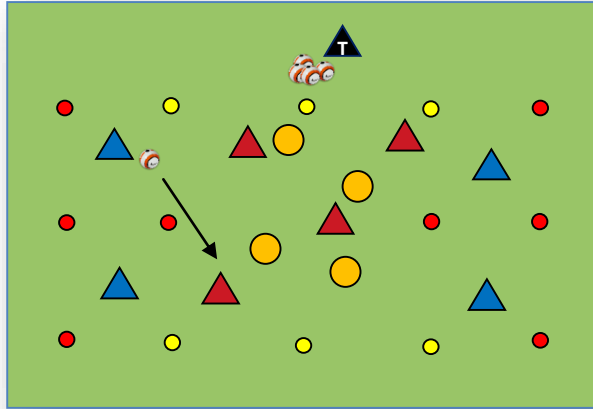


Positiespel

Kwartetspel



- Organisatie:**
- Lengte veld 30 meter / Breedte veld 20 meter of groter
 - 12 ballen

- Aantal spelers:**
- 10-14 spelers

- Spelregels**
- Aanvallende team dient de bal in bezit te houden en kan de kaatsers gebruiken. Spelers mogen alleen in het gele vak bewegen.
 - De neutrale spelers mogen kaatsen (maximaal 2 keer raken, bal mag niet stilliggen, maximaal 1 keer naar elkaar), spelen in eigen rode vakken en mogen niet aangevallen worden.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

Aanwijzingen aanvallers:

Algemeen:

- Zorg er voor dat de onderlinge afstanden zo groot mogelijk zijn. Dus samen de ruimtes groot maken en houden.
- Probeer, indien mogelijk, diep te spelen in plaats van breed. Dus al in je eerste aanname ervoor zorgen dat je de goede kant op staat en diep kunt spelen.
- Ondersteun elkaar waar mogelijk, dus kom vrij om aanspeelbaar te zijn zodat je medespeler de bal kan afspelen.

Specifiek:

- Beweeg zonder bal in zoveel mogelijk schuine lijnen in de rug van de tegenstander. Constant door bewegen.
- Probeer de spelers tussen de linies aan te spelen door het tempo van de bal hoog te houden.
- Probeer zo veel mogelijk uit duel te blijven door de eerste aanname in de ruimte te leggen en houdt het tempo hoog om de tegenstander niet te laten organiseren.
- Beweeg door na een balcontact om nieuwe afspelmogelijkheden te creëren.

Aanwijzingen verdedigers:

- Zorg er voor dat de onderlinge afstanden klein zijn, dus samen de ruimtes klein houden in de lengte en breedte van het veld
- Probeer zo snel mogelijk druk op de bal te krijgen. Verdedig dus direct vooruit met z' n allen. Vooral in de omschakeling.
- Tegenstander de kant op dwingen daar waar de kans het grootst is dat je samen de bal veroverd.
- Zorg er voor dat je elkaar telkens rugdekking verleend, waardoor je de tegenstander dwingt om breed te spelen
- Maak gebruik van overnames bij veel positiewisselingen van de tegenstander. Communiceer hierbij duidelijk met je medespelers wie wat precies moet doen.

Weerstanden:

Moeilijker maken

- Maximaal 2 keer raken