

KFC ZWARTE LEEUW

INFO EN JAARPLANNING KEEPERS



WILLEN IS KUNNEN

Inhoudstabel

1. Algemeen: THE GOALKEEPER IS PART OF THE TEAM, NOT APART FROM THE TEAM.....	3
2. Categorie 2vs2 en 3vs3	3
3. Categorie 5vs5 / U8 – U9	3
Aanleren van de juiste keeperstechniek:.....	4
Taken als doelman:.....	4
Basics – Eindtermen:.....	4
Teamtactics – Eindtermen:.....	5
Coachingswoorden:	6
4. Categorie 8vs8 / U10-U13.....	6
Basics – Eindtermen:.....	8
Teamtactics – Eindtermen:.....	9
Coachingswoorden:	9
5. Categorie 11vs11 / U15-U21.....	11
Basics – Eindtermen:.....	12
Teamtactics – Eindtermen:.....	13
Coachingswoorden:	13

1. Algemeen: THE GOALKEEPER IS PART OF THE TEAM, NOT APART FROM THE TEAM

Het opleidingsplan voor keepers is een lange termijnplanning en een richtlijn waarbinnen de jeugdkeepers kunnen werken om tot een uniforme opleiding te komen.

Het opleidingsplan beschrijft de te beheersen vaardigheden per leeftijdscategorie. Deze vaardigheden moeten wel fysiek en mentaal haalbaar zijn voor de keepers. Iedere leeftijdsgroep kent zijn eigen specifieke kenmerken.

Vanaf tien jaar is een prima leeftijd om specifiek op keeper te gaan trainen. Tot die tijd heeft het kind een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper / voetballer achter de rug. De speler kan dan voor zichzelf een veel betere keuze maken, omdat al 4 jaar (6-10 jaar) ervaring is opgedaan als speler / doelman.

2. Categorie 2vs2 en 3vs3

- In deze leeftijdscategorie wordt er gewerkt met een doorschuifstelsel zodat elke veldspeler regelmatig in doel kan / moet staan.
- Aanleren van het afblokken van doelkansen
- Ieder wedstrijdkwart staat een andere speler die in doel: is er een speler met een hele specifieke keepersvoorkeur, kan die speler twee wedstrijdkwartjes in doel staan.

Categorie	Basics		Team tactics
	B+	B-	
2 ↔ 2 & 3 ↔ 3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Algemene lichaams- en balvaardigheden (geen specifieke keeperstraining binnen de club) ▪ Oog-hand en oog-voet coördinatie samen met lichaamscoördinatie aanleren en verbeteren tijdens voetbaltrainingen 		

3. Categorie 5vs5 / U8 – U9

- In deze leeftijdscategorie wordt er gewerkt met een doorschuifstelsel zodat elke veldspeler regelmatig in doel kan / moet staan.
- Spelers die echter een voorkeur vertonen kunnen regelmatig als doelman fungeren.
- Spelers die vanaf U9 een duidelijke voorkeur hebben, kunnen specifieke keeperstraining (1x week) volgen bij keeperstrainer middenbouw).

Basics		Team tactics
B+	B-	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controle lage terugspeelbal ▪ Lage, korte passing ▪ Korte opbouw met de hand (rollen!) naar vrije medespeler ▪ Korte opbouw met de voet naar medespeler (3 – 7 - 11) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doelpoging tot 10m ▪ Basistechniek vallen en duiken ▪ Duel 1 ⇔ 1: decision making ▪ Interceptie lage dieptepass en lage voorzet ▪ Opstelling voor doel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Opstelling in doel bij B- ▪ Positiespel voor doel bij B+ ▪ Bijsturen van 3 – 7 – 11 met gerichte coachingswoorden
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aanleren van de juiste keeperstechniek:

1ste fase:

- Lichaamscoördinatie: leren vallen zijkant (links/rechts) vanuit zit, kniezit, hurkzit en uiteindelijk uit stand
- Eerst op stilliggende bal, naar rollende bal en uiteindelijk op trap
- Snel voetenwerk, voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts
- Sprongtechniek: 1- voet, 2- voeten, huppelen

2de fase:

- Rol- en werptechnieken
- Oprapen onderhands, vangen borsthoogte.

