



### Playname : Zone systeem 3

Zone systeem 3 (halve zone met press op de rechtervleugel) zonder variatie!!

Aanduiding is **3**

**Doel** : De midvoor uitschakelen als aanspeelpunt/spelverdeler, hem het scoren beletten en een afstandsschot afdwingen.  
Tevens probeer je met name Verdedigers 4 en 5 in een ideale contrapositie te krijgen.

#### Uitvoering:

- \* Na een afgeronde aanval zonder scoren terugvallen op eigen helft.
- \* Na een afgeronde aanval met scoren basisformatie als uitgangssituatie!!
- \* Op eigen helft de voorste lijn van de aanvalers in de ballijn uitdekken.
- \* Als de AV 1,6 en 5 positie innemen dan schuiven alle verdedigers binnen de 5 meter.
- \* Verdedigers 4 en 5 pressen de AV 4 en 5 uit. Let op de benenpositie!! Duw naar buiten!!
- \* Verdedigers 1,2 en 3 liggen in een kwart cirkel +/- 2 meter voor de midvoor .
- \* Indien Av 1,2 of 3 de bal heeft gaat respectievelijk V. 1,2 of 3 er blokkend naar toe. Gebruik hier de KANTELTECHNIEK!!
- \* Blokken in de ballijn en help elkaar. Indien AV 1 met de bal dreigt kan V 3 bijvoorbeeld iets naar voren lopen.

#### Zeer belangrijk:

- \* Vanuit deze zone verdediging kan met name verdediger 3,4 en 5 makkelijk wegzwemmen in de contra.
- \* Kijk goed of AV 1 en AV 2 niet linkshandig zijn. Als AV 1 rechtshandig is kun je als V 1 meer risico nemen (schothoek is erg klein)
- \* Volg dus als verdediger ten alle tijde de bal!!
- \* V.4 moet constant AV 4 wegduwen naar buiten. (idem voor V 5) en er NAAST liggen.
- \* V 1,2 en 3 moeten actief blokken en snel naar de AV toe lopen.(rechtshandig = links afblokken) en na de pass terugvallen.
- \* Bij een contra moet V 3 naar links wegzwemmen om V4 (wordt AV) ruimte te geven voor de contra.
- \* Keeper kan bij balbezit wachten en de lange pass op AV 4 aan de binnenkant geven op de helft van de tegenstander of de bal via een aanvaller op de linkerkant spelen.
- \* Maak als V6 geen overtreding(handen zichtbaar) en de midvoor licht schuin links naar voren duwen.
- \* Keeper weet in dit systeem dat het schot(of boog alleen maar kan komen van AV 1, 2 of 3

!! Mochten er in dit systeem AV inzwemmen dan 1 op 1 deze AV blijven pressen totdat hij weer buiten de zone is. Overnemen kan maar maak duidelijk kenbaar.

!! Mocht AV 4 instarten en aan de linkerkant uitkomen dan 4 spelers aan de linkerkant in de zone en V 5 scherp op de contra!!

**De belangrijkste extra taak is zorgen dat je altijd scherp ligt op de contra.Let dus op de positie van de benen.Contragericht!!**