

1- Wat is korfbal

Korfbal is een sport waarbij twee ploegen tegen elkaar strijden en proberen te winnen. Het is een sport van actie en reactie of, anders gezegd, van SPEL en TEGENSPEL. Het ene team probeert bij balbezit te komen tot scoren, het andere team probeert het scoren te voorkomen. Het lijkt vanzelfsprekend, maar het benadrukken kan geen kwaad.

Een verdere analyse van korfbal is niets anders dan het geheel in kleinere onderdelen verdelen. Het helpt de trainer/coach specifieker te kijken. De analyse van korfbal gaat uit van vier korfbalacties in balbezit en de vier tegenovergestelde korfbalacties bij niet-balbezit. De korfbalacties zijn de handelingen die spelers verrichten om te komen tot de kern, scoren.

Vervolgens worden een aantal algemene elementen benoemd die de trainer helpen bij het analyseren van de ploeg. In het laatste deel worden de korfbalacties uitgewerkt in kleinere eenheden.

De korfbalacties worden onderscheiden in die van de balbezittende partij (aanvallers / aanval) en de partij die niet in balbezit is (verdedigers / verdediging).

1.1. Korfbalacties van de balbezittende partij

1. Schieten (om te scoren).

2. Vrijlopen

Om te kunnen schieten moet een speler vrijlopen in een ruimte die de kans op scoren zo groot mogelijk maakt.

3. Passen

Een speler die vrijloopt kan aangespeeld worden.

4. In balbezit blijven

Na een doelpoging wil de aanvallende partij in balbezit blijven. Een nieuwe reeks korfbalacties kan in gang gezet worden.

1.2. Korfbalacties van de niet-balbezittende partij.

5. Voorkomen van schieten.

De spelregels omtrent 'verdedigd' bepalen wat hier voor nodig is.

Ook het zo veel mogelijk hinderen van schieten valt hieronder.

6. Voorkomen van vrijlopen

De verdedigers proberen te voorkomen dat de aanvallers vrijlopen. De verdedigers kunnen proberen de aanvallers naar een ruimte te dwingen die minder gunstig is. Een onderdeel kan zijn dat het tempo van spelen verstoord wordt.

7. Voorkomen van passen

De verdedigers geven druk op het uitvoeren van de passing. Hieronder kan ook horen dat ballijnen worden afgeschermd (een pass kan niet gegeven worden).

8. In balbezit komen

Verdedigers proberen in balbezit te komen door een doelpoging af te vangen of door een pass te onderscheppen.

Noot: In bovenstaande gaat het niet over de wijze van schieten, over de wijze van passing. Elke korfbalactie wordt geplaatst in relatie tot het hoofddoel: scoren. Het is essentieel om dat voor ogen te houden! Hoe de korfbalactie gebeurt is interessant, omdat het de trainer de mogelijkheden geeft om die omstandigheden te

creëren waarbinnen een speler zijn handelingen kan ontwikkelen. De vorm van de handelingen is niet het doel. De uitspraak: “als je scoort, heb je altijd gelijk” is daarmee volledig waar.

1.3. Ruimte en tijd

De korfbalacties kunnen ook bekeken worden in relatie tot de begrippen RUIMTE en TIJD. Hoewel ze hieronder apart besproken worden, is er altijd een directe relatie tussen de elementen.

Ruimte kan omschreven worden in positie en richting.

Positie:

- waar vinden acties plaats, dichtbij / ver van de korf? Schieten van twee meter geeft een grotere kans op scoren dan van acht meter. Vrijlopen dicht bij de korf is lastiger dan ver van de korf.
- de afstand van aanvaller t.o.v. de directe tegenstander heeft invloed op elke korfbalactie. Staat de verdediger op twee meter, dan kan de aanvaller schieten, hoeft niet vrij te lopen en/of kan makkelijk passen.
- de afstand tussen medespelers. Hoe dichterbij, hoe sneller de bal bij de vrijlopende aanvaller is. Hoe meer tijd voor de aanvaller om te kunnen schieten.

