

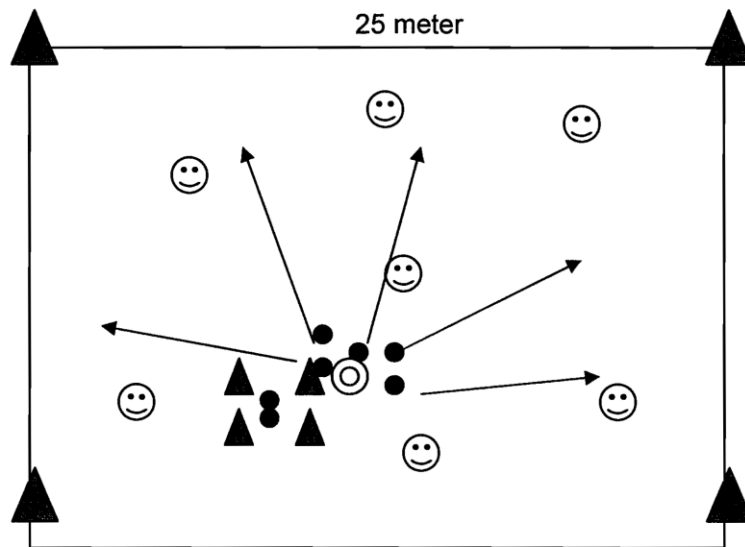
I. Doelverdedigen

In dit thema worden een paar vormen aangegeven waarin op speelse wijze een trainingsvorm kan worden gebruikt om het doel verdedigen te introduceren bij de F-pupillen.

I. Doelverdedigen

Wie vangt de meeste ballen?

Doel: Het aanleren van het vangen van hoge ballen



Bedoeling:

De trainer werpt hoge ballen in het veld. De spelers moeten proberen de ballen te vangen en steeds terug te brengen in het kleine vak bij de trainer. Wie vangt de meeste ballen?

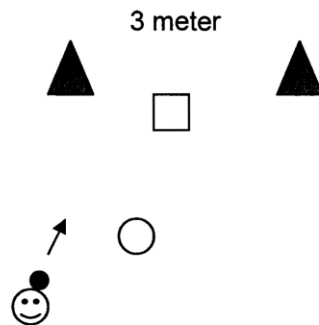
Variatie: Behalve hoge ballen geeft de trainer ook lage ballen over de grond, die tegengehouden moeten worden voordat ze het veld uitrollen.

Aanwijzingen:

- Kijk goed naar de bal
- Vang de bal met twee handen
- Blijf goed opletten

Wie scoort is keep

Doel: Het spelenderwijs leren verdedigen van een doel



Bedoeling:

In het veld staan verschillende doeltjes van 3 meter breed. Bij elk doeltje 3 spelers. Twee spelers spelen 1 tegen 1 en de derde speler verdedigt het doel. Als de keeper de bal heeft werpt hij deze neutraal hoog in het veld. Degene die scoort wordt de nieuwe keeper. Wie is het vaakst keeper?

Variatie:

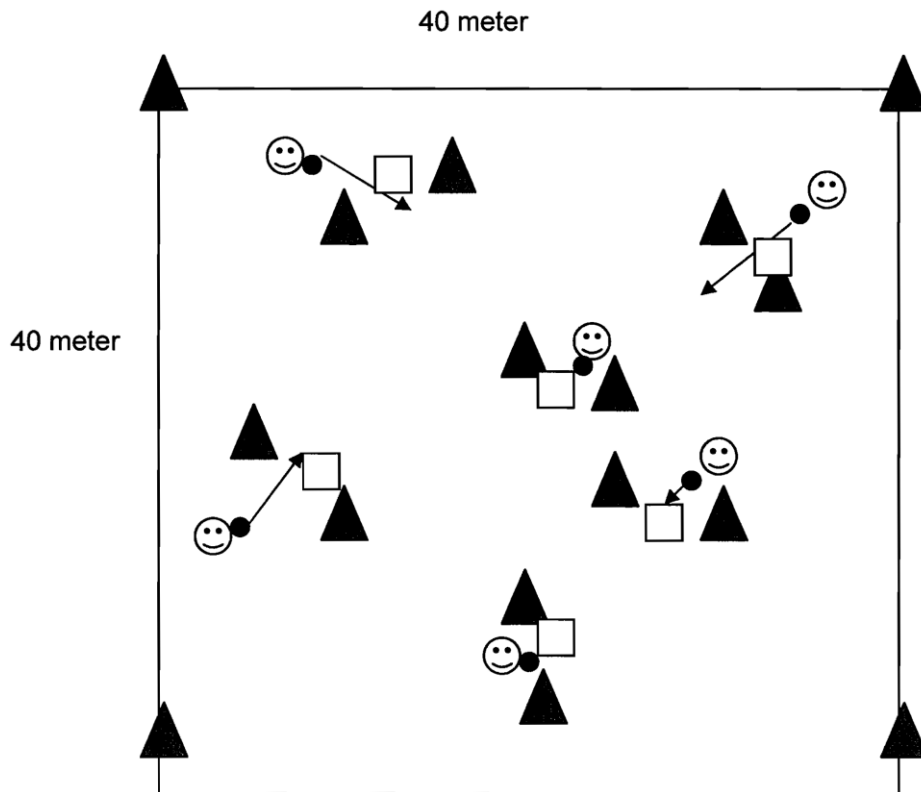
- Er kan gescoord worden aan beide kanten van het doel
- Groter doel

Aanwijzingen:

- Probeer de bal te pakken op het moment dat de balbezitter passeert of wil passeren.
- Ga laag door je knieën staan, zo kun je nog beide kanten op
- Houd het midden van je doel goed in de gaten

Scoren en houden

Doel: Het spelenderwijs aanleren van het verdedigen van het doel



Bedoeling:

Een aantal doeltjes met keeper in het veld. De spelers met bal proberen doelpunten te maken. Dit kan door de keeper te passeren of te schieten. Een doeltje wat al aangevallen wordt kan niet tegelijk door een ander aangevallen worden. Wie maakt de meeste doelpunten? Na verloop van tijd wisselen van functie.

Variatie:

- Wie scoort de meeste doelpunten in 2 minuten?
- Welke keeper houdt de meeste ballen tegen?
- Maak de doeltjes groter
- Alleen scoren door de keeper te passeren

Aanwijzingen:

- Ga laag door je knieën staan, zo kun je nog beide kanten op
- Houd het midden van je doel goed in de gaten
- Durf de bal af te pakken