Taken als doelman:

TAKEN als doelman		
Positie	B+	B-
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Centrale Opbouwer ▪ Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen ▪ Flankwissels ▪ 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 tegenpartij ▪ Hoge positie (mee voetballen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doelpunten voorkomen ▪ Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers ▪ Coaching van de verdedigers ▪ Lage positie

Basics – Eindtermen:

B+ PASSING:

- 5. Speler kan met de juiste voet een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meeste gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat. (5 – 5)
- 6. Speler kan met de juiste voet de korte pass op een zodanige manier trappen / koppen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (rollende bal, in de loop of in de voet). (5 – 5)

B+ BALCONTROLE:

- 12. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een lange pass komen. (5-5)
- 13. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden. (5-5)

B+ LEIDEN EN DRIBBELEN:

- 18. Speler weet wanneer hij moet leiden (niemand in gunstige positie aanspeelbaar + geen werkelijke doelkans). (5-5)
- 23. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstige positie aanspeelbaar).

B- INTERCEPTIE EN AFWEREN:

- 32. Speler weet wanneer hij naar de bal moet gaan om hem te interceperen en kan zich daarvoor op de juiste wijze verplaatsen. (5-5)
- 35. Speler kan een mogelijke doelkans of doelpunt afweren. (5-5)

B-1.1 Druk/tackle/remmen

- 36. Speler kan tegenstander aan de bal zo snel mogelijk onder druk zetten als die in zijn zone komt (indien mogelijk voor balaanname). (5-5)
- 37. Speler weet dat hij tegenstander aan de bal tot op 2m moet aanvallen. (5-5)
- 38. Speler kan een juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor hij in gunstige omstandigheden het duel kan aanvatten. (5-5)
- 39. Speler weet wanneer hij remmend wijken moet toepassen (als hij de bal niet kan afnemen). (5-5)

Teamtactics – Eindtermen:

TT+ OPBOUWZONE BEHEERSEN- AANSPEELBAARHEID:

- Openen: Breed (5-5)
- Openen: Diep (5-5)

TT+ DEFENSIEVE WAARHEIDSZONE BEHEERSEN:

- Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone (5-5)
- Doelpoging afblokken (5-5)

Coachingswoorden:

B+	
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot

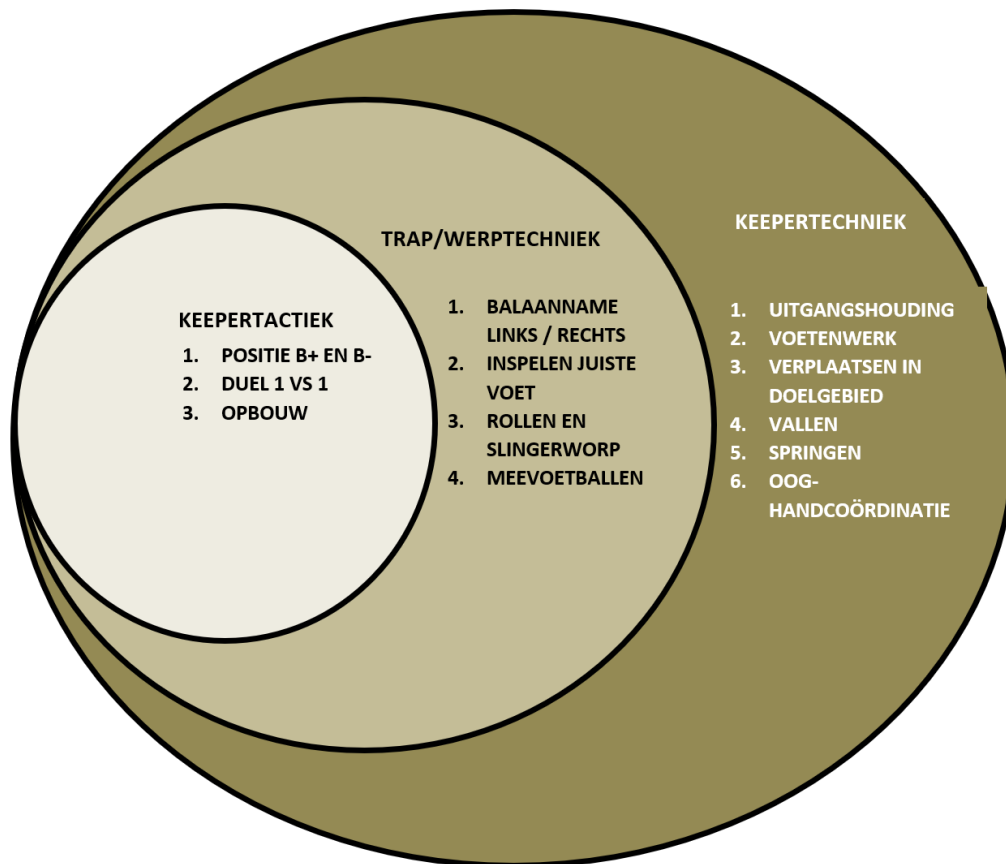
B-	
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken

4. Categorie 8vs8 / U10-U13

Aanleren en automatiseren keeperstechniek (1 x per week specifieke training van 60 min):

- Technieken demonstreren zodat ze een goed inzicht krijgen in wat er wordt verwacht.
- Op alle aspecten van het keepen trainen en voornamelijk op het goed uitvoeren / aanleren van technieken.
- Extra oefeningen op algehele coördinatie.

Basics		Team tactics
B+	B-	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Halfhoge terugspeelbal links en rechts verwerken ▪ Halfflange passing / opbouw (7 – 11) ▪ Halfflange opbouw met hand (slingerworp en strekworp) (7 – 11) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doelpoging tot 15m ▪ Kort, snel voetenwerk voorwaarts snel voor doelpoging ▪ Voor- en zijwaarts verplaatsen bij 1 ↔ 1 + remmend wijken ▪ Interceptie halfhoge voorzet en dieptepass ▪ Springen (één – tweebeinige afzet, voor-en achterwaarts, uit stand en met aanloop), basis zweven ▪ Oog – handcoördinatie (vangen voor en naast het lichaam, oprapen met ontwijken, bovenhands vangen met weerstand) ▪ Hoekschop en indirecte vrije trap 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoge opstelling voor doel + buiten het doelgebied (aanvallend keepen) ▪ Gerichte Bijsturing (indirect en direct) via gerichte coachingswoorden in de verschillende coachingswoorden ▪ Organisatie medespelers hoekschop en indirecte vrije trap



TAKEN als doelman		
Positie	B+	B-
1	Centrale Opbouwer Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen Flankwissels 2vs1 met 3 uitspelen tegen 9 tegenpartij	Doelpunten voorkomen Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers Coaching van de verdedigers

Basics – Eindtermen:

B+ PASSING:

- 7. Speler kan een halflange pass met de juiste voet en met de juiste balsnelheid geven naar een speler in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte pass. (8 – 8)
- 8. Speler kan de halflange pass op een zodanige manier trappen met de juiste voet dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop). (8 – 8)

B+ BALCONTROLE:

- 15. Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een halfhoge pass uitvoeren zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk van de grond). (8-8)

B+ LEIDEN EN DRIBBELEN:

- 21. Speler kan de bal met de juiste voet zo dicht mogelijk bij zich houden bij het leiden. (8-8)
- 22. Speler kan zich zodanig draaien met de bal dat hij het spel in de meest gunstige omstandigheden kan verderzetten.(8-8)

B+ DRUK / TACKLE / REMMEN:

