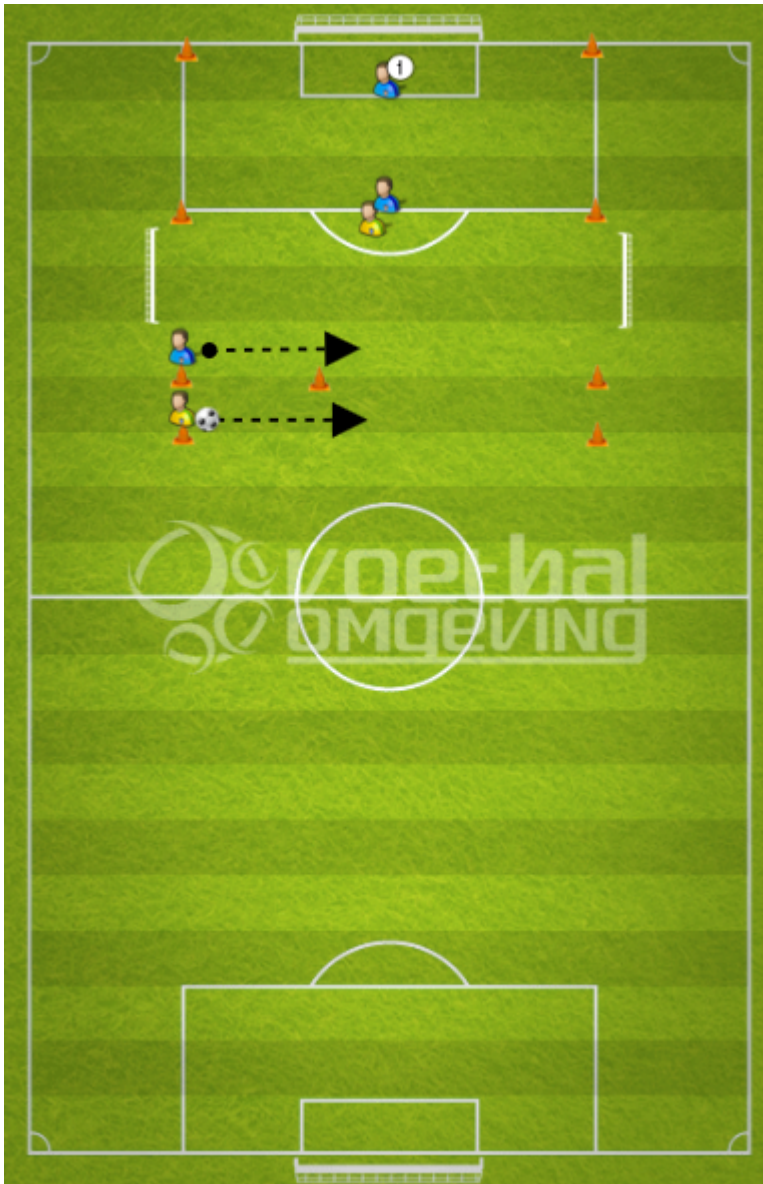




Onder 12 t/m onder 15-verdedigen-duel 1 tegen 1 zijwaarts binnen 2 tegen 2.

Uncategorized,



Goed verdedigen is trainbaar! Doorgaans besteden we (te) veel aandacht aan het spel in balbezit en hebben we minder aandacht voor het verdedigen. Het mooie is dat binnen deze trainingsvorm(en) zowel de verdediger als de aanvaller gecoacht kunnen worden. De trainer kan de volgende coachopmerkingen maken: volg je directe tegenstander bij het door bewegen na een pass, maak 'letterlijk' lichaamscontact met je tegenstander en voorkom wegdraaien, hou de afstand tussen jou en de aanvaller zo klein mogelijk, stap niet in bij een schijnbeweging of richtingsverandering door de aanvaller.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 35 meter lang en 20 meter breed. - Minimaal 4 spelers + doelverdediger en maximaal 8 +1 per organisatie. - Wisselen van functie na een x aantal doelpunten voor de verdedigers.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering: - De aanvaller geel start en dribbelt in een rechte lijn richting de eerste pion. - De verdediger blauw mag starten nadat de aanvaller de bal voor het eerst heeft geraakt. - We spelen twee tegen twee. - De aanvallers geel scoren op het doel met doelverdediger. - De verdedigers blauw scoren na balverovering op een van de twee kleine doelen.

Overige

Wat kan de trainer zeggen: - Blijf je tegenstander volgen met en zonder bal. - Maak lichaamscontact met je tegenstander, maar voorkom wegdraaien. - Hou de afstand tussen jou en de aanvaller zo klein mogelijk. - Stap niet in bij een schijnbeweging of richtingsverandering.