



De oefening kan gebruikt worden om tips voor de verdedigers in voetbal aan te leren. Bij deze oefening zijn de verdedigers in een ondertalsituatie. Bij deze oefening wordt de positionering, samenwerking en de coaching van de verdedigers getraind. Stimuleer de verdedigers om de persoon aan de buitenkant vrij te laten en naar binnen te knijpen om het centrum af te dekken. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: een goede samenwerking tussen de twee verdedigers, proberen de aanvallers naar de zijkant te sturen en de verschillen tussen de begrippen mandekking, rug- en ruimtedekking uit te leggen.

Organisatie

- Speelveld 35 meter lang en 25 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 2 tegen 3:

- Een goede verdedigingshouding (op de voorvoeten).
- 'Stuur' de aanvaller naar de zijkant.
- 1 verdediger verdedigt op de man met bal (mandekking).
- De andere verdediger geeft rugdekking aan zijn mede-verdediger en ruimtedekking op de andere twee aanvallers.

Overige

Makkelijker maken:

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

Moelijker maken:

- 3 verdedigers tegen 3 aanvallers.
- Met buitenspel.
- 3 verdedigers tegen 4 aanvallers.