



De oefening kan gebruikt worden om tips voor het verdedigen in voetbal te leren. Bij deze oefening wordt er verdedigd in een ondertalsituatie. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: een goede verdedigingshouding (op de voorvoeten), licht door de knieën voor wendbaarheid, niet instappen, voorkom samenspel door tussen de twee aanvallers positie te kiezen en probeer de aanvaller naar de zijkant en naar zijn 'zwakke' been te sturen.

Organisatie

- Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed.
- Doordraaien: bij 10 punten voor de aanvallers of verdedigers.
- Puntentelling: aanvallers scoren = 1 punt, aanvallers scoren niet = 1 punt voor de verdediger + keeper en verdediger of keeper scoort = 2 punten voor de verdediger + keeper.

Coaching

Verdedigen van een ondertalsituatie 1 tegen 2:

- Een goede verdedigingshouding (op de voorvoeten).
- Niet instappen.
- Voorkom samenspel door tussen de twee aanvallers positie te kiezen.
- 'Stuur' de aanvaller naar de zijkant en naar zijn 'zwakkere' been.

Overige

Makkelijker maken:

- Speelveld langer en/of breder.
- Verdediger verdedigt verplicht op een lijn of in een vak.

Moeilijker maken:

- 2 verdedigers tegen 3 aanvallers.
- Met buitenspel.
- 2 verdedigers tegen 2 aanvallers.