

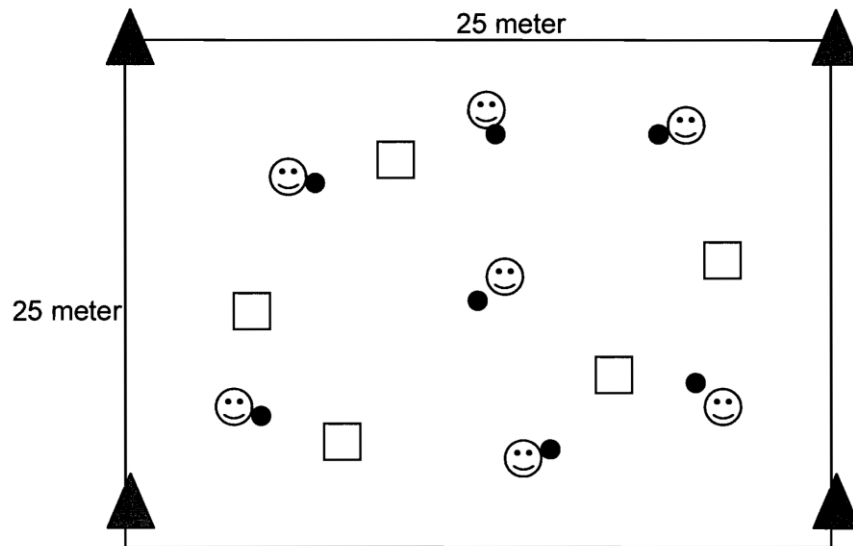
F. Verdedigen (alleen en samen)

In dit thema komen vormen aan de orde waarmee we de spelers leren hoe je een bal kunt afpakken. De spelers leren hoe je dit alleen kunt doen, maar ook samen met anderen.

F. Verdedigen (alleen en samen)

Pak af die bal

Doel: Het verbeteren van het afpakken van de bal



Bedoeling:

5 spelers zonder bal proberen een bal af te pakken van één van de spelers met bal. Ze mogen zelf kiezen van wie ze de bal willen af pakken.

Te moeilijk voor de afpakkers? Veld verkleinen

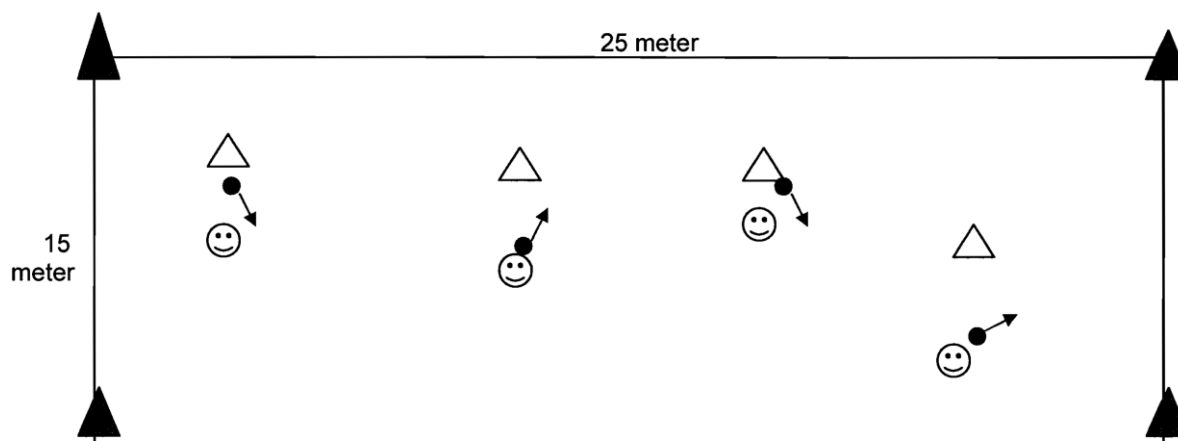
Te makkelijk? Veld vergroten

Aanwijzingen:

- Kijk goed welke speler zijn bal te ver vooruit dribbelt; pak dan zijn bal af.
- Ga door, ook als het niet snel lukt

Eén tegen één verdedigend

Doel: Het verbeteren van het verdedigen in het duel één tegen één



Bedoeling:

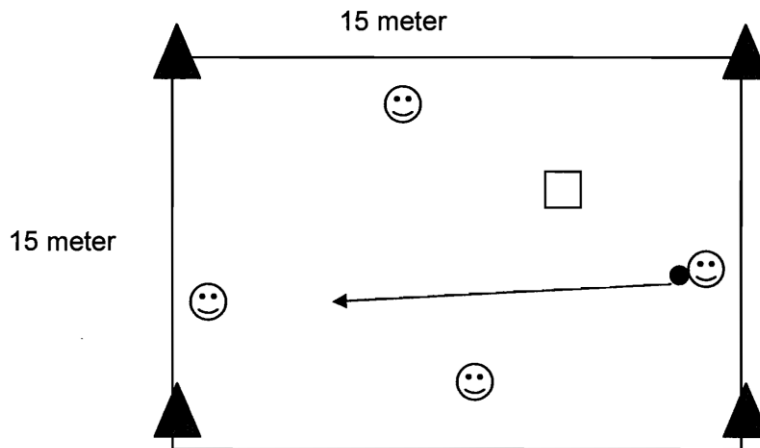
De spelers met bal proberen over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. Het gaat in deze vorm echter om het verdedigen, het afpakken van de bal.
Speel niet te lang, maar wissel voortdurend, met eventueel een minuutje rust tussendoor.

Aanwijzingen:

- Ga niet te snel op de tegenstander af
- Laat je niet verrassen
- Blijf met beide voeten naast elkaar als je tegenover de bal komt, dan kun je nog beide kanten op
- Breng je tegenstander in de war: doe net alsof je de bal afpakt (schijnactie), dan heb je vaak kans dat je de bal af kunt pakken.
- Pak de bal af als je ziet dat je tegenstander de bal te ver vooruit schiet

Positiespel 4 tegen 1 verdedigend

Doel: Het verbeteren van het afpakken van de bal in een positiespel



Bedoeling:

De verdediger probeert de bal af te pakken van de vier tegenstanders die de bal proberen te houden. Afpakken is een punt voor de verdediger. 4× samenspelen is een punt voor de aanvallers.

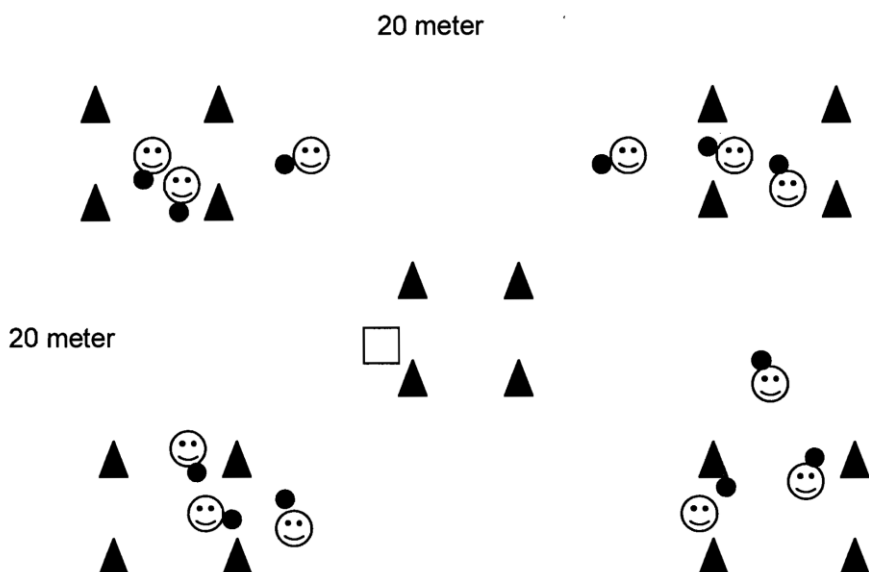
Variaties: Als het te moeilijk is voor de verdediger: - veld kleiner
- 3 aanvallers i.p.v. 4
Als het te gemakkelijk is: - veld groter
- meer aanvallers

Aanwijzingen:

- Probeer de bal af te pakken als er een verkeerde bal wordt gegeven.
- Probeer de bal te pakken op het moment dat een speler de bal wil aannemen
- Pak de bal als er te zacht wordt gespeeld
- Wacht een goede kans af om de bal te pakken

Bal veroveren

Doel: Het verbeteren van het veroveren van de bal



Bedoeling:

Op teken van de trainer moeten de spelers met bal naar een ander vak (niet het middelste). Onderweg moet de verdediger proberen een bal af te pakken. Als dat lukt brengt hij deze bal naar het middelste vak, daar blijft de bal liggen. De speler die de bal kwijt is geraakt gaat meehelpen met het afpakken van ballen. Zo komen er steeds meer verdedigers en minder aanvallers.

Variatie: Speel dit spel met bijvoorbeeld 3 balafpakkers en de rest aanvallers. De aanvallers (spelers met bal) moeten proberen in 2 minuten door zoveel mogelijk vakken te dribbelen. Dat levert steeds een punt op. Als een verdediger een bal afpakt is de aanvaller zijn punten kwijt.
Wedstrijdelement: Als het een aanvaller lukt om in die 2 minuten 15 punten te halen, dan hebben de aanvallers gewonnen; lukt dat niet, dan hebben de verdedigers gewonnen.

Aanwijzingen:

- Kijk goed welke speler zijn bal te ver vooruit dribbelt; pak dan zijn bal af.
- Let goed op wie al veel punten heeft
- Probeer eens met z'n tweeën een bal af te pakken, werk samen