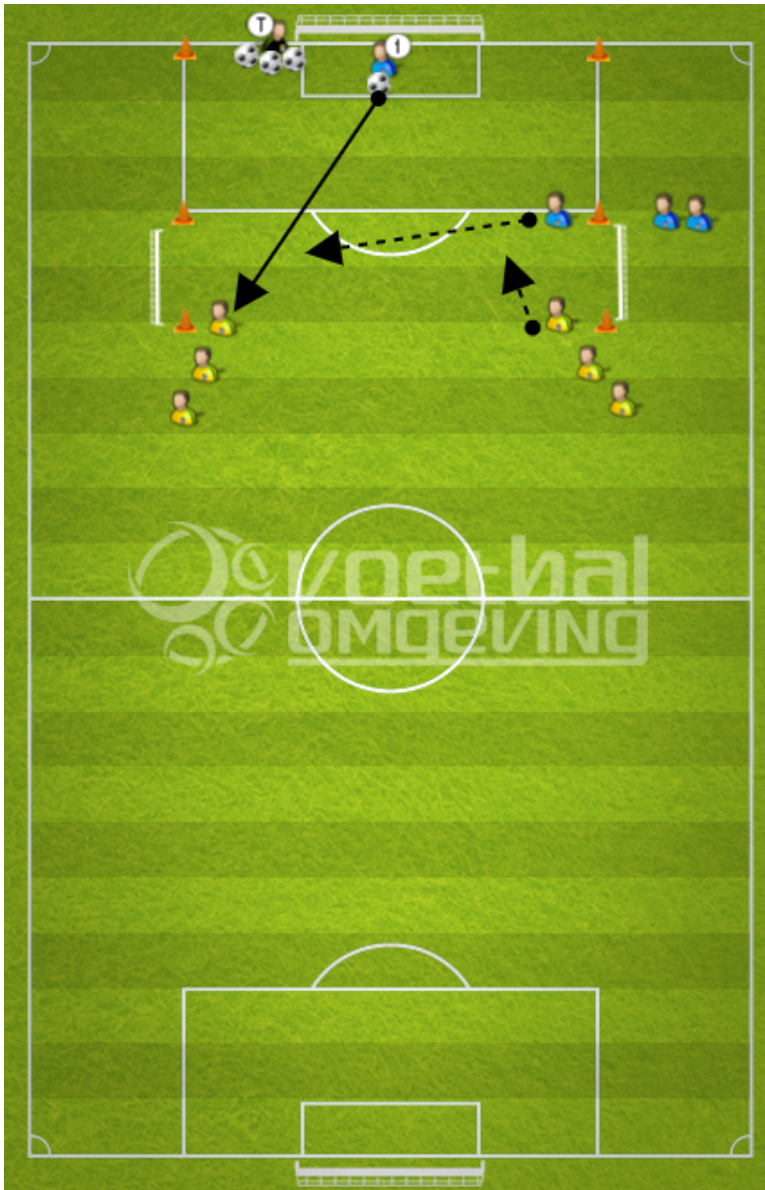




## F-pupillen en E-pupillen - rol van de doelverdediger binnen de groepstraining

Uncategorized,



De rol van de doelverdediger is belangrijk binnen een team; het voorkomen van doelpunten en het starten van de opbouw zijn belangrijke onderdelen.

De doelverdediger wordt in veel gevallen apart getraind, geïsoleerd van de groep. Op zich prima, mits de doelverdediger het geleerde ook in praktijk kan brengen tijdens de groepstraining. De trainer kan de volgende aanwijzingen geven: start vijf meter voor je doel; rol, werp of trap de bal; na het veroveren van de bal kan de doelverdediger ook scoren in een van de twee kleine doelen.

### Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Een doelverdediger. - Drie verdedigers blauw. - Zes aanvallers geel. - Voldoende ballen. - Voldoende doppen.

### Coaching

Beschrijving van de oefening: - De doelverdediger start met een rol, werp of trap. - De aanvallers geel ontvangen de bal en scoren op het doel met doelverdediger. - De verdediger verovert en scoort op een van de twee kleine doelen.

### Overige

Aanwijzingen: - Begin met het uitrollen of uitwerpen van de bal. - De oefening kan makkelijker worden gemaakt door de afstand voor de doelverdediger kleiner te maken. - De oefening kan moeilijker worden gemaakt door de doelverdediger door een poortje op afstand te laten werpen of trappen.