**Playname : Press systeem 1****Press systeem 1 (half veld)****Voor de midvoor verdedigen.**Aanduiding is **1**

Doel : Op half veld de tegenstander volledig vastzetten, alleen het passen onder druk toestaan, vrije schotkans minimaliseren en het makkelijk aanspelbaar maken van de midvoor zoveel mogelijk voorkomen.

Uitvoering:

*Na de 1e fase van de basisopstelling volledig de AV uitpressen in de ballijn.

*Als je constante druk zet op de AV dan zal hij moeilijk in een goede wegstartpositie kunnen blijven liggen.

* AV.6 wordt op 6 meter opgevangen, verdediger 6 kiest positie aan de kant van de bal, druk zetten en hem aan de andere kant dan waar de bal is op de +/- 4 meter onder grote weerstand laten passeren (laat je handen zien en werk met het lichaam). Let op een constante druk op AV.6 (wegduwen), weg van de bal, buiten de palen indien mogelijk. De keeper moet attent zijn op de lange pass en dus meeverdedigen.* Als AV.1,2,3,4 en 5 de bal ontvangen dan moet de V **blokken (1 hand hoog(rechtshandige AV met links blokken) en met de andere hand onder water "druk zetten" en geen onnodige overtreding maken**, de tegenstander dus laten passen onder weerstand, de pass onder druk is dan altijd minder scherp dan een pass vanuit een vrije bal.

* Bij een vrije bal standaard 1 of 2 slagen terug maken en het snelle doorpassen op een inzwemmende AV of op de midvoor beletten (tijd winnen en de aanval vertragen).

Na de pass direct weer doorpressen.

*Positioneel de benen hebben zoals weergegeven in de tekening (combinatie van perfecte wegstart-en meestartpositie).

* V.1 moet in deze opstelling snel kunnen terugvallen (=knijpen) en de lange pass op AV.6 onderscheppen.

Zeer belangrijk:

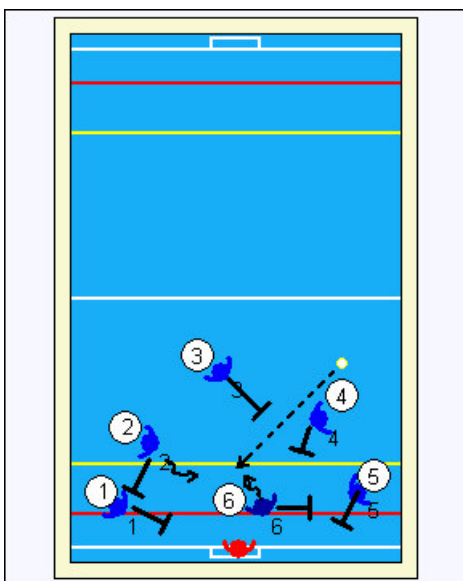
Als V.3,2 en 1 in deze opstelling goed pressen zijn AV.3,2 en 1 moeilijk aanspelbaar. **Als 1 van de verdedigers ruimte geeft kan AV.6 via AV.3,2 of 1 worden aangespeeld**. Onze midachter kan niet zo snel meedraaien en AV.6 is dan zeer gevaarlijk aanspelbaar!!

Druk zetten dus op de aanval en voorkomen dat de bal naar de andere speelzijde gespeeld wordt. Wordt de bal wel gespeeld op het water bij AV.3 of 2 **niet de overtreding** maken en V.6 tijd geven om mee te draaien.

*Ieder verdediger heeft de volgende extra taken :

- Terugvallen en de pass op AV.6 onderscheppen.
- Schijnbeweging maken naar andere AV.
- Anticiperen en een instartende AV overnemen Oogcontact en verbaal contact houden (positioneel schuiven)

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

**Playname : Press systeem 1****Press systeem 1 (half veld)****Naast de midvoor verdedigen.**

Als V.6 er niet in slaagt om voor de midvoor te verdedigen gaat ze naast de AV.6 liggen aan de balzijde.

Let op, blijf druk zetten op AV.6 en druk haar in deze positie naar links weg.

V.1 heeft als extra taak knijpen en let op!!

V.2 mag slechts terugvallen en proberen de pass op AV.6 te onderscheppen als de bal gespeeld (onderweg) is. AV.2 ruimte geven is gevaarlijk!

Extra taak na een schot!!

Verdedigsters 1,6 en 5 hebben als extra taak

om de keepster te helpen (aanspelbaar maken) indien zij na een schot onder druk gezet wordt. Na een schot dus altijd als wegstartende AV in de achterste lijn oogcontact houden met de keepster. met name V.6 moet er attent op zijn dat AV.6 geen kans krijgt om de terugzende bal alsnog te pakken en een scoringskans creëert.

AV.4, 3 en 2 zeer scherp liggen op de contra, wegstarten bij een schot en oogcontact houden met de bal of er na het schot balbezit is of niet.

Als we als verdediging constateren (kijken dus waar de V6 ligt) dat we er niet in slagen om voor de midvoor te verdedigen kunnen we overschakelen op een van de zone systemen. (Zie Zonesystemen)