

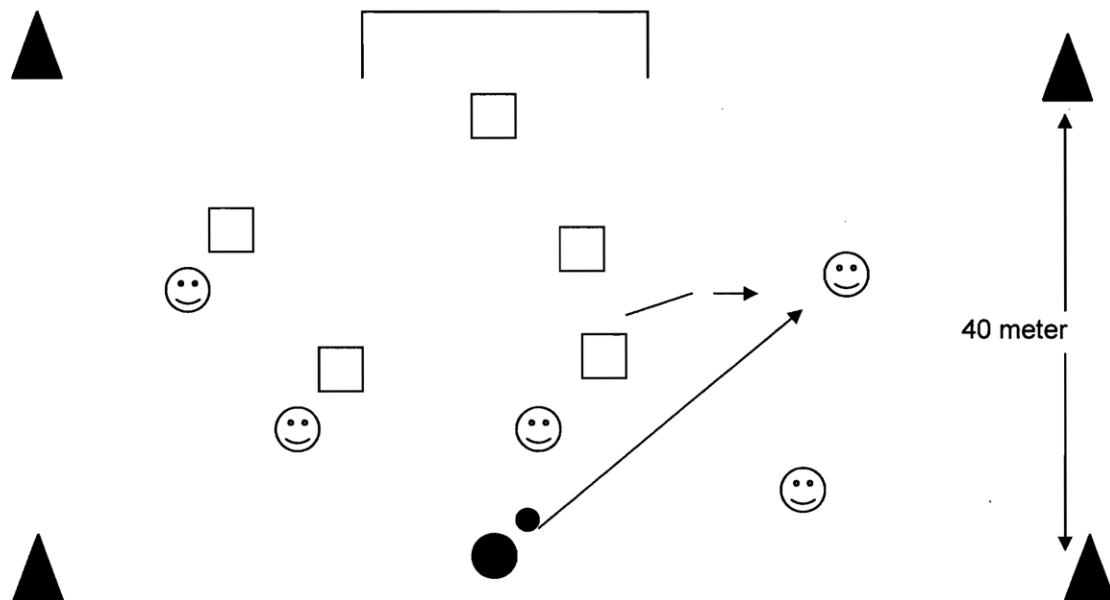
## **G. Verdedigen**

*Verdedigen blijft een kunst apart. Wat moet je doen op moment dat de tegenstander de bal heeft? Dit kan steeds iets anders zijn, afhankelijk van de positie in het veld en de plaats van de bal op dat moment.*

## G. Verdedigen

### 4 tegen 5

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



Bedoeling:

De trainer speelt één speler van het viertal aan. Vervolgens probeert dit 5-tal tot scoren te komen. De 4 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. Of, bij minder spelers, de 4 verdedigers steeds wisselen met 4 andere verdedigers, die klaarstaan bij het doel.

Variaties:

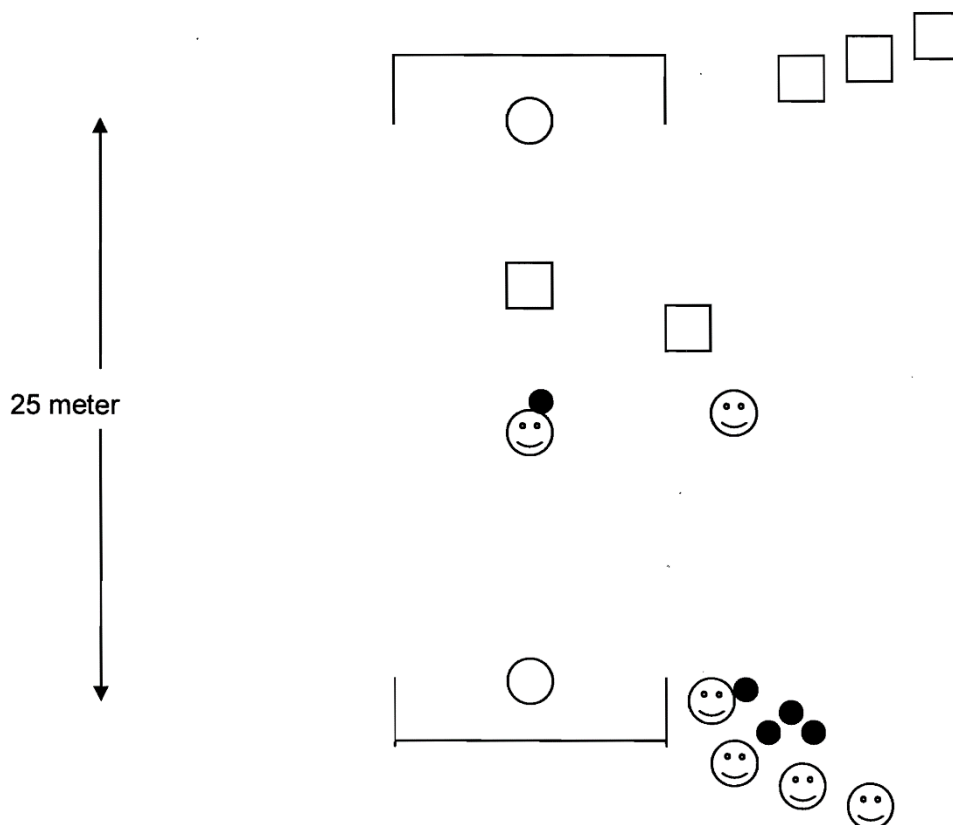
- Als het moeilijk is voor de 4 verdedigers, mogen de aanvallers de bal maar 2 keer raken.
- Gaat het veroveren van de bal te eenvoudig dan een extra aanvaller

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

## Duel 2 tegen 2 verdedigend

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen in het duel 2 tegen 2*



Bedoeling:

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

Variatie:

Twee aanvallers tegenover één verdediger, zodat er anders verdedigd moet worden en de taak van de keeper ook belangrijker wordt.

