



1vs1 linkervoet verdedigen en op kant houden van de aanvaller

Saskia Bleumink, Utrecht, Netherlands
Individual-Adult Member

Difficulty: Under 14s



Organisatie:

Warming-up: 1vs1 "king of the court"

Groep opsplitsen. De ene helft speelt de 2vs2, de andere helft de kleine partij.

Grote oefening/partijvorm spelen.

Warming-up

Organisatie:

Pionnen meter of 10 in de lengte uit elkaar.

Indien oneven (evt. keeper mee laten doen, of een 3 tal maken, dan wel pion toevoegen)

Uitleg:

Spelers passen over (d.m.v. zaalpush), als de trainer fluit (1x), dan wordt er een 1vs1 gespeeld. Voet = 1 punt, pion = 2 punten.

Fluit de trainers 2x, dan gaat iedereen z.s.m. weer overspelend terug naar z'n pion.

Aanwijzingen:

Techniek pushen: handen uit elkaar, korte achterzwaai/schuif, trek-duw beweging, bal ter hoogte van voorste voet.

Afhouden mag niet, evt. uitleggen als dat gebeurt.

Variatie:

"King of the court" spelen. Telkens na 2 min winnaars de ene kant op, verliezers de andere kant op.



2vs2 vanuit press positie

Organisatie:

Zie tekening. Indien geen klein goaltje, dan 2 pionnen (van andere kleur dan de lijn).

Uitleg:

Als A de bal speelt, begint de 2vs2. (A doet dus niet mee.) Groen scoort in het kleine goaltje. Blauw bij de keeper in het grote goal.

Aanwijzingen:

Blauw laat de passlijn naar C open, zodat deze wordt ingespeeld (zoals in de tekening). Daarna tegenstander op kant houden.

Tegenstander op kant houden: let op voetenstand, positie t.o.v. speler met bal. Het principe "de aanvaller kan niet scoren" gaat boven "bal afpakken".

Variatie:

Bij de middenlijn een 3e speler van blauw toevoegen. Na de 2vs2 komt er een 2e bal bij blauw. Groen A doet dan ook mee. En er wordt 3vs3 gespeeld.



kleine partij

Organisatie:

Baken een veld af, 2 goals staan "schuin" tegenover elkaar, zoals in de afbeelding.

Uitleg:

Speel een partij, bij voorkeur 3vs3. Anders evt. 4vs4.

Aanwijzingen:

Een bal breed spelen, heeft nu vooral voordeel voor de verdedigende partij. In de hoeken waar geen goals staan, kun je iemand goed op kant houden: deze komt dan vanzelf een zijlijn tegen. De as loopt tenslotte diagonaal over het veld.

Variatie:

Kameleon/joker toevoegen. Het balbezittende team is dan met 1 speler meer. Betekent dat het verdedigende team eerst de as moet afschermen. Als de bal dan op een kant is, deze op kant houden: door



eindpartij

Organisatie:

2 grote goals, uit elkaar zetten. Binnenste paal ongeveer op het uitloopstreepje.

Zijlijnen op de 5m lijn

2 ruime kwart cirkels bij de middenlijn aan beide kanten.

Uitleg:

Je haalt recht door iemand van je eigen team in een kwart cirkel aan te spelen. (Er in lopen kan dus niet.) Haal je recht in de linker cirkel (blauwe pijl in de tekening), dan moet je scoren in de rechter goal. (zie ook blauwe pijl.)

Aanwijzingen:

Houd het aanvallende team op kant. Dus sturen van de tegenstander is belangrijker dan bal afpakken.

Keeper kan evt. gewoon meedoen. Deze moet ook opletten en telkens van goal wisselen: mee bewegen.