Richting:

- vrijlopen (met de kans op schieten) wordt bepaald door de plaats waar de aanvaller staat t.o.v. de korf. Tegelijkertijd moet hij anticiperen op de tegenspeler. Ook de ruimte waar medespelers zich bevinden (en waar de bal is) heeft invloed op de richting waarin de speler zich beweegt.

RUIMTE

Ruimte	
Positie	Richting
Waar wordt de korfbalactie uitgevoerd?	Waarheen wordt de korfbalactie uitgevoerd?
• Positie t.o.v de paal • Positie t.o.v de bal • Positie t.o.v medespelers • Positie t.o.v tegenstanders	• Richting t.o.v de paal • Richting t.o.v de bal • Richting t.o.v medespelers • Richting t.o.v tegenstanders

Tijd kan omschreven worden in SNELHEID en TIMING.

Snelheid:

- de snelheid van handelen, Hoe sneller een speler een korfbalactie kan uitvoeren, hoe groter de kans wordt op succes;
- de snelheid van de bal is een element van tijd. Hoe harder een bal gepast wordt, hoe eerder de medespeler de bal heeft. Met als mogelijkheid dat de medespeler meer tijd heeft om tot een doelpoging te komen;
- de snelheid van bewegen (gekoppeld aan het moment en de richting) is een belangrijk onderdeel van het spel. Maar op een positie blijven (afvangen) is ook een element (looptempo nul);

Timing:

- het moment om een korfbalactie uit te voeren t.o.v. medespeler, tegenspeler, situatie in de aanval / verdediging;
- op het niveau van wedstrijdcorfbal kan ook het moment t.o.v. de schotklok een rol spelen.

Tijd	
Snelheid	Timing
Met welke snelheid wordt de kKorfbalactie uitgevoerd?	Op welk moment wordt de korfbalactie uitgevoerd?
• Snelheid van handelen met bal • Snelheid van handelen zonder bal	• tov bedoelingen medespelers • tov bedoelingen tegenstanders • moment in aanval • moment in verdediging • moment in schotklok

1.4. Korfbalacties, uitgewerkt in kleinere eenheden

De belangrijkste korfbalactie is schieten (om te scoren). De wijze waarop je kunt scoren is afhankelijk van de korfbalsituatie. De speler kan vrij staan op drie meter of zes meter en ruim de tijd hebben. Een andere situatie is die waarbij de speler snel moet handelen om te schieten (doorloopbal, schot uit beweging). In de kern is de vorm zelf niet het belangrijkste, immers het gaat om het doel scoren. Zo vraagt elke korfbalsituatie zijn eigen vorm van schieten. Daarbij is het ook zo dat elke sporter fysiek anders in elkaar zit en dus tot een daarbij horende vorm komt.

Toch valt er wat te zeggen over hoe er wordt geschoten. Wat is een goede vorm, wat zijn de principes om te komen tot een handeling die past bij een korfbalsituatie? Dat is een vorm die succesvol is (effectief) en zo eenvoudig mogelijk (efficiënt) is. Voor een verdere verdieping wordt verwezen naar het artikel 'Differentieel leren - de theorie' (Grootheest, A. en Lof, R., 2017). Bovenstaand geldt uiteraard ook voor het vrijlopen, het passen, het in balbezit blijven en voor de vier tegenovergestelde korfbalacties. Wat kan een speler doen om een schot te voorkomen of te hinderen, etc.

Hieronder worden allerlei korfbalhandelingen beschreven. In een wedstrijd worden keuzes gemaakt hoe te spelen. Naarmate korfballers zich verder ontwikkelen, zal ook de wijze van 'samen spelen' zich verder ontwikkelen. Er worden afspraken gemaakt over hoe er wordt gespeeld. Wordt er bijvoorbeeld eerst een vang neergezet en dan een aangeef of andersom. Hoe wordt de aangeef neergezet (over het blok of door insnijden), in welke ruimte moet de aangeef komen, etc. Wordt er voorverdedigd of achterverdedigd? Een oneindig scala aan mogelijkheden.

