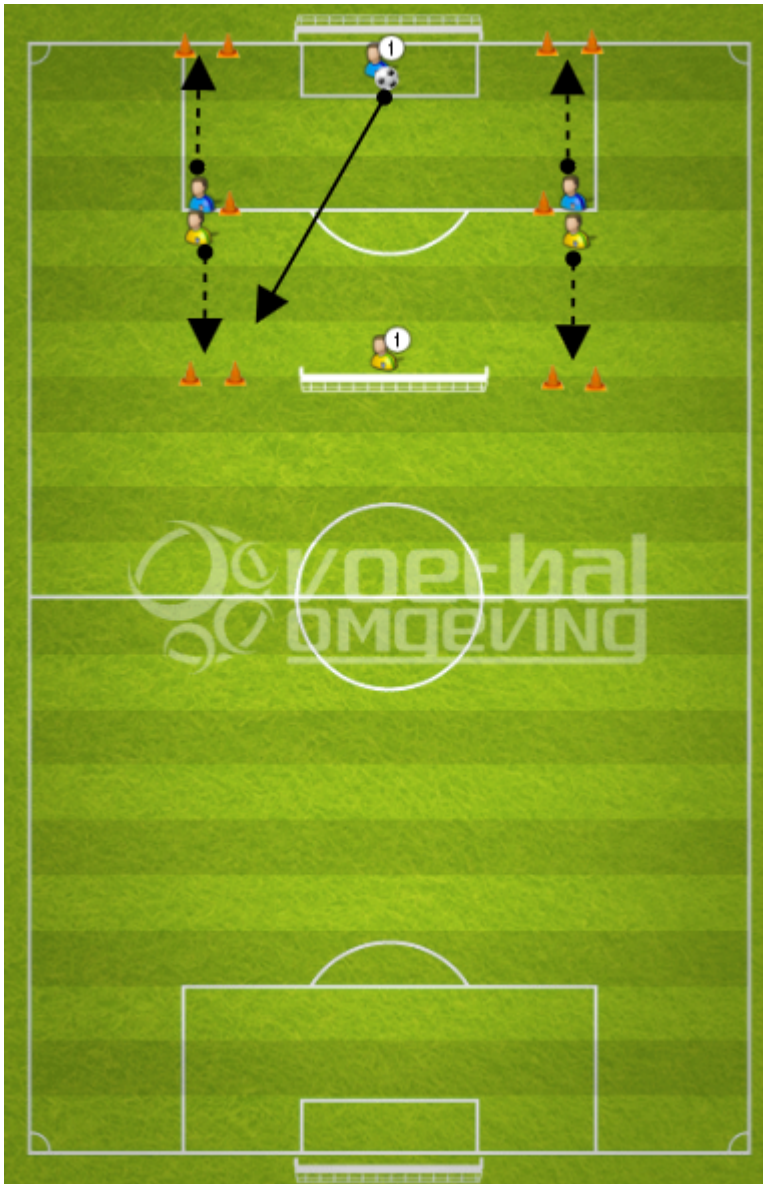




onder 12 t/m 15-duelvormen binnen partijspel 2 tegen 2 na sprint over 15 meter.

Uncategorized,



Druk, Doordekken, Duelleren! De drie D's zijn essentieel voor een goede uitvoering binnen het onderdeel verdedigen. De trainer kan gebruikmaken van de volgende coachopmerkingen: geef de speler met bal geen tijd en ruimte, verdedig binnen een meter van de speler met bal en stap niet in, niet bang zijn en duelleren met je hele lichaam.

Organisatie

De organisatie: - Speelveld: 30 meter lang en 20 meter breed. - Spelregel: alleen scoren vanaf de helft van de tegenstander. - Doordraaien: na x aantal beurten of minuten voor de aanvallers.

Coaching

De uitvoering: - Aanvallers en verdedigers starten gelijktijdig en sprinten vanuit het midden naar de achterlijn en tussen twee pionnen door. - Keeper blauw gooit de bal naar een van de twee aanvallers van geel. - Aanvallers geel scoren op doel + doelverdediger. - Verdedigers blauw scoren na balverovering op doel + doelverdediger van geel. - Wisselen van viertal na doelpunt, uitbal of achterbal.

Overige

De coachopmerkingen: Verdedigen: - Zet de speler met bal onder druk. - Dek je directe tegenstander door wanneer hij van je wegloopt. - Deel uit in de duels en gebruik je hele lichaam.