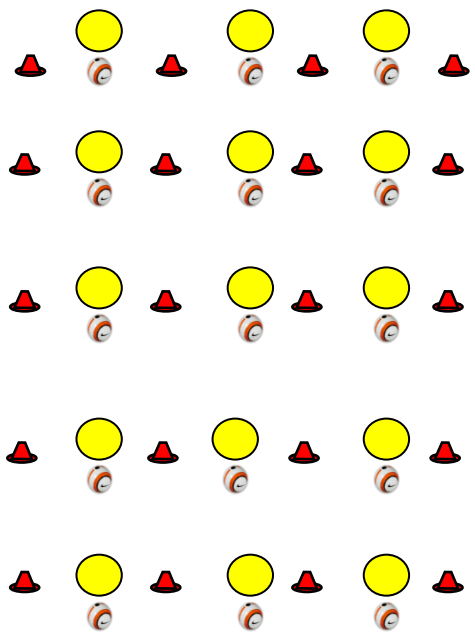
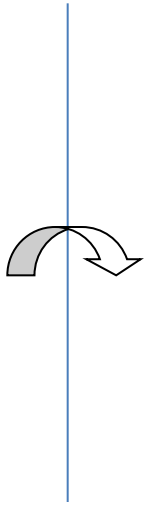
Datum : 07-12-2014
Teamfunctie : Verdedigen fase 2, 3 & 4
Doelstelling technisch : Verdedigende houding 1 tegen 1 frontaal (alle kanten)
Doelstelling inzichtelijk: Samenwerking tussen de LM, RM, CAM, LSP, CSP en RSP om druk te zetten in fase 2 & 3
Rol tegenpartij : Aanvallen fase 3 & 4

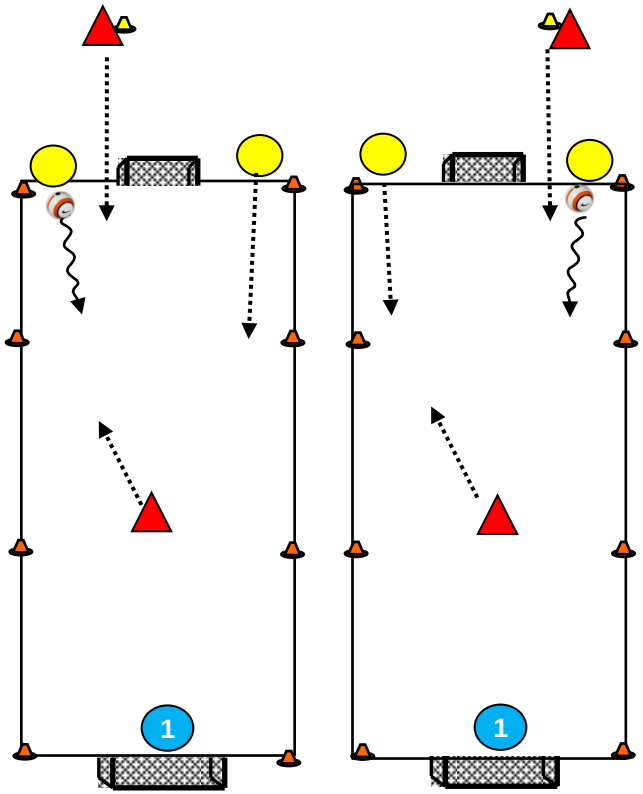
Oefening 1

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
1	**Basisvaardigheid** **Duur:** 10 minuten **Organisatie:** Iedereen eigen plek Iedereen eigen bal **Uitleg van de oefenvorm** • Binnen kant tik • Binnen kant tik vooruit • Binnen kant tik achteruit • Zool tik draai • Rol zijwaarts **Accenten** • Optimale technische uitvoering. (Juiste deel van de voet en de juiste beweging) • Verhoog stapje voor stapje de uitvoeringssnelheid. • Coach positief op wat goed gaat en stimuleer de speler om steeds een stapje hoger te gaan. • Speler kijkt omhoog, om het balgevoel optimaal te ontwikkelen.	**Techniek** • Knieën licht gebogen • Op de voorvoeten bewegen • Rechte rug	