Binnen die spelafspraken moeten de passende handelingen worden uitgevoerd. In het voorbeeld van voor- of achterverdedigen, heeft de keuze invloed op de positie van de verdediger t.o.v. tegenspeler en balbezitter. Kort gezegd: handelingen kunnen veranderen binnen een bepaalde situatie.

Terug naar de kern en al vaker genoemd: elke korfbalsituatie vraagt zijn eigen handelingen.

De beschrijving van korfbalhandelingen gaat uit van één bepaalde vorm, het is de basis om te kijken. Elke speler zal afwijken van de beschreven vorm, zoals ook elke korfbalsituatie zal vragen om een daarbij horende vorm. Kennis van de vorm is noodzakelijk. Het toepassen van de kennis naar de praktijk van de training is een volgende stap. Daar wordt op ingegaan in hoofdstuk 2: van wedstrijd naar training.

De korfbalacties worden verder uitgewerkt. Waar mogelijk wordt verwezen naar bestaande literatuur. Waar die niet is, wordt een beschrijving van de vorm gegeven.

1. Schieten

- Schot uit stand - Korfbal spelen is korfbal leren, H 8.1 en 8.2

- Doorloopbal - Korfbal spelen is korfbal leren, H 9.1

De traditionele vorm wordt beschreven. In korfbalsituaties komt het regelmatig voor dat de doelpoging beter met één hand wordt genomen. Dan stuurt de hand de bal richting de korf. De bal ligt op de 'hele' hand (controle over de bal).

- Schot uit beweging

Het laatste deel van de vorm, namelijk het schieten zelf - zie schot uit stand.

Bij een zijwaartse beweging t.o.v. de korf of een beweging van de korf af, is de speler in beweging.

Op het moment dat de speler in balbezit komt, zal de speler de snelheid moeten opvangen (kan door enigszins in te veren) en omzetten in balans. Dat kan door de laatste pas te vergroten (daardoor kan de snelheid worden opgevangen, maar ook ruimte gecreëerd worden t.o.v. tegenstander). Tegelijkertijd zal de speler zich moeten indraaien naar de korf. Maar hier is een kanttekening op zijn plaats. De speler kan de snelheid 'achterwaarts' houden (om ruimte te houden t.o.v. de verdediger) en desondanks in balans zijn. Vooral bij schoten uit beweging dichtbij de korf is dit vaak het geval.

Bij het schieten kunnen een paar voorwaarden benoemd worden om succesvol te kunnen zijn:

- ingedraaid staan. Lichaam/voeten zijn op de korf gericht. Zeker op het moment dat de bal de handen verlaat, maar hoe eerder hoe beter;
- balans. Balans heeft alles te maken met controle over het lichaam. We denken dan al snel aan 'niet wegvallen'. Toch kan een speler ook in controle zijn bij het wegvallen.

Daarbij zijn er een aantal factoren die mede van invloed zijn op het succes van het schot:

- geschikte afstand. Dat is voor iedereen anders en dus is deze afstand ook per persoon verschillend. Het gaat niet alleen om een afstand die de speler kan halen, maar om een afstand waar de speler een hoog percentage kan schieten;
- vrije ruimte t.o.v. de verdediger. Logisch, maar dient zeker vermeld te worden. Vrij staan kan soms maar om enkele centimeters gaan;
- controle over de bal. De pass kan mede invloed hebben op de controle van de schutter, maar daar eindigt het niet. Na een goede pass kan de bal toch niet goed verwerkt zijn. Na een slechte pass, kan de bal prima onder controle zijn.