Aanwijzingen:

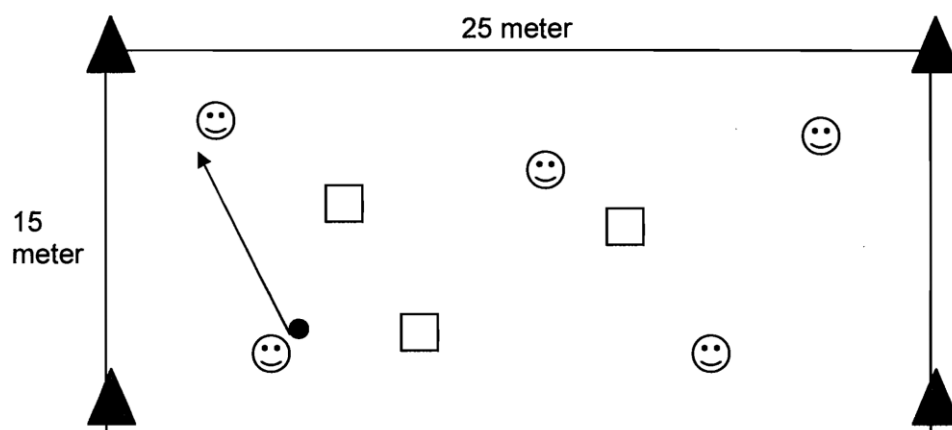
- Ga snel op de aanvaller af, maar houdt vlakbij ook snel in
- Blijf op de voorvoeten/ blijf laag in de knieën
- Dwing de aanvaller naar de buitenkant
- Maak een schijnactie/lok de aanvaller tot actie

## Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het afpakken van de bal op het juiste moment*

Bedoeling:

Het 5 –tal probeert de bal in bezit te houden. 8 × overspelen is een punt. Het 3-tal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van beide korte zijden te dribbelen. Als de bal uit is voor het 5-tal: intrappen vanaf de plaats waar de bal de zijlijn passeerde. Is de bal uit voor het 3-tal, dan wordt de bal door het 3-tal vanaf een lange zijde weer in het spel gebracht door middel van een dribbel of een pass naar de medespeler.



Variatie: Als het te moeilijk is voor de 5:  
- 6 keer overspelen is een punt  
- ruimte vergroten

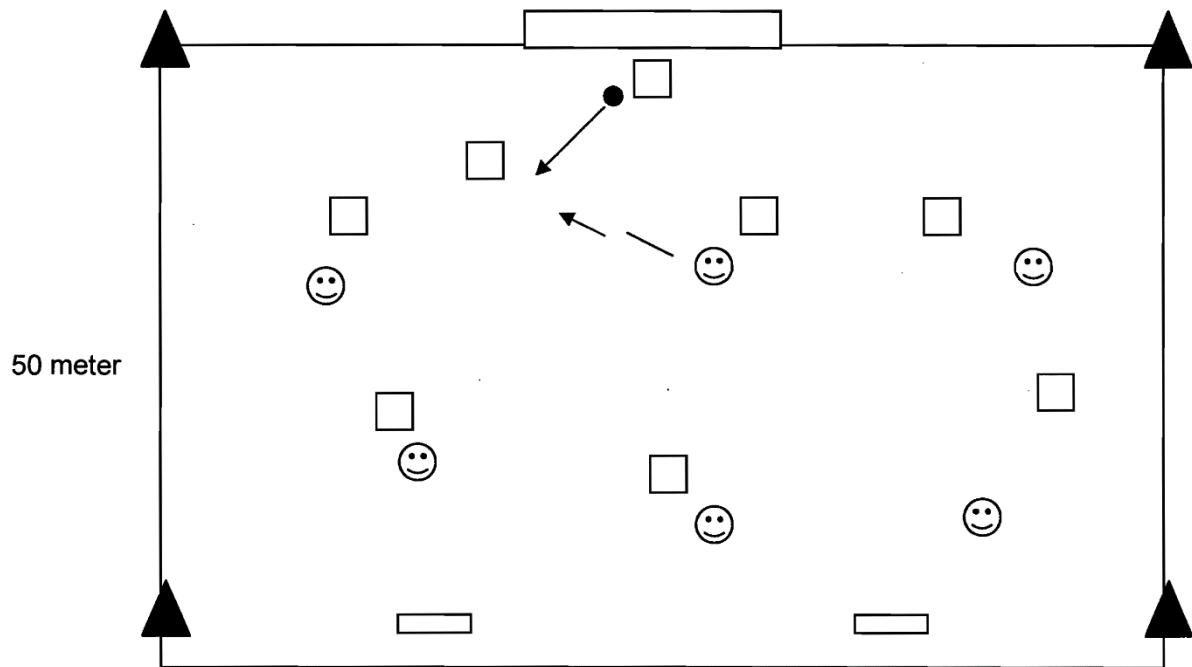
Als het te moeilijk is voor de verdedigers:  
- 10 keer overspelen is pas een punt voor de aanvallers  
- ruimte verkleinen  
- bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt

Aanwijzingen:

- Pak de bal af bij een slechte pass of aanname
- Zet druk op de aanvallers
- Coach elkaar
- Wacht het goede moment af

## Opbouw tegenstander verstoren

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