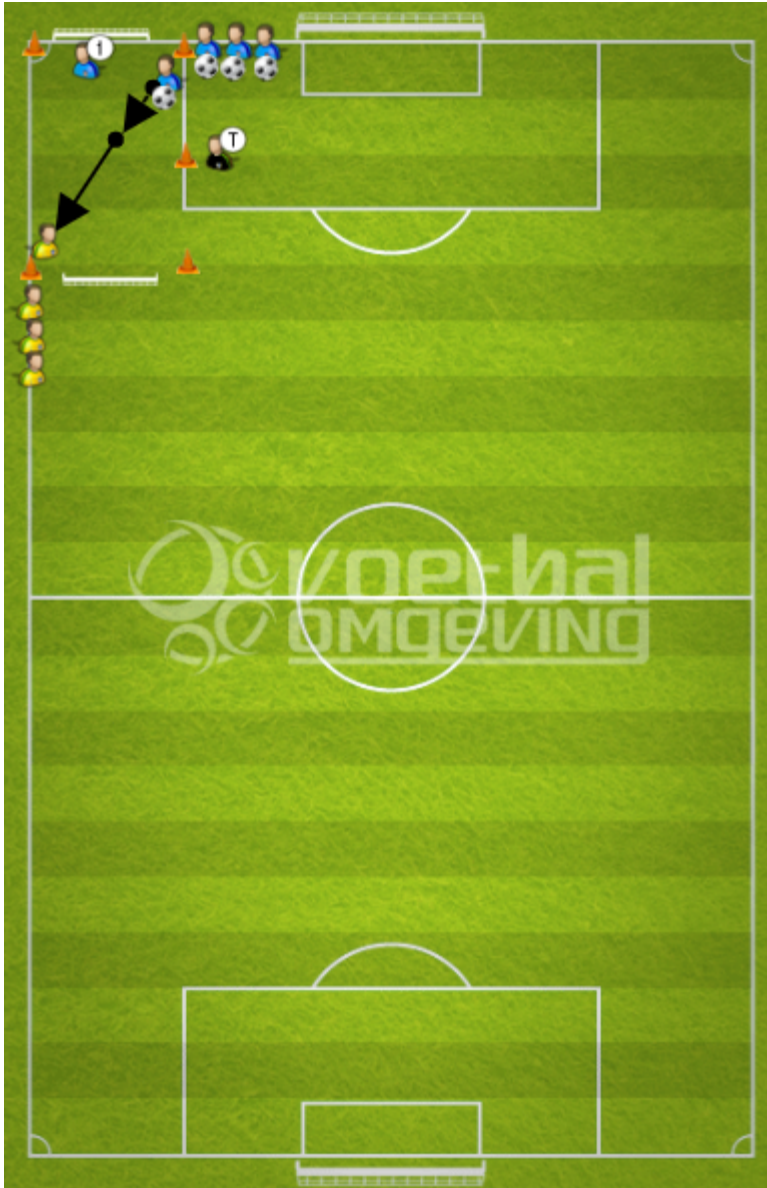




F-pupillen en E-pupillen - Verdedigen duel 1 tegen 1 tussen een verdediger en een aanvaller met zijn gezicht naar het doel met keeper

Uncategorized,



Goed leren verdedigen is trainbaar! In de trainingsvormen van deze week staat het verdedigen binnen het duel 1 tegen 1 centraal. Bij F en E kies ik voor het duel 1 tegen 1 frontaal. De tegenstander met bal staat met zijn gezicht naar de te coachen verdediger. De trainer kan de volgende coachopmerkingen gebruiken: geef de aanvaller met bal geen tijd en ruimte, verdedig kort op de bal en binnen een meter van de tegenstander, probeer i.p.v. in te stappen met lichaamsschijnbewegingen de actie bij de tegenstander te ontlocken, duw de tegenstander van de bal af bij het langs jou heen passeren door de aanvaller, maak lichaamscontact.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 20 meter lang en 10 meter breed - 1 doelverdediger - 4 verdedigers - 4 aanvallers - 10 ballen - Verdedigers wisselen wanneer zij na onderschepping 5x hebben gescoord. - Keeper heeft bal in zijn handen? spel hervatten via de verdediger.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Verdediger blauw passt naar aanvaller geel. - Aanvaller geel scoort op doel + doelverdediger - Verdediger blauw verdedigt het doel en scoort op klein doel. - 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.