Tot slot:

Als aan de voorwaarden voldaan wordt, zou een speler in een positie moeten staan waar hij een grote kans op scoren heeft. Hoe groot die kans precies is, hangt uiteraard af van het niveau. In de korfbal league zal het 1 op 4 of zelfs 1 op 3 zijn, terwijl die getallen in de derde klasse of bij de D3 heel anders zijn. Voor beginnende korfballers is het percentage in eerste instantie niet belangrijk. Zij moeten eerst leren het spel te ontdekken. Wanneer kun je schieten, wanneer mag je schieten?

Voor de trainer is het is goed om telkens te kijken naar het resultaat van het schieten, dus te kijken naar het scoren. Het resultaat van de handeling is essentieel.

2. Vrijlopen

De algemeen theorie over 1-1 situaties (aanvaller t.o.v. verdediger) is te vinden in:

Korfbal spelen is korfbal leren H 10.1, 10.2 en 10.3

Vrijlopen in het 1-1 duel (aanvaller tegen verdediger).

Bij vrijlopen gaat het om ruimte te creëren t.o.v. de directe tegenstander. Dat lukt het beste als de aanvaller de balans kan verstoren van de verdediger.

Een aantal factoren binnen het 1-1 duel op een rij:

- de aanvaller heeft het initiatief (hij bepaalt wat hij gaat doen, op welk moment, in welke richting en met welke snelheid);
- balans verstoren: de verdediger is kwetsbaar bij looplijnen van de aanvaller die loodrecht staan op de lijn van de voetenstand. Noot: vaak is de lijn door de schouders gelijk aan die van de lijn door de voeten. Een

loopactie loodrecht op de voeten- / schouderlijn verstoort de balans van de verdediger en daarmee kan de aanvaller ruimte creëren;

- schijnacties: om vrij te komen van een verdediger (die kort bij loopt) is de aanvaller op zoek naar een looplijn loodrecht op de voeten- /schouderstand. Hij kan daarbij de verdediger manipuleren om tot een bepaalde positie te komen. Hulpmiddelen zijn dan: richtingsveranderingen (schijnbewegingen), snelheidsveranderingen.

3. Passen

Eenhandige strekwerp en tweehandige pass: Korfbal spelen is korfbal leren H,11.1.

Naast bovengenoemde vormen zijn er tal van andere vormen. Vormen die opgeroepen worden door de korfbalsituatie:

- a. bij veel druk van de verdediger kan de aanvaller zijn lichaam tussen de passhand en de verdediger brengen. De bal kan met een gestrekte arm, over het hoofd gespeeld worden. Eventueel kan de aanvaller springen (een zogenaamde bovenhandse strekwerp);
- b. de bal onderhands spelen. De arm is bijna gestrekt naar beneden. Een dergelijke pass kan vooral gegeven worden bij een poging voor een doorbraak;
- c. uitstappen, d.w.z. snel naar een kant een stap zetten en vervolgens de pass geven. Daarmee komt de balbezitter buiten bereik van de handen van de verdediger;
- d. bij het aangeven van een doorloopbal is vooral van belang om de bal te 'brengen' bij de nemer. Het lichaam zal zich dus naar de nemer toe bewegen. De pass kan met twee handen gegeven worden of met één hand;
- e. passing met twee handen van boven het hoofd. Vaak gebruikt vanuit de aangeefpositie bij de korf om de aanvaller aan te spelen.

De keuze van het soort pass is afhankelijk van de korfbalsituatie. Daarbij kan de ondergrond ook een rol spelen. In de zaal (en in mindere mate ook op kunstgras) kan een pass ook via een stuit gespeeld worden. Het moment van passing is belangrijk. Dat moet aansluiten op het moment van vrijlopen van een medespeler.

4. In balbezit blijven

Vangen van een pass: Korfbal spelen is korfbal leren H 12.1

Bij jonge kinderen en beginnende korfballers zal het nog vaak voorkomen dat de bal over de grond rolt. Het aandachtspunt hierbij is dat de speler zo snel als mogelijk de hand OP de bal legt en onder controle krijgt.

