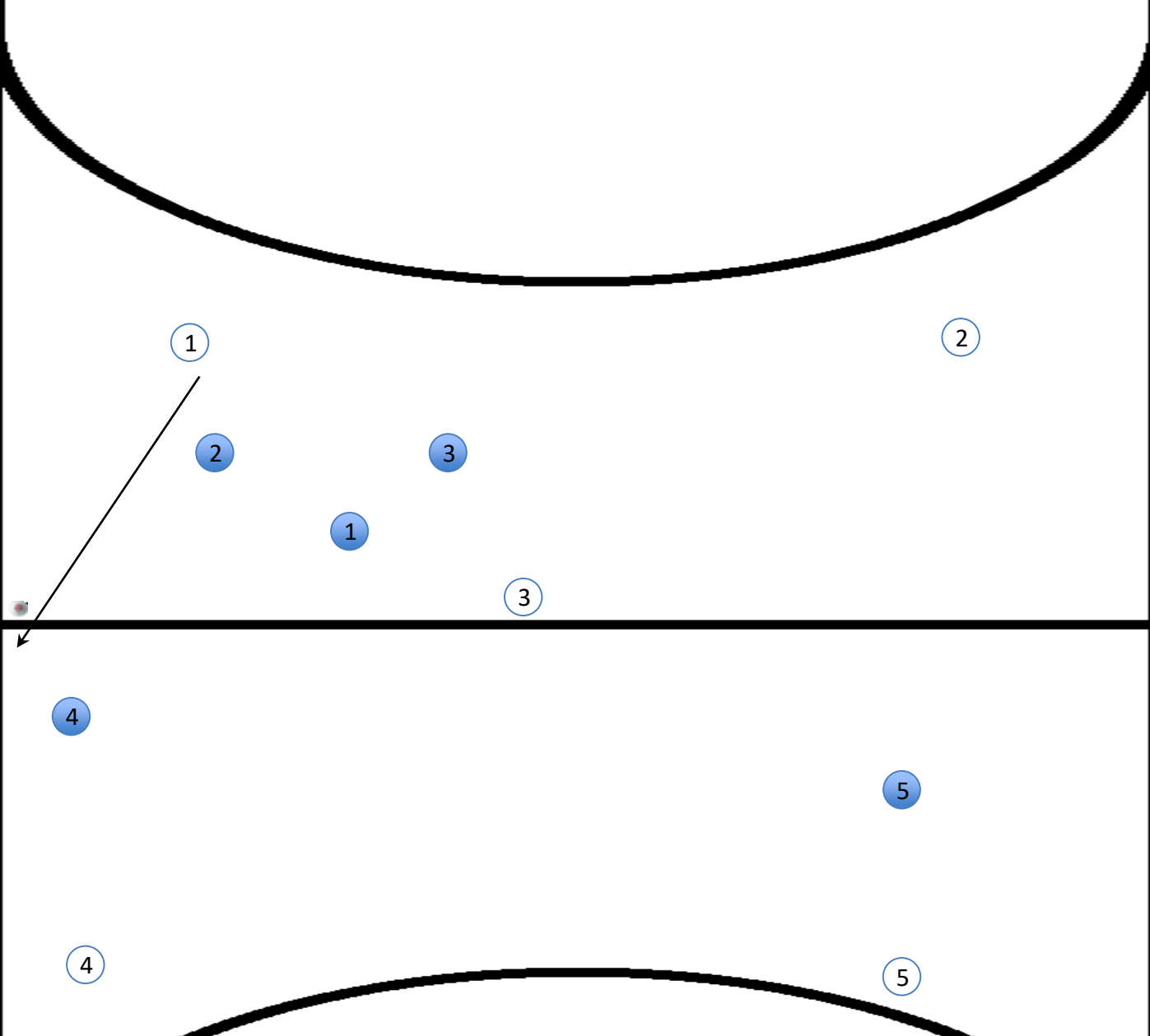


Key Points

Zeilboot 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) ver op de help kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen.
- 6; Als (3 tegenstander) naar de balk loopt moet (1) in eerste instantie NIET mee. Na pass vooruit moet (2) een dubbel spelen met (4) waarbij (1) de binnenkant moet sluiten.**