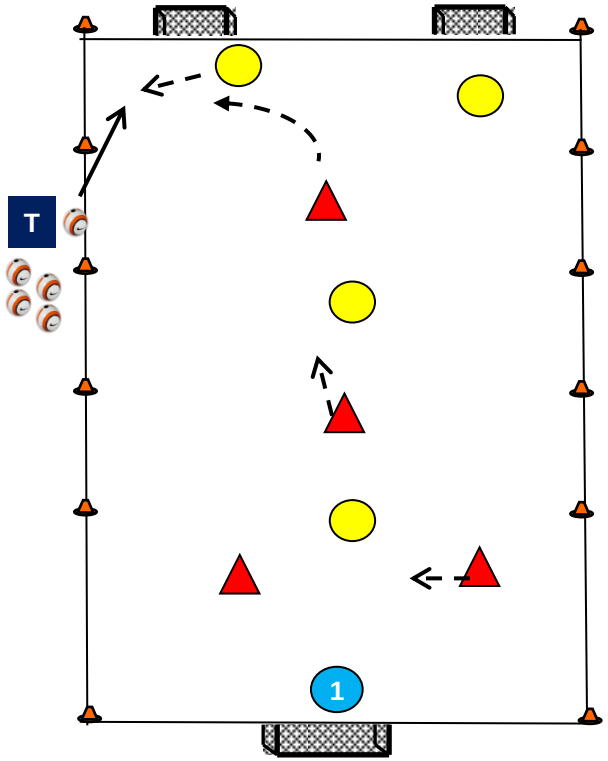
Oefening 2

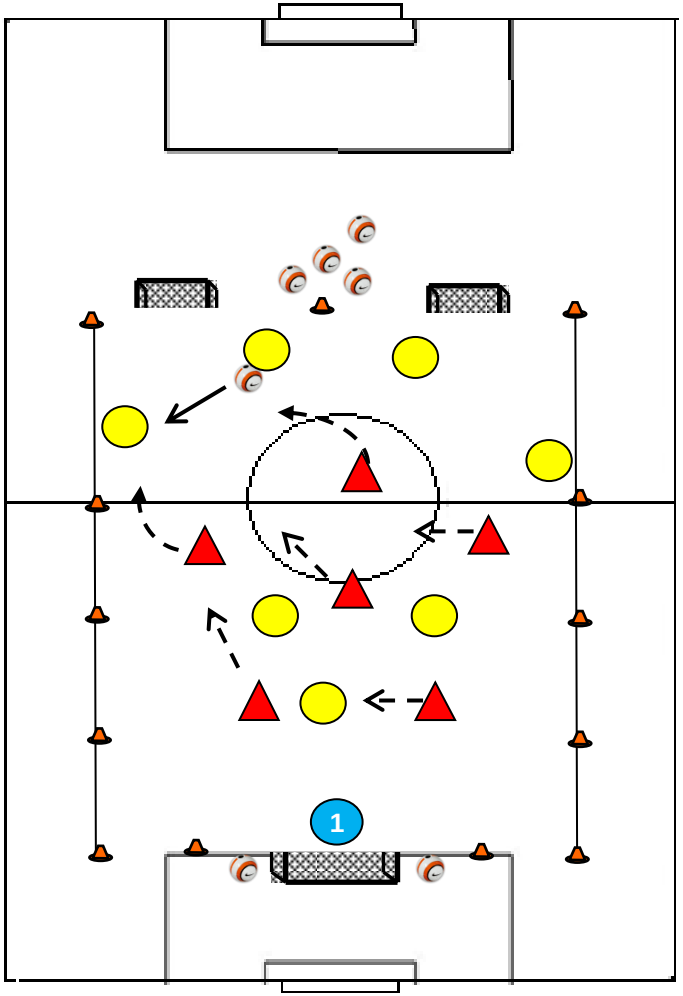
	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
2	**Bewegingsscholing: Voetenwerk** In het moderne voetbal moet je snel, sterk en bewegelijk zijn. Bewegingsscholing is dus een belangrijke training **Duur:** 5 minuten **Organisatie:** De speler stapt op lijn, met beide voeten: 1.Start achter de lijn, voorwaarts op de lijn stappen 2.Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten over de lijn stappen 3.Start aan de zijkant van de lijn, met 2 voeten gekruist over de lijn stappen 4.Start aan de zijkant van de lijn, met 1 voet over de lijn tikken	**<u>Algemeen:</u>** Lichaamshouding: - Borst vooruit, als een <u>BEER</u> - Rechte rug, <u>GEEN OPA'S</u> - Gestrekt lichaam, als een <u>PLANK</u> - Hoofd en romp is stabiel, <u>NIET SCHUDDEN</u> Grondcontact: -Kort contact, <u>STUITEREN NIET PLAKKEN</u> -Op de voorvoeten bewegen, <u>PUNAISE IN DE HAK</u> **<u>Voetenwerk specifiek coaching:</u>** -Armen doen mee met de bewegingen, <u>ARMEN</u> -Oriënteren tijdens bewegen, <u>HOEVEEL VINGERS STEEK IK OP</u> -Ritme met de armen, <u>RITME BENEN ALS DEUNTJE</u>	