- 38. Speler kan beletten dat de bal voor doel wordt gebracht. (8-8)
- 39. Speler kan beletten dat er een gevaarlijke dieptepass gegeven wordt. (8-8)
- 41. Speler kan het duel winnen door goede tackle/sliding/charge/kopbalduel. (8-8)

STILSTAANDE FASES:

- 59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen. (8-8 en 11-11)
- 61. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen. (8-8 en 11-11)

Teamtactics – Eindtermen:

TT+ OPBOUWZONE BEHEERSEN – PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE:

- 6. Efficiënte balcirculatie – Progressie nastreven:
 - Progressie nastreven: richting: Ruit 1 → Ruit 2: Passing 1ste graad (8-8)
 - Progressie nastreven zonder risico op balverlies (8-8)
- 7. Efficiënte balcirculatie – Nauwkeurigheid & Snelheid
 - Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal (8-8)
 - Efficiënte balcirculatie: Zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal (8-8)
- 8. Efficiënte balcirculatie: Een zo hoog mogelijke balsnelheid nastreven (8-8)
 - Diagonale passing
- 9. Diagonale passing: Na aanspeelbaarheid (8-8)
- 10. Een speler of lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad) (8-8)

TT+ OPBOUWZONE TEGENSTANDER BEHEERSEN – PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE TEGENSTANDER BEHEERSEN

- 35. Een mee schuivende doelman (hoge positie) (8-8)

TT- BALRECUPERATIE EN INFILTRATIES BEHEERSEN:

- 37. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid (8-8)
- 38. De bal recupereren door interceptie (8-8)

Coachingswoorden:

B+	
AANBIEDEN - STEUNEN	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler door op een juiste manier naar de bal toe te bewegen. Eventueel vooractie maken
AANNEMEN	de bal onder controle brengen. Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
ALLEEN - TIJD	de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij de bal kan controleren en zelf kan beslissen hoe hij wil verder spelen. Er is geen direct gevaar voor balverlies
CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, geöriënteerde controle)
DIEP	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander en wil dat de bal voor hem uitgespeeld wordt
DRAAI DOOR	De aangespeelde speler moet de bal zo aan- en meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven. De vrije ruimte opzoeken d.m.v. dribbel of pass.

KAATSEN	De bal direct terugspelen naar de speler (of andere speler) die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been
LEIDEN – DRIJVEN	
	Probeer zo snel mogelijk met de bal aan de voet richting doel van de tegenpartij te gaan. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt
VERANDER	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VOET	Speler vraagt om de bal in de voet aangespeeld te krijgen
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een medespeler die ingeschoven is.
BREED - OPENEN	de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot / breed mogelijk te maken
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal

B-	
DEKKEN (kort)	Je dichterbij je directe tegenstander opstellen (in de 16m). Als de bal in zijn richting gespeeld wordt, heb jij een grote kans om deze te onderscheppen
DEKKING	De betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven
DRUK	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan
KORTER	De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te staan
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren