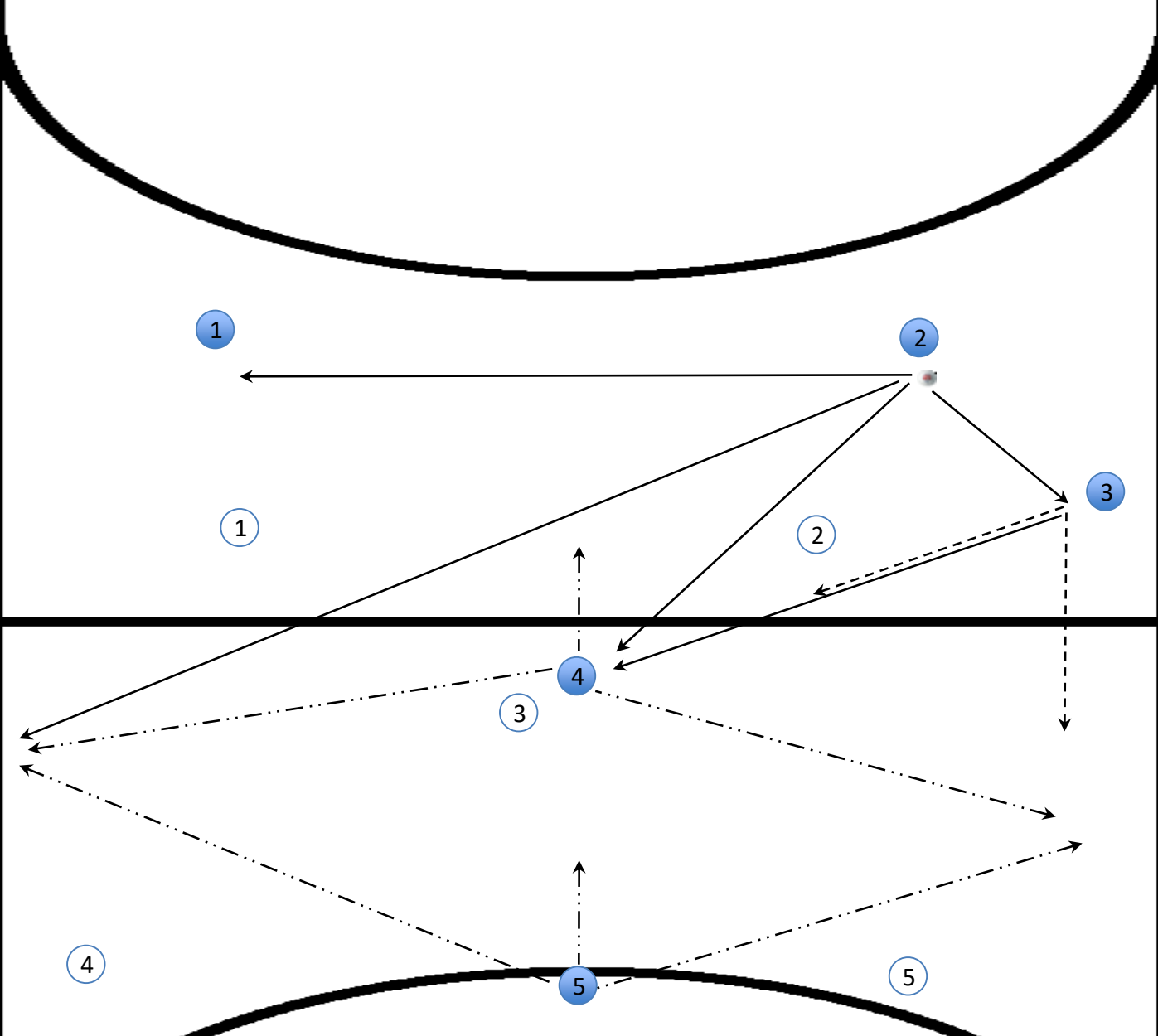


Key Points

Zeilboot verdediging. Verover 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) ver op de help kant.
- 5; Liefst over forehand kant verdedigen.
- 6; Als (3 tegenstander) naar de balk loopt moet (1) in eerste instantie NIET mee. Na pass vooruit moet (2) een dubbel spelen met (4) waarbij (1) de binnenkant moet sluiten.**



Key Points

Zeilboot opbouw mogelijkheden

Let op

1; (2) en (3) spelen vaak en kort over om de tegenstander te lokken. Vervolgens vaak een versnelling over rechts of (3) loopt door de tegenstander heen.
 2; Aanneme van (3) is belangrijk. Ook het spelen naar (3) van een directe bal, dus niet via de balk, is belangrijk.

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.