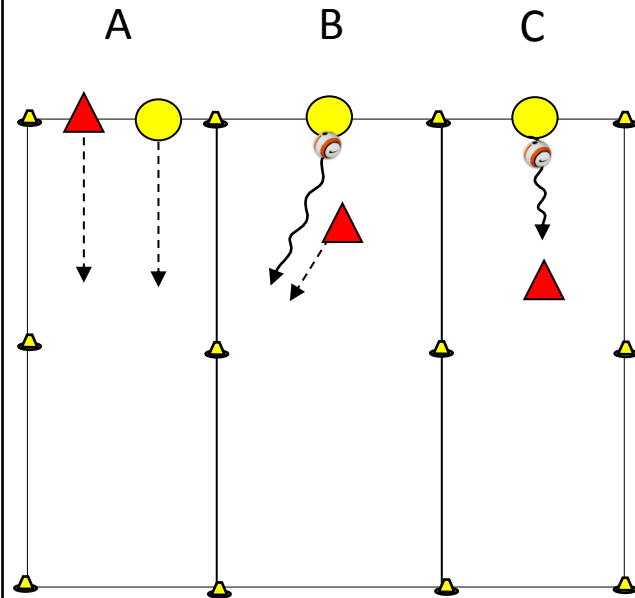
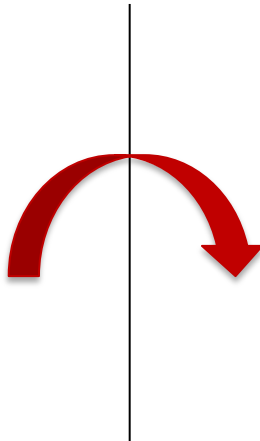
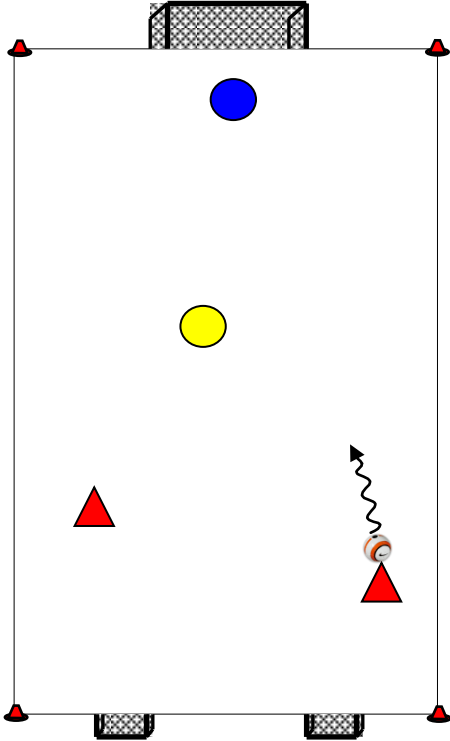
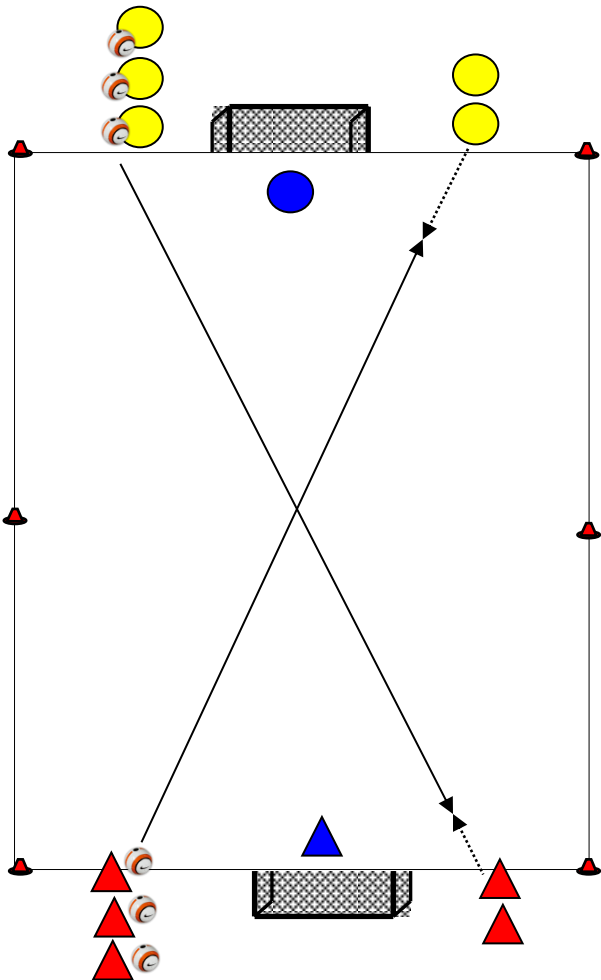


**Training** : 8  
**Teamfunctie** : Verdedigen  
**Doelstelling technisch** : Verdedigen 1 tegen 1 alle kanten & in ondertal  
**Doelstelling inzichtelijk** : Fase 3 en 4  
**Bewegingsscholing** : Voetenwerk

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p><b>Verdedigende houding</b></p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b> Werken in tweetallen</p> <p><b>Uitleg van de oefenvorm</b></p> <p>A. <u>Zijwaarts meebewegen</u> In tweetallen zijwaarts tegenover elkaar staan, met de gezichten naar elkaar toe. De aanvaller probeert de verdediger door middel van schijnbewegingen op het verkeerde been te zetten. De verdediger staat in verdedigende houding en volgt zo veel mogelijk. Vervolgens wisselen van rol</p> <p>B. <u>Achterwaarts meebewegen</u> Uitbouw van eerste vorm: Aanvaller beweegt voorwaarts met bal, verdediger beweegt achterwaarts in verdedigende houding zonder bal en volgt de bewegingen van de aanvaller. Vervolgens wisselen van rol.</p> <p>C. <u>Moment van instappen herkennen</u> Nu met moment herkennen van bal afpakken. Aanvaller kan punt scoren door over de lijn te dribbelen. Na poging wordt aanvaller verdediger, en andersom.</p>	<p><b>Techniek verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooruit verdedigen -&gt; naar de bal toe</li> <li>• Snelheid eruit halen</li> <li>• Laag zitten met de knieën gebogen</li> <li>• Schuin positie kiezen, tegenstander naar de zijkant dwingen</li> <li>• Beweeg op je voorvoeten</li> <li>• Armlengte afstand</li> <li>• Juiste moment met juiste been instappen</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	<p><b>Bewegingsscholing</b> Voetenwerk</p> <p><b>Duur:</b> 5 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b> Op lijn</p> <p>De speler stapt met beide voeten op de lijn</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Start achter de lijn, voorwaarts op de lijn stappen</li> <li>2. Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten over de lijn stappen</li> <li>3. Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten gekruist over de lijn stappen</li> <li>4. Start aan de zijkant van de lijn, met 1 voet over de lijn tikken</li> </ol> <p>Herhaling: 2x10" R:10"</p>	<p><b>Uitvoering:</b> Snelheid van verplaatsen zodanig kiezen dat de technische uitvoering van de oefeningen optimaal is</p> <p><b>Aanwijzingen algemeen:</b> Lichaamshouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Borst vooruit, als een <u>BEER</u></li> <li>- Rechte rug, <u>GEEN OPA'S</u></li> <li>- Gestrekt lichaam, als een <u>PLANK</u></li> <li>- Hoofd en romp zijn stabiel, <u>NIET SCHUDDEN</u></li> </ul> <p>Grondcontact:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kort contact, <u>STUITEREN, NIET PLAKKEN</u></li> <li>- Op de voorvoeten bewegen, <u>PUNAISE IN DE HAK</u></li> </ul> <p><b>Aanwijzingen specifiek voor snelheid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grote passen maken, <u>GROTE PASSEN SNEL THUIS</u></li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	<p><b>2 tegen 1 + keeper</b></p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</li> <li>Stroomvorm, 2x uitzetten.</li> </ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Breedte van het veld : 15 meter</li> <li>Lengte van het veld: 25 meter</li> </ul> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er kan door de aanvallers gescoord worden in de grote goal</li> <li>Er kan door de verdediger gescoord worden door de bal in de lage goal te passen</li> <li>Verdediger doordraaien na 1,5 minuut, verdediger telt zijn punten, volgende speler probeert dit record te verbreken.</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld smaller en minder lang maken</li> <li>Optionele verdediger toevoegen. Deze start op het moment van indribbelen van de aanvaller met het drukgeven in de rug.</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld groter maken</li> <li>Aanvallers beïnvloeden</li> </ul>	<p><b>Techniek verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vooruit verdedigen -&gt; naar de bal toe</li> <li>Snelheid eruit halen</li> <li>Laag zitten met de knieën gebogen</li> <li>Schuin positie kiezen, tegenstander naar de zijkant dwingen</li> <li>Beweeg op je voorvoeten</li> <li>Armlengte afstand</li> <li>Juiste moment met juiste been instappen</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aanvaller naar de zijkant dwingen</li> <li>Moment herkennen om een aanval op de bal te doen met het juiste been</li> <li>Passlijn richting het doel eruit halen, schot eruit halen / schot blokken.</li> </ul> <p><b>Overige coachopmerkingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zo lang mogelijk blijven verdedigen</li> <li>Snelheid eruit halen door mee te bewegen</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p><b>Systeemoefening</b> 1 tegen 1, 2 tegen 1, 1 tegen 2 en 2 tegen 2 + keepers</p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten</p> <p><b>Regels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen steeds 1:1, waarbij iedere beurt 2 duels tegelijkertijd starten; een rode speler speelt in op een gele, en een gele speler op een rode.</li> <li>• Scoren aan de overzijde. Wanneer in 1 van de 2 duels gescoord wordt, wordt het direct 2:2.</li> <li>• Tijdslimiet 15 seconden.</li> <li>• Binnen 1 team doordraaien, zodat iedere speler om beurten als aanvaller en als verdediger begint.