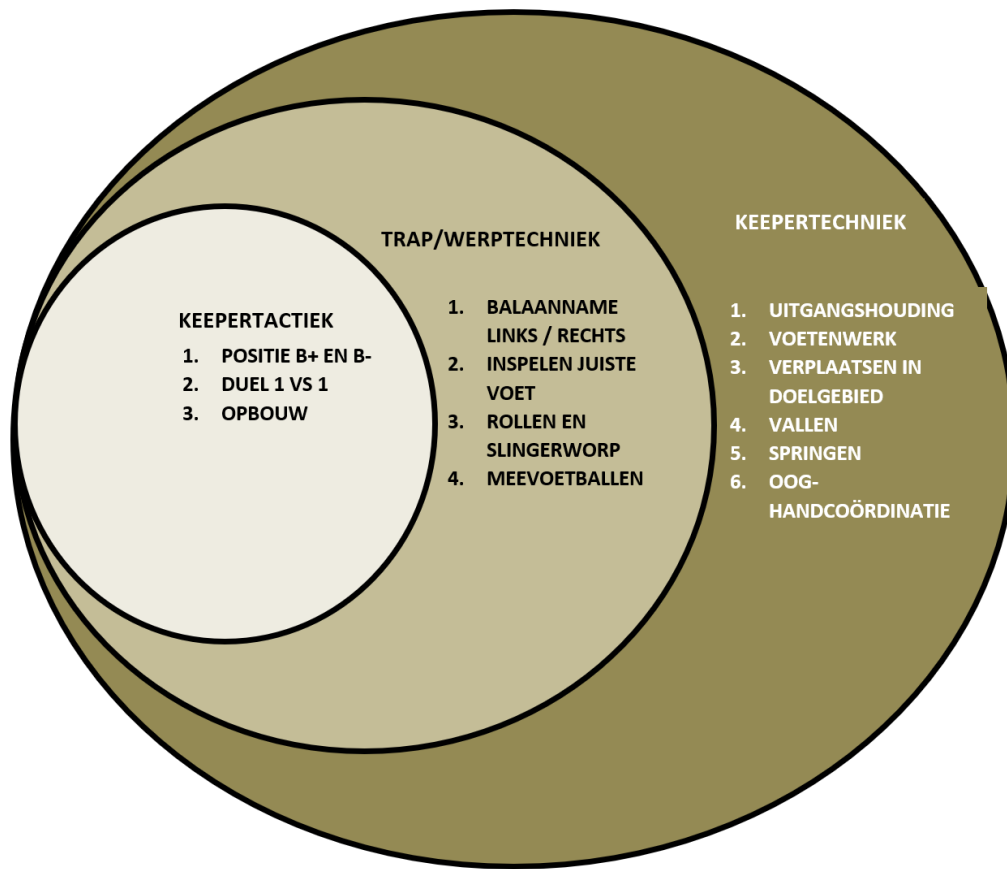
ZAKKEN	De betrokken speler dient verdedigende positie in blok terug in te nemen.
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen of te ontvangen. Man met bal aanpakken (niet happen) als die in je zone komt. Tegenstanders die aangespeeld kunnen worden kort dekken. Druk zetten na teken of na loopactie van bv speler 9 naar de tegenspeler in balbezit
KANTELEN - KNIJPEN	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door met het hele team in blok naar de bal te schuiven. Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander balbezit heeft. Spelers moeten de onderlinge afstanden verkleinen
POSITIE	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
SLUITEN	De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken

5. Categorie 11vs11 / U15-U21

Keeperstechniek onbewust, bewust hanteren (1 x per week specifieke training van 60 min):

- Specifieke aandacht voor beweeglijkheid, lenigheid en coördinatie
- Verworven technieken automatisch gaan toepassen en uitvoeren
- Onbewust, bewuste handelingen gaan uitvoeren onder druk van één of meerdere tegenstanders.
- Bespreken van ploegentactiek en de taak van de keeper.

Basics		Team tactics
B+	B-	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lange passing, met of zonder druk, na terugspeelbal (7 – 8 – 9 – 10 – 11) ▪ Korte en lange opbouw met de hand (bovenhandse slingerworp) (2 – 5) ▪ Korte opbouw met de voet (2 – 3 – 4 – 5 – 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doelpoging vanop 30m ▪ Interceptie van hoge dieptepass in en buiten de 16m ▪ Interceptie hoge voorzet ▪ Ontzetten met vuisten ▪ Tippen over doel ▪ Directe vrije trap (opstelling en verwerking) ▪ Aanvallend keepen voor de snelle spelhervatting 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B+ ▪ Korte opbouw zonder risico ▪ Lange opbouw, diep, zijkanten ▪ B- ▪ Vorming defensief blok bij druk ▪ Schuiven van defensief blok ▪ B- → B+ ▪ Snelle tegenaanval na onderschepping ▪ B+ → B- ▪ Verdediging met hoge positie keeper



