

## **G. Het verbeteren van het verdedigen**

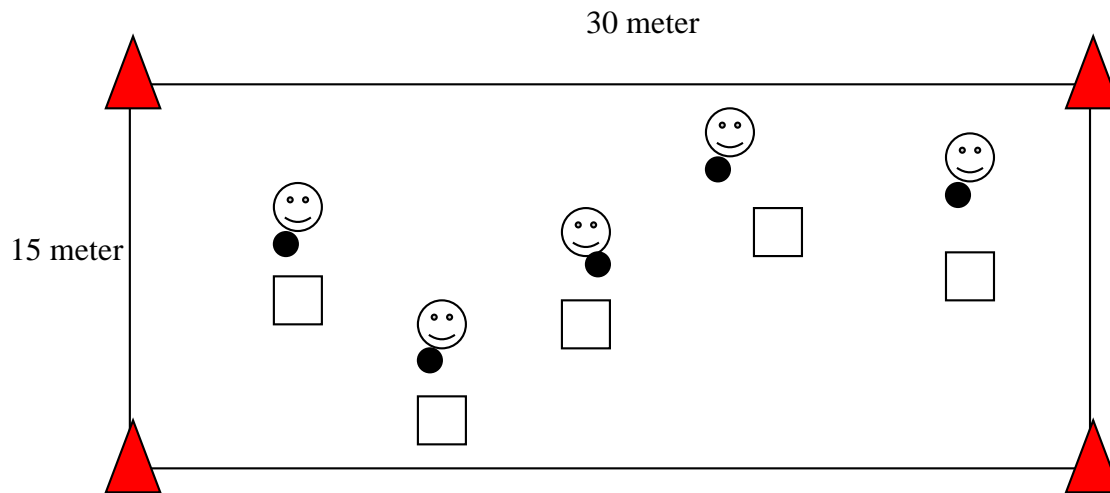
*Verdedigen over een heel veld is geen gemakkelijke opgave. De ruimte moet voor de tegenstander klein worden gehouden, maar hoe doe je dat? Ook wordt er in dit thema aandacht besteed aan het individuele verdedigen.*

## G. Het verdedigen

### Het verdedigen in het één tegen één

**Doel:** =

*Het verbeteren van het individueel verdedigen*



#### **Bedoeling:**

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

#### **Variaties:**

In plaats van een gezamenlijke achterlijn kleine veldjes uitzetten van 20 bij 10 meter.

#### **Aanwijzingen:**

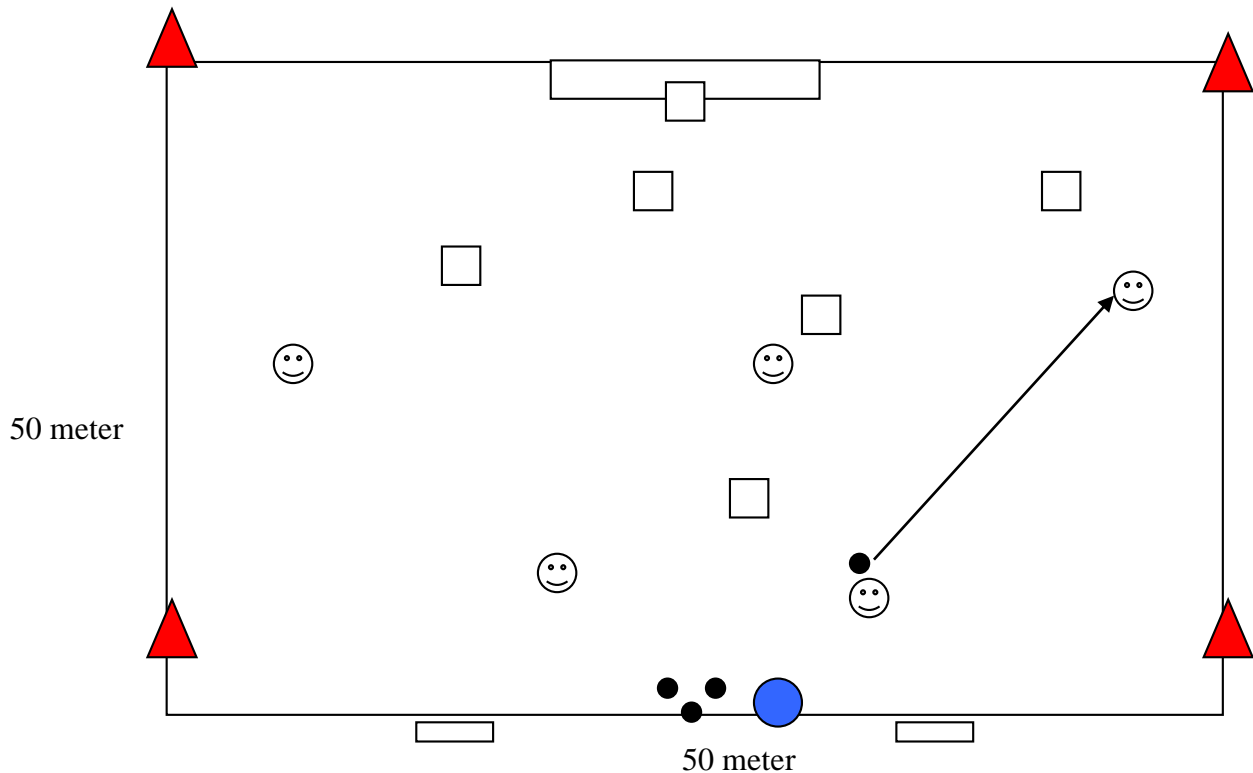
- Ga niet te snel op je tegenstander af, hap niet.
- Blijf op je voorvoeten
- Dwing je tegenstander naar de zijkant
- Maak een schijnactie, pak dan de bal af
- Geen sliding als het niet echt nodig is, want als dat mislukt ben je geklopt



## Het verdedigen door de laatste linie

### **Doel:**

*Het leren verdedigen in een laatste linie tegenover een 3-mansvoorhoede*



### **Bedoeling:**

5 aanvallers proberen tot scoren te komen tegenover 5 verdedigers en een keeper. Er wordt steeds gestart in het midden, waar de trainer en de ballen zijn. De verdedigers kunnen scoren op één van beide doeltjes op de middenlijn. De aanvallers spelen met 2 op het middenveld tegenover één verdedigende middenvelder en passen zo snel mogelijk één van de 3 spitsen aan. De 3 spitsen proberen tot afronding te komen.

### **Variatie:**

Bij meer spelers meer middenvelders inzetten, maar de laatste linie tegenover 3 spitsen intact laten.

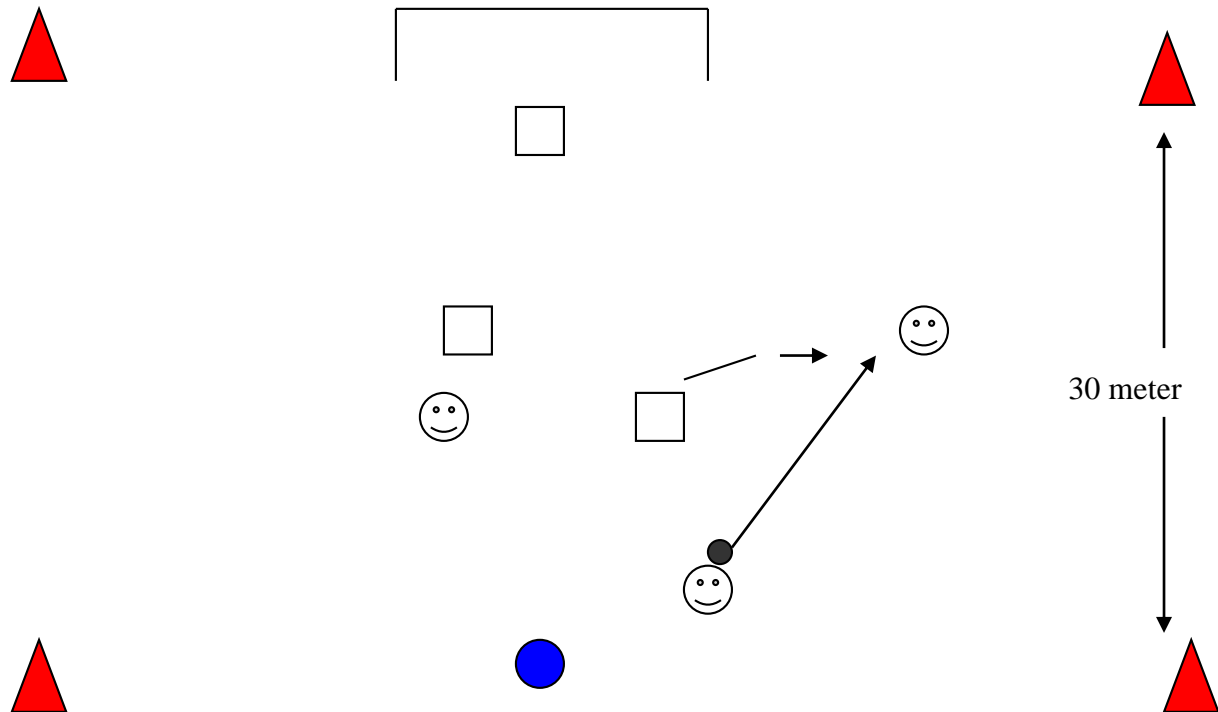
### **Aanwijzingen:**

- Aan de kant van de bal kort dekken
- Dek de lijn tussen aanvaller en doel af (aan de binnenkant dekken)
- Denk aan rugdekking
- Elkaar coachen (keeper mee laten doen)

## 2 tegen 3

### **Doel:**

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



### **Bedoeling:**

3 aanvallers proberen tot scoren te komen op het grote doel, dat verdedigd wordt door een keeper en twee verdedigers. De 2 verdedigers proberen de bal te veroveren en kunnen scoren door de trainer aan te spelen.