</li> <li>• Werk met oneven aantallen zodat iedereen steeds tegen iemand ander speelt.</li> </ul> <p><b>Afmetingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengte van het veld: 30 meter</li> <li>• Breedte van het veld: 20 meter</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld groter maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld kleiner maken</li> <li>• Verdedigers beïnvloeden</li> </ul>	<p><b>Techniek verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooruit verdedigen -&gt; naar de bal toe</li> <li>• Snelheid eruit halen</li> <li>• Laag zitten met de knieën gebogen</li> <li>• Schuin positie kiezen, tegenstander naar de zijkant dwingen</li> <li>• Beweeg op je voorvoeten</li> <li>• Armlengte afstand</li> <li>• Juiste moment met juiste been instappen</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvaller naar de zijkant dwingen</li> <li>• Moment herkennen om een aanval op de bal te doen met het juiste been</li> <li>• Passlijn richting het doel eruit halen, schot eruit halen / schot blokken.</li> </ul> <p><b>Overige coachopmerkingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zo lang mogelijk blijven verdedigen</li> <li>• Snelheid eruit halen door mee te bewegen</li> </ul>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
5	<p><b>Partijvorm</b> 5 + keeper tegen 5 + keeper</p> <p><b>Duur:</b> 20 minuten (4 x 5 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b> Breedte van het veld: 18 meter Lengte van het veld: 45 meter</p> <p><b>Formaties:</b></p> <p>▲ K:2:1:2</p> <p>● K:2:1:2</p> <p><b>Regels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij spelhervattingen start een van de keepers met de bal.</li> <li>- Uitbal indribbelen of inpassen</li> </ul> <p><b>Methodiek: Makkelijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld groter maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speelveld kleiner maken</li> </ul>	<p><b>Techniek verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooruit verdedigen -&gt; naar de bal toe</li> <li>• Snelheid eruit halen</li> <li>• Laag zitten met de knieën gebogen</li> <li>• Schuin positie kiezen, tegenstander naar de zijkant dwingen</li> <li>• Beweeg op je voorvoeten</li> <li>• Armlengte afstand</li> <li>• Juiste moment met juiste been instappen</li> </ul> <p><b>Inzichtelijk verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvaller naar de zijkant dwingen</li> <li>• Moment herkennen om een aanval op de bal te doen met het juiste been</li> <li>• Passlijn richting het doel eruit halen, schot eruit halen / schot blokken.</li> </ul> <p><b>Overige coachopmerkingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zo lang mogelijk blijven verdedigen</li> <li>• Snelheid eruit halen door mee te bewegen</li> </ul>	