TAKEN als doelman		
Positie	B+	B-
1	<ul style="list-style-type: none"> Centrale Opbouwer Voortzetten van het spel door middel van de bal te vragen Flankwissels 2vs1 met 3 - 4 uitspelen tegen 9 tegenpartij 	<ul style="list-style-type: none"> Doelpunten voorkomen Positie kiezen tov de bal, tegenstander en medespelers Coaching van de verdedigers

Basics – Eindtermen:

B+ VRIJLOPEN - STEUNEN

- 2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen (11 – 11)
- 3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3de speler) gunstig in het spel te betrekken (11 – 11)

B+ PASSING:

- 9. Speler kan een lange pass met de juiste voet geven naar een speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en die niet bereikbaar is met een korte of halflange pass. (11-11)
- 10. Speler kan de lange pass met de juiste voet op een zodanige manier trappen dat de passontvanger in de meest gunstige omstandigheden verder kan spelen (in de loop). (11-11)

B+ BALCONTROLE:

- 16. Speler kan zo snel mogelijk in het bezit van een hoge pass komen. (11-11)
- 17. Speler kan een gerichte balcontrole uitvoeren met de juiste voet op een hoge pass zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden (indien mogelijk vanop de grond). (11-11)

B- DRUK / TACKLE / REMMEN:

- 43. Speler kan duel op een hoge bal binnen zijn bereik goed aangaan. (11-11)

STILSTAANDE FASES:

- 59. Speler kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen. (11-11)
- 60. Speler kan zich juist opstellen bij vrije trap (directe + indirecte) tegen. (11-11)

Teamtactics – Eindtermen:

TT+ OPBOUWZONE BEHEERSEN – AANSPEELBAARHEID

- 3. Driehoekspel
 - b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende spelsituaties(11-11)

TT+ OPBOUWZONE BEHEERSEN – PROGRESSIEVE BALCIRCULATIE

- 9. Diagonale passing
 - c.Diagonale passing: In & Out passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (11-11)

Coachingswoorden:

B+	
AANBIEDEN - STEUNEN	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler door op een juiste manier naar de bal toe te bewegen. Eventueel vooractie maken
AANNEMEN	de bal onder controle brengen. Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
ALLEEN - TIJD	de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij de bal kan controleren en zelf kan beslissen hoe hij wil verder spelen. Er is geen direct gevaar voor balverlies

CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, geöriënteerde controle)
DIEP	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander en wil dat de bal voor hem uitgespeeld wordt
DRAAI DOOR	De aangespeelde speler moet de bal zo aan- en meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven. De vrije ruimte opzoeken d.m.v. dribbel of pass.
KAATSEN	De bal direct terugspelen naar de speler (of andere speler) die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been
LEIDEN – DRIJVEN	
	Probeer zo snel mogelijk met de bal aan de voet richting doel van de tegenpartij te gaan. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt
VERANDER	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit
VOET	Speler vraagt om de bal in de voet aangespeeld te krijgen
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een medespeler die ingeschoven is.
BREED - OPENEN	de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot / breed mogelijk te maken
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal

B-	
DEKKEN (kort)	Je dichterbij je directe tegenstander opstellen (in de 16m). Als de bal in zijn richting gespeeld wordt, heb jij een grote kans om deze te onderscheppen
DEKKING	De betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven
DRUK	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan

KORTER	De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te staan
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren
ZAKKEN	De betrokken speler dient verdedigende positie in blok terug in te nemen.
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen of te ontvangen. Man met bal aanpakken (niet happen) als die in je zone komt. Tegenstanders die aangespeeld kunnen worden kort dekken. Druk zetten na teken of na loopactie van bv speler 9 naar de tegenspeler in balbezit
KANTELEN - KNIJPEN	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door met het hele team in blok naar de bal te schuiven. Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander balbezit heeft. Spelers moeten de onderlinge afstanden verkleinen
POSITIE	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
SLUITEN	De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken