

## Inzicht

### *Fysiek gebruiken bij verdedigende duel*

Doel: Gebruik van lichaam verbeteren

Vorm:

Goal

A

B

Trainer

Afstand tussen goal en A is 10 meter

Afstand tussen A en B is 1 meter

Afstand tussen trainer en B is 5 meter

Organisatie:

Werken in tweetallen

Materiaal

3 pylonen

1 goal

6 ballen

Uitleg:

Speler B is aanvaller en vraagt bal

Speler A is verdediger

Trainer speelt bal naar B als de speler de bal vraagt

Speler B probeert speler A te passeren door weg te draaien of een voorbeweging.

Speler B moet kortste weg naar het doel nemen

Speler A verdedigt door lichaam goed te gebruiken

Doordraaien, aanvaller wordt verdediger, verdediger pakt bal en wordt aanvaller

Aandachtspunten:

Fysiek gebruiken

- Tracht tegenstrever uit evenwicht te brengen.
- Leer je lichaam op reglementaire wijze gebruiken.
- Probeer je lichaamsgewicht boven de bal te brengen.

## Inzicht

### *Geduld bewaren bij verdedigende duel*

Doel: Juiste moment van bal afpakken kiezen

Vorm:

Goal

A

B

Trainer

Afstand tussen goal en A is 20 meter

Afstand tussen A en B is 5 meter

Afstand tussen trainer en B is 5 meter

Organisatie:

Werken in tweetallen

Materiaal

3 pylonen

1 goal

6 ballen

Uitleg:

Speler B is aanvaller en vraagt bal

Speler A is verdediger

Trainer speelt bal naar B als de speler de bal vraagt

Speler B probeert speler A te passeren door weg te draaien of een voorbeweging.

Speler B moet kortste weg naar het doel nemen

Speler A verdedigt door geduld te bewaren en op het juiste moment in te stappen

Doordraaien, aanvaller wordt verdediger, verdediger pakt bal en wordt aanvaller

Aandachtspunten:

Geduld bewaren

- Heb geduld, wacht het juiste moment af
- Blijf zo lang mogelijk op de been
- Keuze tussen remmend wijken/ druk op de bal
- Niet happen