

# Lucs defensieve lemma!



Deze keer heb ik een stukje geschreven over oefenstof voor verdedigers. Een training bestaat bij mij vaak uit 2 of 3 trainingsblokken van een half uur, voorafgegaan door een warming-up en een inspeelgedeelte en wordt vaak afgesloten door een aantal wedstrijden. In een trainingsblok van een half uur worden meestal 2 oefeningen gespeeld, dus dat betekent dat een oefening na ongeveer 7,5 minuut wordt omgedraaid. Als je een of meerdere verdedigers in de groep hebt, dien je daar aparte oefenstof voor te schrijven. Dat is wat anders dan het blokken te vervangen door een verdedigende bal! In een trainingsblok van een half uur laat ik de verdediger meestal 3 oefeningen van 10 minuten spelen (die oefeningen worden dus niet omgedraaid!).

In de oefeningen wordt steeds de nadruk gelegd op een of meerdere van onderstaande voor verdedigers belangrijke aandachtspunten:

1. Vastheid bij het verdedigen;
2. Kwaliteit van de schuifballen;
3. Overgang van verdedigen naar aanvallen;
4. Overgang van aanval naar verdediging.

Onderstaand zijn richtlijnen weergegeven bij het schrijven van oefenstof. Het zijn dus geen kant-en-klare oefeningen. Op basis van deze richtlijnen kunnen relatief eenvoudig vele gevarieerde en goede oefeningen gemaakt worden.

Belangrijkste aandachtspunt	Beschrijving	Opmerkingen	Lukt het?	Lukt het niet?
Vastheid bij het verdedigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdediger krijgt de topspinballen op backhand-vlak of forehand-vlak en verdedigt</li> <li>• Verdediger mag de ballen overal verdedigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volgende zaken zijn hierbij voor verdediger belangrijk:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Op tafel</li> <li>2. Diep (zo dicht mogelijk tegen de achterlijn)</li> <li>3. Met backspin</li> <li>4. Zo laag mogelijk</li> </ol> </li> <li>• Indien de betreffende verdediger met forehand niet verdedigt maar respin speelt, moet daar uiteraard ook op getraind worden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvaller mag op een onverwacht moment de bal in de andere hoek spelen</li> <li>• Aanvaller mag op een onverwacht moment de bal kort leggen</li> <li>• Aanvaller geeft (bewust) variatie in snelheid en spin (zodat verdediger de afstand tot de tafel goed moet inschatten)</li> <li>• Verdediger kiest een moment om de aanval over te nemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvaller speelt de bal op een kleiner deel van de tafel</li> <li>• Aanvaller speelt een vast aantal topspinballen (bijvoorbeeld 2 keer) en legt daarna kort</li> </ul>
Kwaliteit van de schuifballen	Veel oefeningen spelen waarin wordt begonnen met een service en ontvangst	De kwaliteit van de schuifballen bepaalt in grote mate de kwaliteit van de eerste verdedigende bal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeilijkheidsgraad van de service verhogen</li> <li>• Aanvaller mag kiezen op welke schuifbal wordt geopend</li> <li>• Aanvaller mag plaats van de opening kiezen</li> </ul>	Moeilijkheidsgraad van de service verlagen (bijvoorbeeld soort effect en/of plaats vastleggen)
Overgang van verdediging naar aanval	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Op een korte bal van de aanvaller valt de verdediger regelmatig aan (liefst met scorende intentie)</li> <li>2. Na de eigen service speelt de verdediger een opening</li> <li>3. Op de service van de aanvaller speelt verdediger (ook) een aanvallende ontvangst</li> </ol>	Met goede aanvallende ballen dwingt de verdediger fouten van aanvaller af. Als de verdediger een korte bal (bijna) altijd veilig terug schuift, zal de aanvaller een moeilijke bal ongestraft kort kunnen leggen. Als de aanvaller weet dat die korte bal vaak wordt afgestraft zal de aanvaller eerder fouten maken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvaller mag kiezen tussen een scorende bal of een korte bal</li> <li>• Korte bal of ontvangst mag op hele tafel worden gespeeld</li> <li>• Verdediger kiest voor aanval of (kwalitatief goede) schuifbal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte bal van aanvaller wordt op een vast moment (bijvoorbeeld na 3 topspinballen) gespeeld</li> <li>• Korte bal of ontvangst wordt op een kleiner gedeelte van de tafel (bijvoorbeeld fh-vlak) gespeeld</li> </ul>
Overgang van aanval naar verdediging	Na een of meerdere aanvallende ballen van de verdediger speelt de verdediger weer een verdedigende bal	Dit is een van de moeilijkste aspecten van het verdedigen. Bij een aanvallende bal beweegt de verdediger meer naar voren dan bij de andere ballen en dan is het extra moeilijk om de bal erna weer een kwalitatief goede verdedigende bal te spelen. Als de verdediger na iedere aanvallende bal (noodgedwongen) doorgaat met aanvallen, dan zal hij daardoor te veel fouten maken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blokbal van de aanvaller mag overal gespeeld worden. Met backhand wordt dan bijvoorbeeld een verdedigende bal gespeeld en met forehand wordt nogmaals aangevallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blokbal van de aanvaller wordt op een vaste plaats teruggespeeld</li> <li>• Blokbal van de aanvaller wordt passief gespeeld, zodat verdediger meer tijd heeft</li> </ul>