Vangen van schoten is anders dan het vangen van een pass. De volgende elementen kunnen onderscheiden worden:

- beoordelen waar het schot komt, met name ook in combinatie waar de bal heen stuit vanaf de korf;
- anticiperen op waar de bal gaat komen.

Vangen waarbij de tegenstander wordt uitgeblok. De beschrijving is op basis van een statische situatie:

- positie voeten t.o.v. tegenstander in combinatie met schotlijn. Er is een lijn te trekken tussen de paal en de schutter. Staat de een verdediger naast de bal, dan zet de aanvaller zijn voeten zodanig 'om de verdediger heen' dat de looplijn naar achter de korf (gezien van de schutter) afgesloten wordt;
- houding lichaam en armen: het lichaam sluit aan tegen de verdediger, de armen zijn omhoog;
- positie houden bij statisch tegenspel;
- zodra de speler kan inschatten waar het schot komt (als er niet raak wordt geschoten), zal de eerste pass altijd zodanig zijn dat de looplijn van de verdediger (richting de bal) wordt afgesloten;
- de aanvaller probeert de bal te vangen waarbij het lichaam zo veel als mogelijk tussen de bal en de tegenstander is. Dat is dus niet perse op het hoogste punt;
- bij de situatie dat de twee spelers een duel aangaan, heeft de bal wegtikken met één hand de voorkeur (los van lengteverschillen tussen twee spelers);
- de timing van de sprong is natuurlijk belangrijk. Dit zal in combinatie moeten met de inschatting waar de bal komt.

In de kern zal de aanvaller hetzelfde doen in een situatie dat de verdediger probeert zijn positie te verbeteren.

In balbezit blijven door een dynamische rebound (d.w.z. dat de rebounder vanuit een ruimte buiten de korf naar de korf gaat op het moment van schieten) gelden andere regels. Vooral het beoordelen waar de bal gaat komen in combinatie met de positie van de tegenspeler, vraagt van de aanvaller om inschattingsvermogen.

5. Voorkomen van schieten

In Korfbal spelen is korfbal leren H 13 en 13.1 wordt kort wat gezegd over het verdedigen, dat is vooral gekoppeld aan de F- en E-jeugd.

In het boek Korfbal in Zicht, blz. 99 - 106 (niet meer verkrijgbaar) stond een uitstekende beschrijving van het 1-1 verdedigen. Onderstaande tekst is daar voor een groot deel mee in overeenstemming. Op enkele onderdelen zijn er toevoegingen. Bij de beschrijving van het handelen kan een onderscheid gemaakt worden in:

a. houding

Vanuit een rechtopstaande positie, met de voeten gespreid (voetenstand komt in c aan de orde), zakt de speler iets door de knieën. Er is ook een lichte buiging in de heupen. Het bovenlichaam helt iets naar voren. Juist hier geldt dat per speler een verschil kan zijn in de houding. De meest effectieve buiging in de knieën en heupen is voor iedereen anders. In het kader van KT 3 gaan we hier niet verder op in. (Geïnteresseerden wordt verwezen naar het boek Totaalcoachen XL - 11e herziene druk - Action Type).

Het zwaartepunt van het lichaam is (geprojecteerd op de grond) gelegen tussen de voeten. Op deze wijze kan de verdediger het beste zijn balans bewaren. De afstand tussen de aanvaller en de verdediger is net iets meer dan armlengte.

b. het bewegen

De voetenstand is afhankelijk van de looplijn van de aanvaller. De snelheid van de aanvaller bepaalt de wijze van bewegen van de verdediger. Te allen tijde zal de verdediger proberen zo lang en veel mogelijk contact te houden met de grond. Dat betekent dat hij zoveel als mogelijk probeert met 'platte' voeten te lopen, alleen op die manier kan hij snel reageren op richtings- en tempoveranderingen.

Ook hier geldt dat het bewegen per speler verschillend kan zijn (Action Type). Desondanks wordt hieronder een beschrijving gegeven om de trainer houvast te geven bij het analyseren van het 1-1 verdedigen.

