

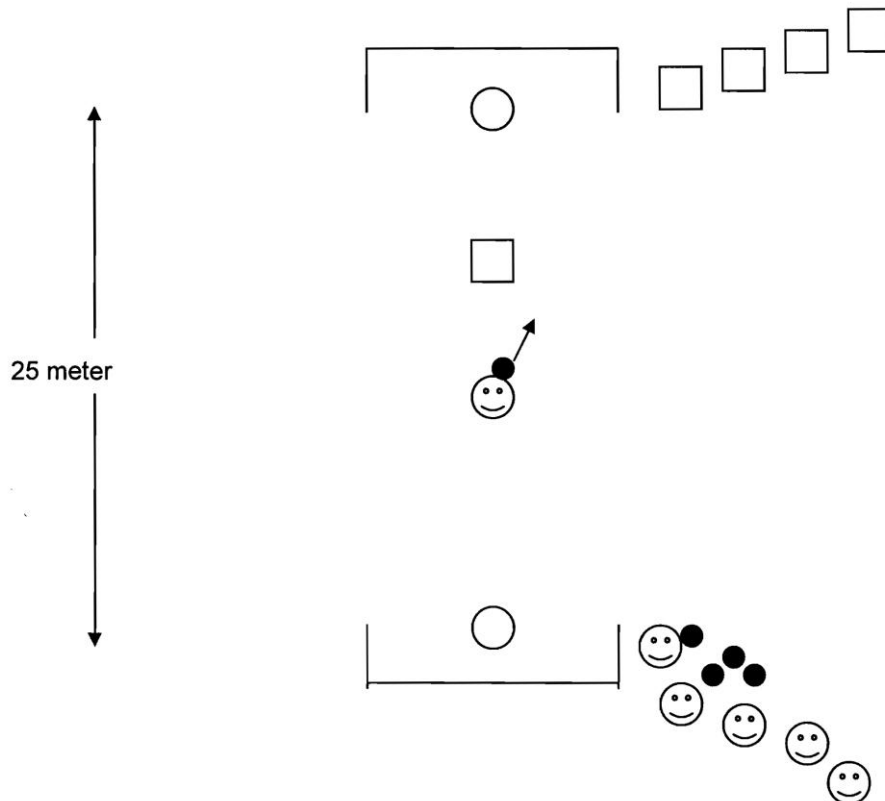
E. Het individueel en samen verdedigen

Dit thema blijft van belang, zeker bij de junioren. Eenvoudige vormen geven de mogelijkheid aandacht te besteden aan het individueel verdedigen en het samen afpakken van de bal. De samenwerking zal hierbij geoefend worden.

E. Het individueel en het samen verdedigen

Duel 1 tegen 1 verdedigend

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het duel 1 tegen 1*



Bedoeling:

Speler met bal gaat het duel aan en probeert tot scoren te komen. De verdediger probeert dat te voorkomen door de bal af te pakken en vervolgens zelf te scoren. Na het duel aansluiten in de andere rij. Aanvaller wordt verdediger en andersom. Het duel niet langer laten duren dan 30 seconden.

Variatie:

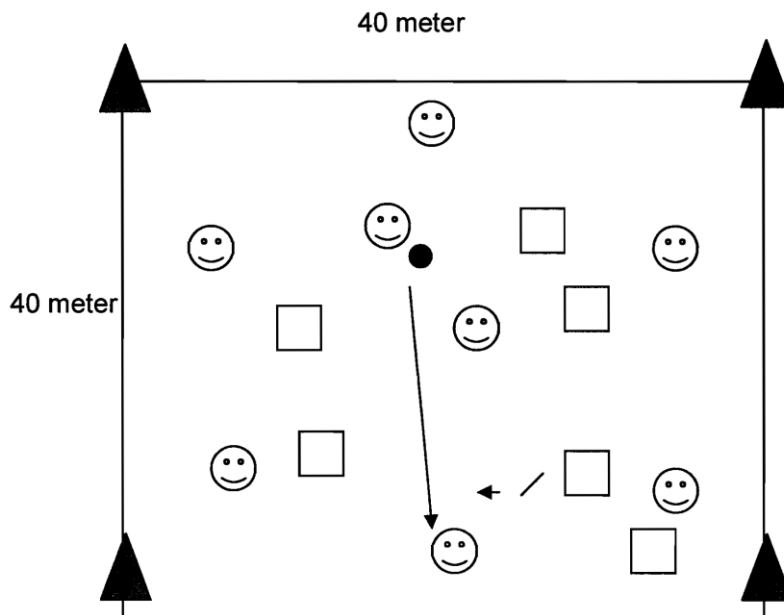
- Speler met bal speelt de andere speler aan, deze neemt de bal aan en vervolgens wordt het duel gespeeld.
- Idem, de bal wordt door de lucht aangespeeld

Aanwijzingen:

- Ga snel op de aanvaller af, maar houdt vlakbij ook snel in
- Blijf op de voorvoeten/ blijf laag in de knieën
- Dwing de aanvaller naar de buitenkant
- Maak een schijnactie/lok de aanvaller tot actie

6 tegen 8

Doel: *Het verbeteren van het samen verdedigen en het afpakken van de bal*



Bedoeling:

De 8 aanvallers proberen de bal in bezit te houden. Spelen ze de bal 8 keer samen, dan hebben ze gescoord. De 6 proberen de bal te onderscheppen. Zij kunnen scoren door 3 keer samen te spelen.

