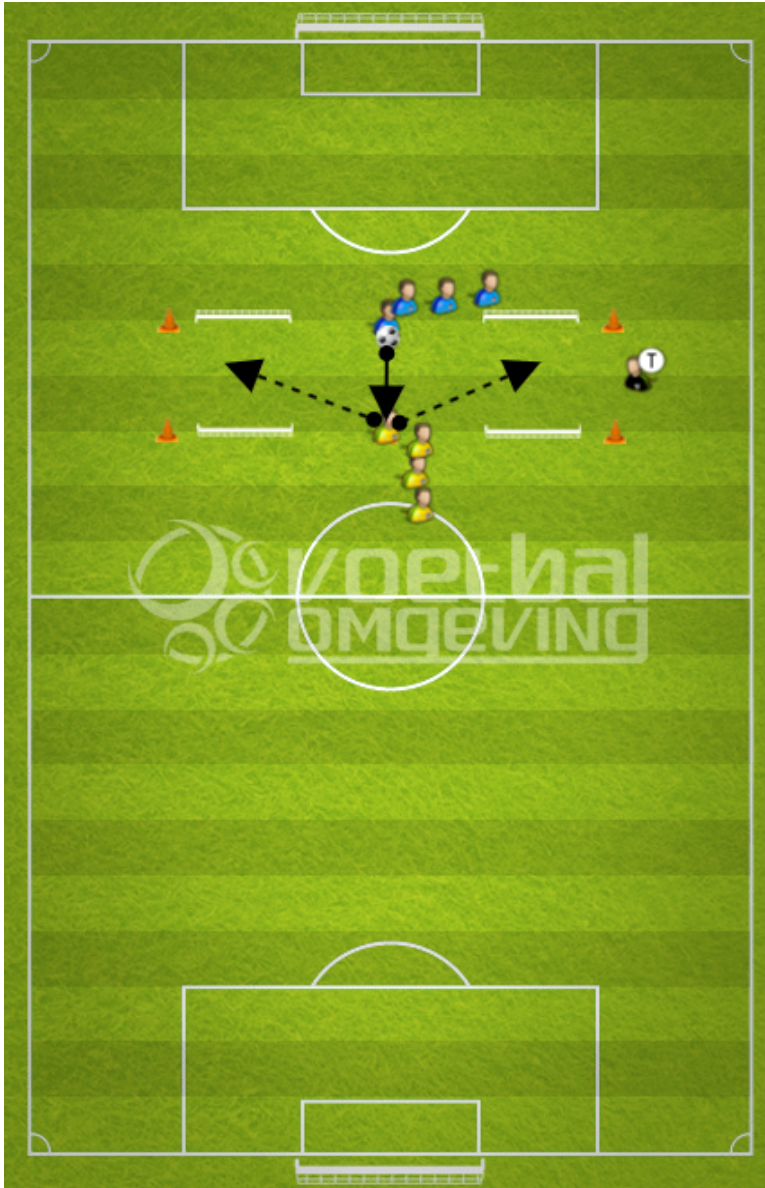




D-pupillen en C-junioren - Verdedigen duel 1 tegen 1 zijwaarts tussen een verdediger en een aanvaller met zijn gezicht naar de zijlijn gericht

Uncategorized,



Goed leren verdedigen is trainbaar! In de trainingvormen van deze week staat het verdedigen binnen het duel 1 tegen 1 centraal. Bij D en C kies ik voor het duel 1 tegen 1 zijwaarts. De tegenstander met bal staat met zijn gezicht naar de zijlijn of zijkant. De trainer kan de volgende coachopmerkingen gebruiken: geef de tegenstander met bal geen tijd en ruimte, verdedig tegen de tegenstander aan en maak 'slim' lichaamscontact, laat de tegenstander met bal niet opendraaien en 1 tegen 1 frontaal komen.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 10 meter lang en 20 meter breed (twee keer uitzetten) - Maximaal 4 verdedigers per veld. - Maximaal 4 aanvallers per veld. - 5 ballen per veld.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Verdediger blauw passt naar aanvaller geel. - Aanvaller geel scoort op twee kleine doelen van 1 meter. - Verdediger blauw verdedigt twee kleine doelen en scoort op twee kleine doelen van 1 meter aan de andere kant. - Na de actie wisselen van positie.

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - Verdediger blauw passt de bal in vanaf de helft van het speelveld. - Eisen dat spelers snel om blijven schakelen.