



B-junioren en A-junioren - Verdedigen duel 1 tegen 1 rugwaarts tussen een verdediger en een aanvaller met zijn rug naar de verdediger toe

Uncategorized,



Goed leren verdedigen is trainbaar! In de trainingvormen van deze week staat het verdedigen binnen het duel 1 tegen 1 centraal. Bij B en A kies ik voor het duel 1 tegen 1 rugwaarts. De tegenstander met bal staat met zijn rug naar de verdediger toe. De trainer kan de volgende coachopmerkingen gebruiken: geef de tegenstander met bal geen tijd en ruimte om open te draaien, doordekken van de aanvaller als een 'rugzak', verdedig tegen de tegenstander, maak 'slim' lichaamscontact, maar laat de tegenstander met bal niet wegdraaien om jou heen.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed (twee keer uitzetten) - Maximaal 4 verdedigers per veld. - Maximaal 4 aanvallers per veld. - 5 ballen per veld.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Aanvaller geel en verdediger blauw starten in het midden van het speelveld. - De trainer passt naar aanvaller geel. - Aanvaller geel scoort op een groot doel + keeper. - Verdediger blauw verdedigt en scoort op twee kleine doelen van 1 meter aan de zijkant.

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - Aanvaller geel 'vraagt' zonder bal door naar de zijkanten positie te kiezen. - Een schuine pass is namelijk makkelijker voor het vervolg dan een rechte pass. - Eisen dat spelers super snel om blijven schakelen en niet teleurgesteld blijven staan.