Variaties:

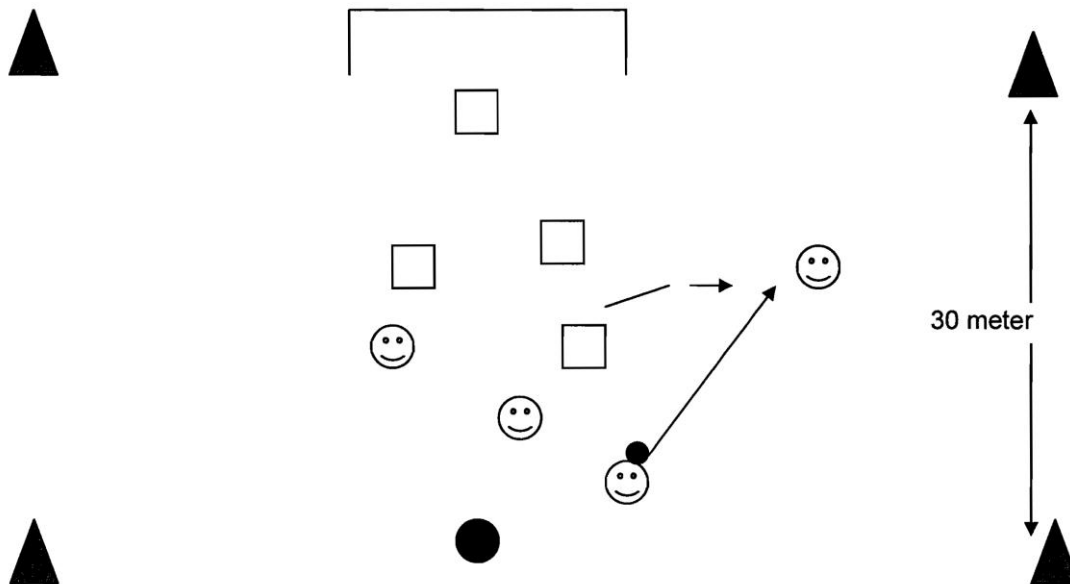
- Als het veroveren van de bal te moeilijk gaat, veld kleiner maken of balaanrakingen voor de aanvallers beperken (bijvoorbeeld 2 keer raken).
- Als het veroveren van de bal te eenvoudig gaat, het veld vergroten of een verdediger minder.

Aanwijzingen:

- Pak de bal af bij een verkeerde pass, bijv. te hard, te zacht of niet in de juiste richting
- Probeer de bal af te pakken op het moment van aannemen
- Als je ziet dat een medespeler de bal gaat proberen te veroveren, zorg dan dat de dichtstbijzijnde aanvaller kort gedekt worden.

3 tegen 4

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen tegenover een meerderheid aan aanvallers*



Bedoeling:

De trainer speelt één speler van het viertal aan. Vervolgens probeert dit viertal tot scoren te komen. De 3 verdedigers kunnen dit voorkomen door de bal te veroveren. Als dit lukt kunnen ze scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen.

Noot: Speel op twee doelen, dus tweemaal de situatie uitzetten.

Variaties:

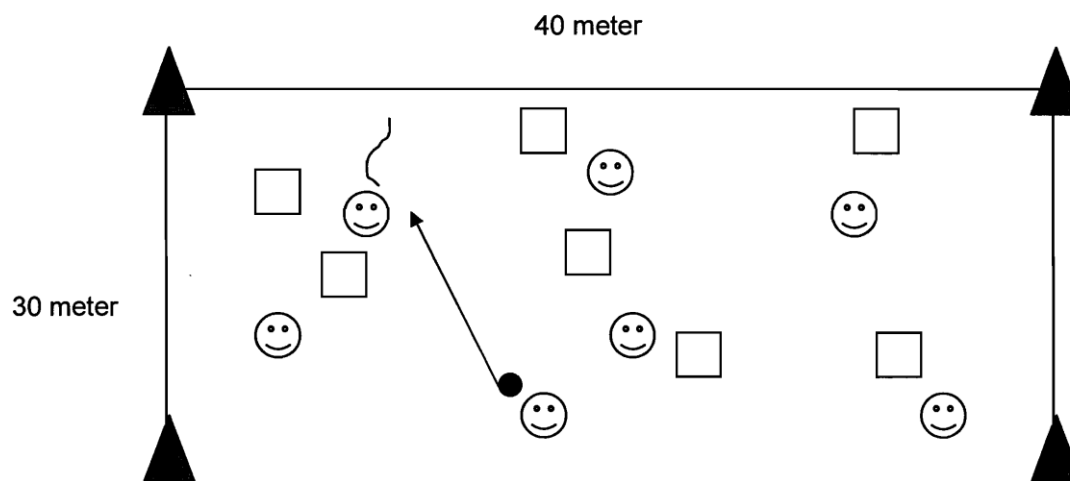
- Als het moeilijk is voor de 3 verdedigers, mogen de aanvallers de bal maar 2 keer raken.
- Gaat het veroveren van de bal te eenvoudig dan een extra aanvaller

Aanwijzingen:

- Voorkom dat er snel geschoten kan worden, houd druk op de bal
- Bij een aanval op de bal, de dichtstbijzijnde aanvallers kort dekken
- Dwing de aanvallers naar de zijkant te spelen, probeer daar de bal te veroveren

Lijnvoetbal

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het spel lijnbal*



Bedoeling:

Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een kort en breed veld. Door het nog relatieve kleine veld en de wijze van scoren (dribbelen over de lijn van de tegenstander is een doelpunt) zij er veel duels. Het zowel individueel als het gezamenlijk verdedigen komt zo veelvuldig voor.

Variatie:

Spelen op een lang en smal veld. Nog meer individuele acties.

Aanwijzingen:

- Zorg dat je goed opgesteld blijft
- Probeer de bal te veroveren bij een slechte pass of aanname
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken