

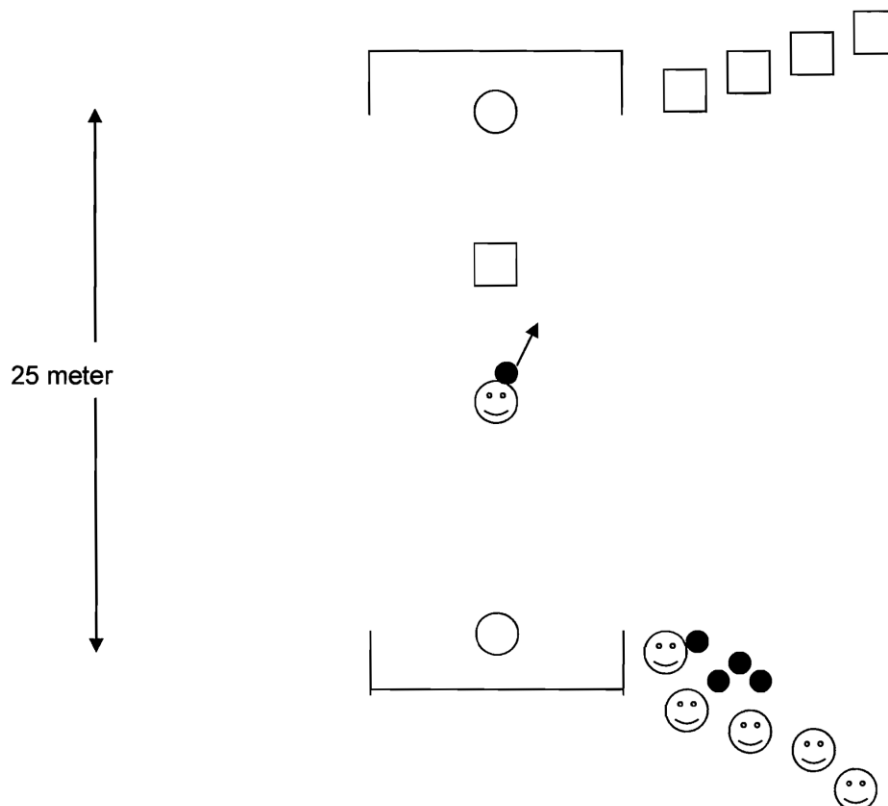
F. Het verdedigen individueel en per linie (teamfunctie: verdedigen)

Wat zijn de relevante vaardigheden om een bal te kunnen afpakken en hoe moet dat per linie gebeuren? Hoe moet de samenwerking verlopen tussen de linies onderling om effectief de bal te kunnen veroveren. Bij deze vormen wordt tevens de rol van de keeper besproken.

F. Het verdedigen individueel en per linie

Eén tegen één 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:

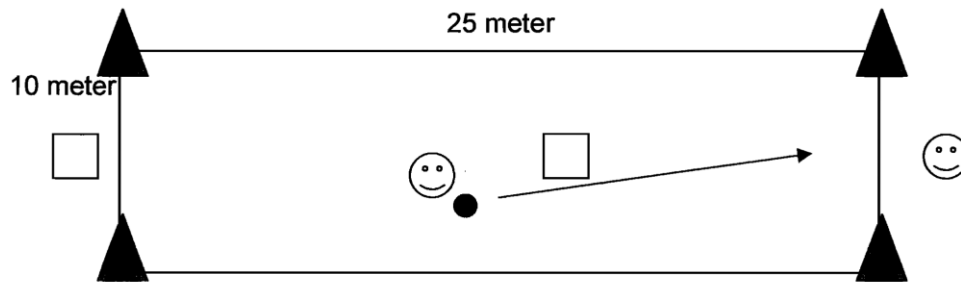
- Speler met bal speelt de andere speler aan, deze neemt de bal aan en vervolgens wordt het duel gespeeld.
- Idem, de bal wordt door de lucht aangespeeld

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

Eén tegen één met kaatsers

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



Dit veld 3 à 4 keer uitzetten

Bedoeling:

In de rechthoek wordt 1 tegen 1 gespeeld. Er kan gescoord worden door de medespeler aan te spelen op de korte zijde van de tegenstander. Na 1 minuut wisselen van functie. Door de dreiging van de pass kan heel goed het afschermen van de diepe bal geoefend worden. Ook de sliding is geregeld noodzakelijk.

Variatie:

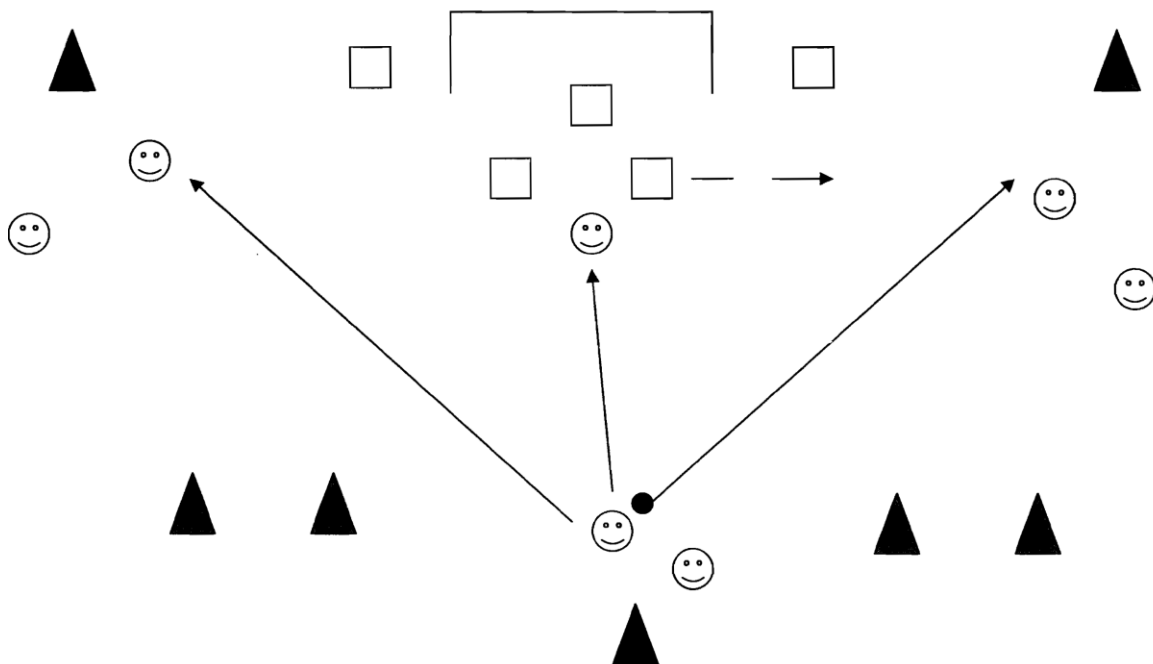
- Zelfde idee is ook in het 2 tegen 2 te oefenen
- Er is pas gescoord als de speler de bal terug heeft ontvangen van de kaatser

Aanwijzingen:

- Scherm de diepe bal af
- Blijf op de voorvoeten
- Maak een sliding bij het geven van de pass

Het verdedigen van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van een voorzet*



Bedoeling:

De middenvelder heeft de keuze tussen het aanspelen van één van de 3 spitsen. De verdedigers staan opgesteld achter de centrale spits. Na het aanspelen van een vleugelaanvaller probeert de dichtstbijzijnde verdediger de voorzet te voorkomen. Lukt dat en hij veroverd de bal kunnen de verdedigers scoren op één van beide kleine doeltjes. Komt er toch een voorzet, dan proberen de aanvallers af te ronden. Na elke actie wisselen de 2 verdedigers met de verdedigers die achter het doel staan. Ook de aanvallers wisselen.

Variatie:

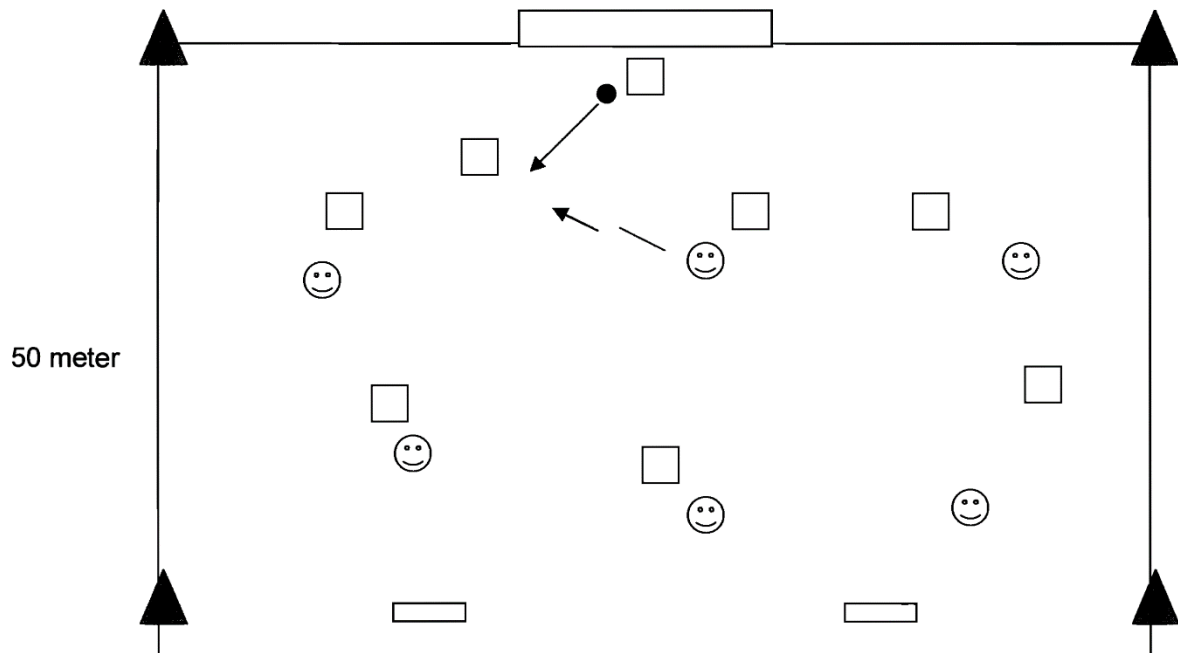
Als de voorzet niet komt (de verdedigers kunnen dit eenvoudig voorkomen) dan doet de tweede speler op de vleugel ook mee. Zodoende wordt daar 2 tegen 1 gespeeld met de bedoeling de bal voor te zetten. De verdediger krijgt het zo moeilijker.

