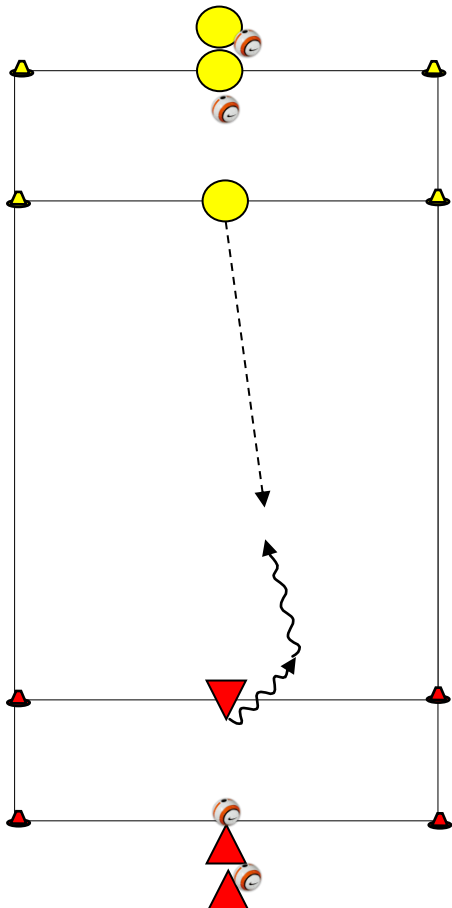
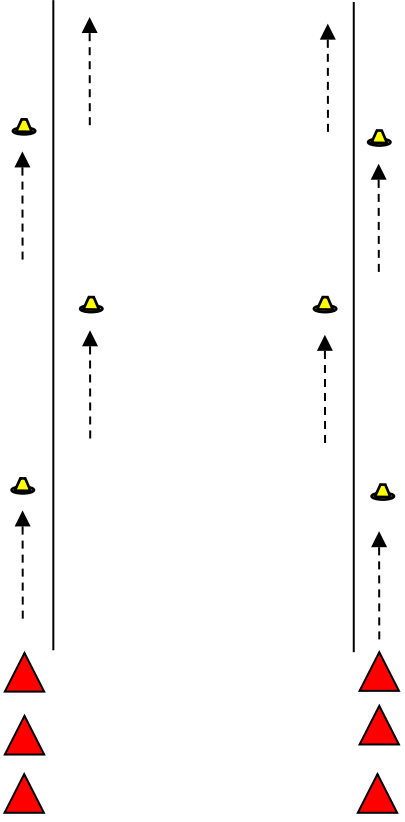
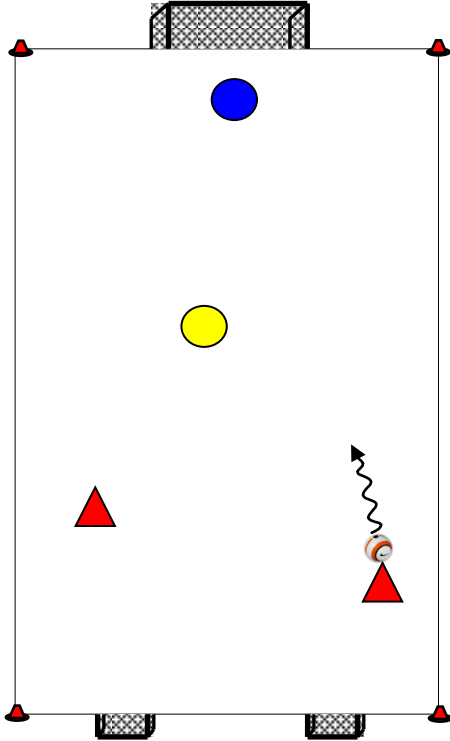
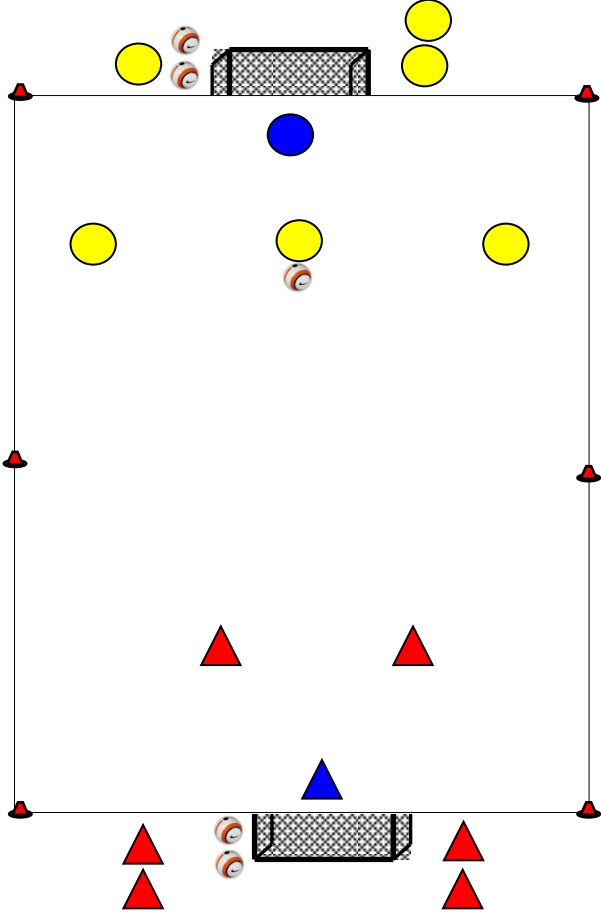