Bij lage snelheid zal de verdediger 'schuiven'. D.w.z.: de voeten staan in een spreidstand, de verdediger volgt de aanvaller door steeds een voet bij te schuiven, maar wel zodanig dat er nooit aangesloten wordt. Er blijft een zekere ruimte tussen de voeten. De spreidstand moet ook niet te groot zijn, anders wordt het moeilijk om snel te kunnen reageren op de aanvaller. Bij het bewegen in een laag tempo blijft het bovenlichaam zo stabiel mogelijk. In principe beweegt de verdediger zich 'horizontaal'. Er is nauwelijks een 'verticale' beweging (goed waar te nemen aan de schouders).

Bij hoge snelheid van de aanvaller zal schuiven niet meer mogelijk zijn. De verdediger zal ook looppassen moeten gebruiken. Echter, voor de aanvaller is het moeilijk om vanuit hoge snelheid een richtingsverandering te doen. Het moment van stoppen en starten geeft de verdediger weer gelegenheid om te gaan schuiven.

Als de verdediger moet stoppen, dan is de laatste pas bijna altijd een 'schuifpas'. De overgang van lopen naar stoppen gaat dan ook vaak via het ritme van loop-schuif-stop. Echter, ontvangt de aanvaller de bal in beweging en gaat in één beweging door naar een schot, dan zal de verdediger hierop reageren door in de beweging mee te gaan (lang maken, arm hoog brengen, doorlopen).

Wat zijn de verschillen tussen schuiven en lopen.

Schuiven

- afwezigheid van een zweefmoment (er is steeds contact met de grond);
- er wordt niet overgestapt;

Lopen

- er is een zweefmoment (op een bepaald moment is er geen contact met de grond);
- er wordt bij iedere pas overgestapt;

- is geschikt voor snel reageren op richtingsveranderingen en bij lage snelheden;
- de paslengtes zijn klein.

- is geschikt voor grote snelheden;
- de paslengtes zijn groot.

c. voetenstand

De aanvaller kan bewegen over verschillende assen.

Valt de aanvaller aan over de lijn naar de korf toe, dan kan de verdediger een voetenstand innemen waarbij één voet voor en één voet achter staat. Trekken we een lijn van de aanvaller naar de korf dan staat de voorste voet iets buiten de lijn en de achterste voet op de lijn. De reden hiervoor is als volgt: wil een aanvaller over de rugkant vrijkomen, dan zal hij (omdat de verdediger iets uit lijn staat) een 'langere weg' moeten afleggen. Een langere weg kost meer tijd. De verdediger moet zich draaien en ook dat kost tijd. Theoretisch gesproken neutraliseren de twee tijdsmomenten elkaar. Gaat de aanvaller rechtdoor dan zal de verdediger de actie gewoon op kunnen vangen. De afstand van aanvaller naar verdediger (afstand = tijd) die moet worden afgelegd om de verdediger te passeren en de reactietijd van de verdediger neutraliseren elkaar nu.

Beweegt de aanvaller zich in de breedte, dan zal (theoretisch gesproken) de verdediger in een breedtebeweging volgen (schuivend of lopend). Door deze positie in te nemen wordt de verdediger echter wel kwetsbaar op de lijn naar de korf toe of er vanaf. Bij een loopactie richting korf en recht van de korf af (dus loodrecht op de voetenstand van de verdediger op dat moment) is de verdediger even uit balans. De aanvaller kan daardoor de mogelijkheid krijgen voor een doorbraak of een schot. Het is verstandig om toch te proberen de voetenstand te houden waarbij één voet meer naar voren staat.

d. armgebruik

De armen worden voor verschillende doeleinden gebruikt.

1. De armen zorgen voor een ondersteuning bij het in balans blijven van de verdediger. Door met de armen op schouderhoogte te lopen, ondersteunen zij het evenwicht.

2. De armen kunnen gebruikt worden om het aanspelen van de bal naar de aanvaller te bemoeilijken. Veelal weet de verdediger waar de bal zich (ongeveer) bevindt. De moeilijkste positie voor de verdediger is als de bal zich in de ruimte bij de korf bevindt. Hij staat dan zo goed als met zijn rug naar de bal toe. Het is voor de verdediger zeer moeilijk om de bal (en tegenstander!!) te zien, hoewel het sommige verdedigers toch lukt. De verdediger zal proberen de balweg naar de aanvaller af te schermen door zijn armen te gebruiken.

Is de bal in een ruimte buiten de korf, dan is het makkelijker voor de verdediger de bal en tegenstander te zien. Hij kan dan ook meer druk geven op de mogelijke ballijn en sneller reageren als de bal naar de aanvaller wordt gespeeld.

3. De armen worden gebruikt om de balbezitter te hinderen. Allereerst zodanig dat deze niet mag schieten of zodanig dat het schot zo veel mogelijk gehinderd wordt. Daarnaast kan de verdediger proberen het passen van de aanvaller naar medespelers te bemoeilijken door de werparm te verdedigen. Of om de werparm vrij te laten en te proberen de bal weg te tikken. De verdediger kan ook bewust een ballijn open laten om de aanvaller te verleiden naar een bepaalde richting/ruimte te passen.

Noot: bij de F-jeugd mag er altijd geschoten worden. Hier kan de verdediger proberen om het schot te blokkeren (wat niet makkelijk is, zeker niet voor F-jeugd).

6. Voorkomen van vrijlopen

De beschrijving bij korfbalactie 2 (vrijlopen) kan dienen als uitgangspunt. De verdediger heeft het tegenovergestelde doel. Bij het voorkomen van vrijlopen kan het gaan om:

- het 1-1 duel (zie korfbalactie 5) of;
- een duel waarbij de aanvaller vrij probeert te lopen om aanspeelbaar te zijn.

Om de aanvaller niet vrij te laten komen, anders dan het 1-1 verdedigen, zal de verdediger zich zo op kunnen stellen dat de pass niet naar de tegenstander kan gaan. Dat betekent dat hij zicht heeft op de bal, de ballijn kan afschermen, tijdig kan anticiperen op de acties van de aanvaller.

De verdediger maakt een zogenoemd driehoekje. De drie hoekpunten bestaan uit de aanvaller, de verdediger en de balbezitter. De afstand van de aanvaller tot de balbezitter heeft invloed op de afstand van de verdediger tot de directe tegenstander. Hoe dichterbij de bal, hoe korter de verdediger bij zijn aanvaller staat.

De vorm van de driehoek kan verschillend zijn. De verdediger kan met zijn front naar de positie van de balbezitter staan of met zijn rug. In beide gevallen is er wel altijd zicht op de balbezitter en de aanvaller.

De situatie waarbij een aanvaller in de aangeef staat (in een ruimte kort bij de korf) vraagt nog wat toelichting. Ook hier wordt een driehoek aangehouden, maar de verdediger staat dicht op de lijn van balbezitter - tegenstander. De afstand tot de tegenstander is zodanig dat de verdediger kan anticiperen op een lobje, dan wel wegtrekken van de aanvaller.

7. Voorkomen van passen

De verdediger geeft druk op het uitvoeren van de passing. Dat kan door vooral de handen voor de werphand van de balbezitter te houden. De handen zijn kort bij de bal.

8. In balbezit komen

Verdedigers proberen in balbezit te komen door een doelpoging af te vangen of door een pass te onderscheppen. Veel van deze acties zijn overeenkomstig de beschrijving van het handelen van de balbezitters. Alleen is de intentie tegengesteld:

- bij het rebounden is de kern hetzelfde, waarbij de kanttekening dat een verdediger er tevens voor moet zorgen dat hij weer kan verdedigen als hij geen balbezit heeft gekregen;
- bij het onderscheppen - zie punt punt 6.