Aanwijzingen:

- Ga snel naar de spits die aangespeeld wordt
- Voorkom de voorzet, eventueel sliding
- Blijf op beide benen
- Dwing de spits naar de zijkant

Aanval tegen verdediging

Doel: *Het verbeteren van het verstoren van de opbouw*



Bedoeling:

De keeper start met de opbouw en probeert op te bouwen. De aanvallers proberen zo snel mogelijk druk te zetten en de bal te veroveren. De verdedigers scoren op de twee kleine doeltjes, de aanvallers op het grote doel.

Variaties:

Als het opbouwen nog te eenvoudig gaat, het veld verkleinen, bijv. 30 meter breed en 40 meter lang.

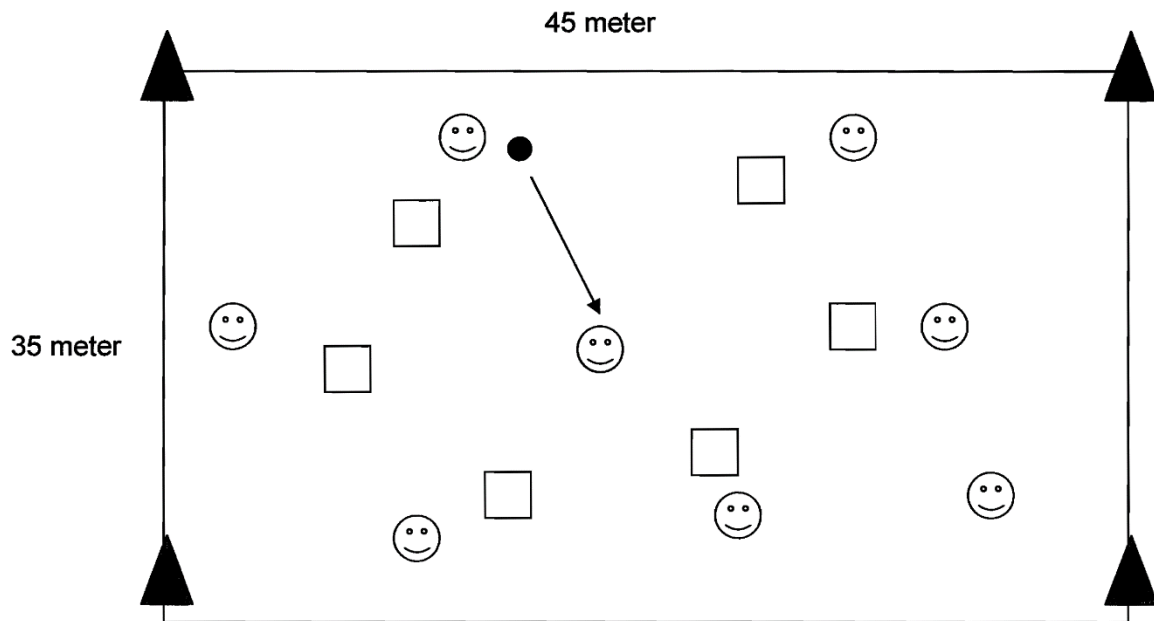
Een andere mogelijkheid is om de verdedigers de beperking op te leggen van het maar 3 keer mogen raken van de bal.

Aanwijzingen:

- Zet direct druk op de aanvallers
- Voorkom de dieptepass
- Verdedigers dicht bij de bal kort dekken
- Coach elkaar op het goede moment

6 tegen 8

Doel: *Het samen leren veroveren van de bal op het juiste moment*



Bedoeling:

De 8 proberen de bal in bezit te houden. 10 keer samenspelen is een punt. De 6 proberen op het juiste moment de bal te veroveren. Als ze de bal hebben kunnen ze scoren door 5 keer samen te spelen.

Variaties:

- | | | |
|---|-------------------------|---|
| * | Te moeilijk voor de 6? | Veld kleiner
De 8 mogen de bal maar 2 keer raken
Meer verdedigers |
| * | Te makkelijk voor de 6? | Veld groter
5 tegen 9 |

Aanwijzingen:

- Probeer de bal te onderscheppen bij een slechte pass
- Pak de bal af op het moment van balaanname door de 8
- Coach elkaar op het juiste moment
- Dicht bij de bal kort dekken