<b>Training</b>	: 9
<b>Teamfunctie</b>	: Verdedigen
<b>Doelstelling technisch</b>	: Verdedigen 1 tegen 1 alle kanten & in ondertal
<b>Doelstelling inzichtelijk</b>	: Fase 3 en 4
<b>Bewegingsscholing</b>	: Sprong

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	<p><b>1 tegen 1 verdedigen</b></p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten (7 x 2 minuten)</p> <p><b>Organisatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aantal organisaties afhankelijk van aantal spelers.</li> <li>Maximaal 6 spelers per organisatie</li> </ul> <p><b>Afmetingen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Breedte van het veld : 10 meter</li> <li>Lengte van het veld: 15 meter</li> </ul> <p><b>Regels:</b> De rode speler passt de bal naar rode speler 2. Rode speler 2 draait open en probeert te scoren door de bal stil te leggen in het gele vak. De gele speler zet druk en probeert de bal af te pakken. Als hij de bal heeft afgepakt scoort hij door de bal stil te leggen in het rode vak. Na een uitbal of doelpunt vraagt de gele speler (de gele speler die verdediger was) de bal en zet de de rode speler (die de eerste pass naar rode speler 2 heeft gegeven) druk en probeert de bal af te pakken.</p> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld breder / langer 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 door mee te bewegen</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
2	<p><b>Bewegingsscholing: Sprong</b></p> <p><b>Duur:</b> 5 tot 10 minuten</p> <p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelers moeten voldoende ruimte tussen elkaar houden</li> <li>Zet het circuit 2x tot 4x keer uit zodat spelers snel achter elkaar aan kunnen starten en niet lang hoeven te wachten.</li> </ul> <p><b>Oefening 2A</b> De speler volgt het parcours en omzeild de obstakels door zich naar de andere kant van de lijn te begeven (90 graden verplaatsing).</p> <p><b>Oefening 2B</b> - Hinkelen (2x tot 4x)</p> <p><b>Oefening 2C</b> - Kaatsen (2x tot 4x)</p>	<p><b>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 is 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>Specifiek:</b> Armen controleren, <u>HOUDT DE BAL VAST</u> Armen trekken je hoger de lucht in, <u>ARMEN MEEZWAAIEN</u> Kort contact, <u>NIET STAMPEN, ALS EEN MUIS</u></p> <p><b><u>Optimale uitvoering van de oefening eisen</u></b></p>	

#	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 door mee te bewegen</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>	

#	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	<p><b>Systemoefening</b> 3 + keeper tegen 2 + keeper</p> <p><b>Duur:</b> 15 minuten</p> <p><b>Organisatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rood passt de bal naar geel. Geel (3 spelers) probeert te scoren aan de overkant. Rood (2 spelers) werkt samen om doelpunten te voorkomen. Als zij de bal hebben afgepakt scoren zij aan de overkant.</li> <li>Bij een uitbal of na een doelpunt gaan deze 5 speler het veld uit.</li> <li>5 nieuwe spelers starten het spel. Nu passt geel de bal naar rood. Rood (3 spelers) probeert te scoren en geel (2 spelers) werken samen om doelpunten te voorkomen.</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 kleiner maken</li> </ul> <p><b>Methodiek: Moeilijker maken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld groter 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 door mee te bewegen.</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> <li>Rugdekking geven</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: 20 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>Techniek verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooruit verdedigen -&gt; naar de bal toe</li> <li>• Snelheid eruit halen door mee te bewegen.</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>	