### **Organisatie:**

Een ander tweetal verdedigers staat op de achterlijn, na elke aanval wordt er gewisseld. Bij de trainer staan de overige spelers, aanvallers die per 3-tal steeds een aanval opzetten.

### **Variatie:**

Als de aanvallers te eenvoudig scoren kan de trainer een derde verdediger vanaf de middenlijn mee laten doen op zijn teken.

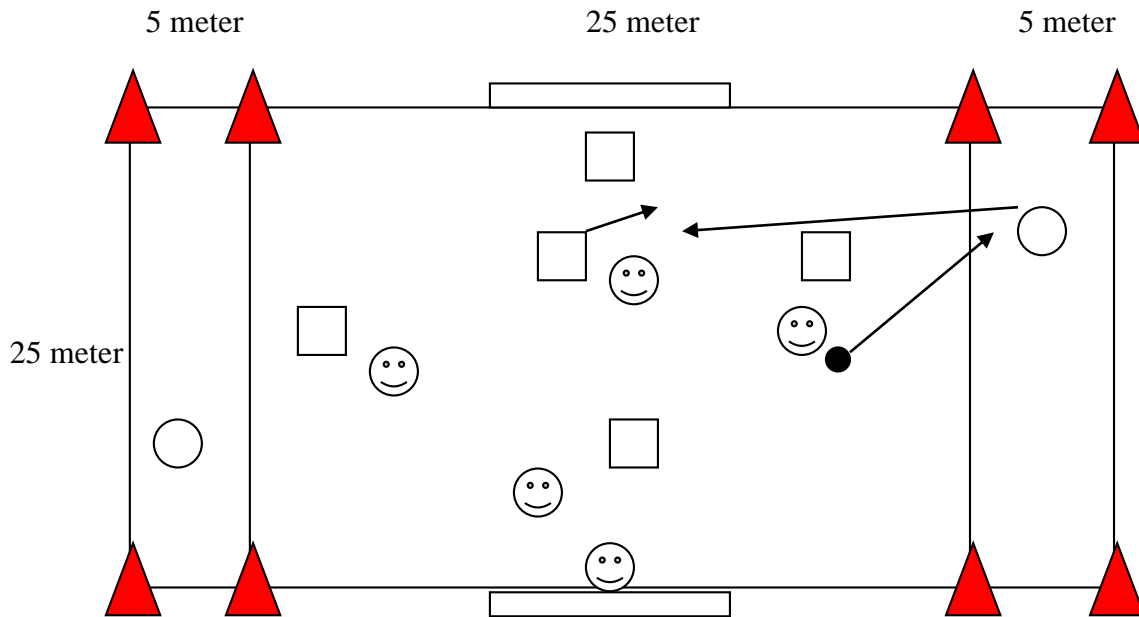
### **Aanwijzingen:**

- Dek de ruimte naar het doel goed af
- Dwing de balbezitter naar de zijkant te spelen en zet daar druk
- Keeper mee laten doen, deze verzorgt rugdekking
- Snel op de bal bij een slechte aanname of pass

## Het verdedigen van een voorzet

### **Doel:**

*Het verbeteren van het verdedigen van de bal bij een voorzet of een bal door het midden.*



### **Bedoeling:**

Partijspel 5 tegen 5 met 2 neutrale spelers aan de zijkanten in een vrije zone. Beide partijen mogen deze spelers gebruiken om voorzetten te krijgen. Door het korte veld en het gebruik van de neutrale spelers krijgen we veel voorzetten die verdedigd moeten worden.

### **Variaties:**

Eventueel zonder keeper spelen, er moet dan nog beter verdedigd worden

Als het goed gaat de neutrale zone weglaten en 6 tegen 6 spelen, waarbij een doelpunt uit een voorzet dubbel telt.

### **Aanwijzingen:**

- Kom voor de aanvaller bij het onderscheppen van een voorzet
- Dek de ruimte naar het doel af
- Niet bang zijn bij een kopduel, houd je ogen open
- Keeper, geef aanwijzingen, denk aan de eerste en tweede paal