Oefening 3

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
3	**2 tegen 1(2) + K** Verdedigen vanaf verschillende kanten. **Duur:** 16 minuten (4 x 4 minuten) **Organisatie:** 2 organisaties Na 4 minuten wisselen van verdedigers, na 8 minuten wisselen van veld en verdedigers en na 12 minuten laatste keer weer wisselen van de verdedigers. **Veldafmeting:** Afhankelijk van vaardigheid spelers: Lengte: 20 tot 25 meter Breedte: 10 tot 12 meter **Coachploeg:** ▲ **Regels:** • Aanvaller kan scoren op doel met keeper en verdediger kan scoren op een klein doeltje • Bij een uitbal, hoekschop, achterbal of doelpunt doorwisselen • Na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol **Methodiek: Moeilijker maken** • Veld breder maken • Verdediger verder weg laten starten **Methodiek: Makkelijker maken** • Veld smaller maken • Verdediger dichter bij laten starten	**Techniek verdedigen** Individuele verdediger: lichaamshouding • Laag zitten met de knieën gebogen • Het hoofd staat recht vooruit, met de heupen gedraaid naar de zijkant • Beweeg op je voorvoeten • Buikspieren aangespannen • De achterste voet mag pas verplaatst worden nadat de voorste eerst aansluit • Handen houden, alsof je een bal in je handen vast hebt • Naar de bal blijven kijken **Tactiek verdedigen** Individuele verdediger: • Vuist regel, man en bal tegelijk kunnen zien • Man met bal dwingen naar de buitenkant • Druk op de bal geven • Herkennen om een aanval op de bal te doen Verdedigers samen: • Schuin achter elkaar staan, zodat pass tussendoor niet mogelijk is • Onderlinge afstand bewaken	

Oefening 4

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	**Systeemoefening** **K:4 tegen 4** **Duur:** 25 minuten : 2 x 12,5 minuut Aanvallers en verdedigers na 10 minuten wisselen **Organisatie:** 1 keer uitzetten Breedte van het veld : 20 meter Lengte van het veld: 40/45 meter **Formatie:** 2:2:1 K:2:2:1 **Coachploeg:** **Regels:** • Bij doelpunten en uitballen speelt de trainer een nieuwe bal in • De aanvallende partij kan scoren in het grote doel met keeper • De Verdedigers kunnen scoren in de twee kleine doeltjes. • Bij een uitbal of corner, zal het spel opnieuw beginnen bij de Keeper **Methodiek: Moeilijker maken** • Veld breder maken • Doeltjes meer naar elkaar toe **Methodiek: Makkelijker maken** • Veld smaller maken • Doeltjes meer uit elkaar zetten	**Techniek verdedigen** Individuele verdediger: lichaamshouding • Laag zitten, met de knieën gebogen. • Het hoofd staat recht vooruit, met de heupen gedraaid naar de zijkant • Beweeg op je voorvoeten • Buikspieren aangespannen • De achterste voet mag pas verplaatst worden nadat de voorste eerst aansluit • Handen houden, alsof je een bal in je handen vast hebt • Naar de bal blijven kijken **Tactiek verdedigen** Individuele verdediger: • Vuist regel, man en bal tegelijk kunnen zien • Man met bal dwingen naar de buitenkant. • Druk op de bal geven • Herkennen om een aanval op de bal te doen Verdedigers samen: • Schuin achter elkaar staan, zodat pass tussendoor niet mogelijk is • Onderlinge afstand bewaken	

Oefening 5

	Trainingsinhoud	Coachaanwijzingen	Tekening
4	**Systeemoefening** **K:6 tegen 7** **Duur:** 20 minuten : 2 x 10 minuten Aanvallers en verdedigers na 10 minuten wisselen. **Organisatie:** Breedte van het veld : 5 meter inkorten aan beide kanten. Lengte van het veld: 50 meter. **Formatie:** 4:3 K:2:3:1 **Coachploeg:** **Regels:** • De aanvallende partij kan scoren in het grote doel met keeper • De Verdedigers kunnen scoren in de twee kleine doeltjes **Methodiek: Moeilijker maken** • Veld breder maken • Doeltjes meer naar elkaar toe **Methodiek: Makkelijker maken** • Veld smaller maken • Doeltjes meer uit elkaar zetten	**Techniek verdedigen** Individuele verdediger: lichaamshouding • Laag zitten met de knieën gebogen • Het hoofd staat recht vooruit, met de heupen gedraaid naar de zijkant • Beweeg op je voorvoeten • Buikspieren aangespannen • De achterste voet mag pas verplaatst worden nadat de voorste eerst aansluit • Handen houden, alsof je een bal in je handen vast hebt • Naar de bal blijven kijken **Tactiek verdedigen** Individuele verdediger: • Vuist regel, man en bal tegelijk kunnen zien • Man met bal dwingen naar de buitenkant • Druk op de bal geven • Herkennen om een aanval op de bal te doen Verdedigers samen: • Schuin achter elkaar staan, zodat pass tussendoor niet mogelijk is • Onderlinge afstand bewaken