

**Trainers:****Teamfunctie: Verdedigen****Teamtaak:** doelpunten voorkomen en bal veroveren**Oefening 1: warming up****Inhoud**

Heen en terug:

- 2x rustige looppas
- 1x Armen zwaaien vooruit ongelijk,
- 1x terug armen zwaaien tegelijk
- 1x Armen zwaaien achteruit ongelijk,
- 1x terug armen zwaaien tegelijk
- 1x Hakken billen (quadriceps)
- 1x terug knieheffen (hamstrings)
- 1x Zijwaarts (liezen)
- 1x zijwaarts terug gezicht naar dezelfde kant (liezen)
- 1x Voor achter heen
- 1x voor achter terug, gezicht naar de kant van veld 5
- 1x Uitdraaien naar buiten
- 1x indraaien naar binnen
- 1x opspringen en een kopbeweging maken
- Evt. Rekken; kuiten, bovenbenen, hamstrings en liezen

**Organisatie**

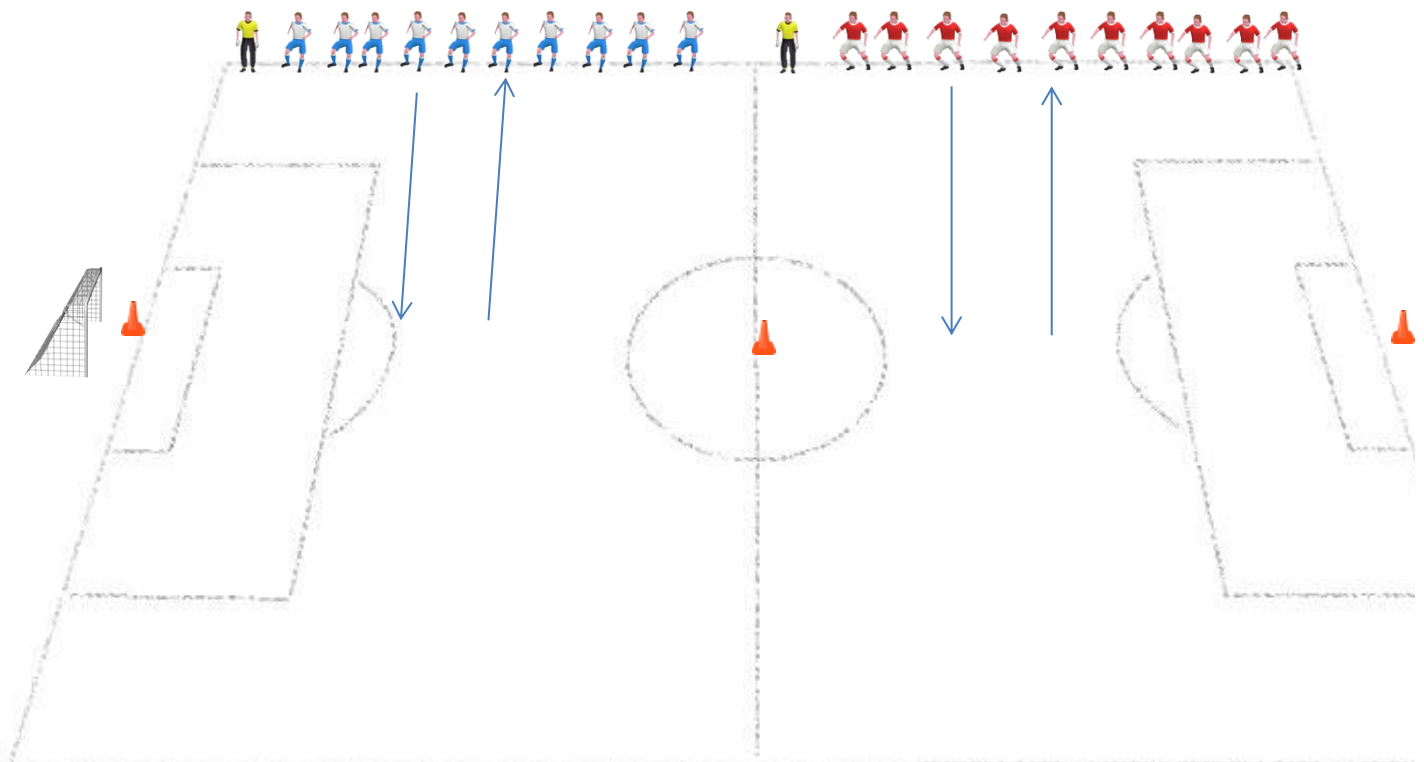
Allemaal naast elkaar op de lange zijde van het veld aan de kant van het korfbalveld. Oefeningen tot aan de helft van het veld

of als er geen ruimte is doe je de oefeningen achter elkaar in 2 rijen.

Ervoor zorgen dat iedereen op hetzelfde tempo meedoet en bij de groep blijft.

**Aanwijzingen/ coaching**

De oefeningen goed uitvoeren. Dit zijn namelijk dynamische rekoefeningen en helpen alleen als je ze goed uitvoert.




**Oefening 2.1,2.2,2.3,2.4:** het verbeteren van het verdedigen in een 1:1 duel

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In 4 verschillende organisatievormen wordt een 1:1 duel gespeeld namelijk:</p> <p>2.1 Lijnvoetbal Er kan gescoord worden door over de lijn te dribbelen</p> <p>2.2 Op 1 grootdoel en een klein doel. De speler naast het doel speelt de bal naar de tegenstander. Deze neemt de bal aan en gaat het duel aan en probeert te scoren op het grote doel. De verdediger probeert de bal af te pakken en in het kleine doel te scoren.</p> <p>Elke groep gaat 10 minuten 1:1 voetballen. Na 10 minuten wissel je van organisatievorm. Lijnvoetbal wordt duel 1:1 op grote doel, duel 1:1 grote doel wordt duel 1:1 kleine doeltjes, duel 1:1 kleine doeltjes wordt duel 1:1 op grote doel met tegenstander in de rug.</p>	<p>Je verdeelt de totale groep in 3 groepen.</p> <p>Lijnvoetbal 1:1. Zijlijn en de lijn van het strafschopgebied. Na 1½ minuut, wordt er van tegenstander gewisseld. Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3, etc. Zo heeft steeds 1 speler rust.</p> <p>Duel 1 :1 op grootdoel met keeper en een klein doel. Speler 1 wordt 2, speler 2 wordt 1</p> <p>Aantal ballen: 6 Aantal pionnen: 8 Doelen klein: 3 Aantal spelers: 10 - 16</p>	<p>Bij 1:1 duel verdedigend moet je "laag zitten" dat doe je door goed door je knieën te gaan. Vervolgens dwing je de speler een bepaalde kant op ( in de wedstrijd is dat naar de buitenkant) en probeer je de bal af te pakken</p>



**Oefening 2a,b,c,d:** het verbeteren van uitspelen van een 1:1 duel

Inhoud	Organisatie	Aanwijzingen
<p>In 4 verschillende organisatievormen wordt een 1:1 duel gespeeld namelijk:</p> <p>2.2 Duel 1:1 op 2 kleine doeltjes. De bal begint waar gescoord is, behalve de eerste keer dan begint de bal bij de speler op de zijlijn. Degene die het eerste twee doelpunten heeft gemaakt, heeft gewonnen. Dan gaan de andere spelen.</p> <p>2.3 Op 1 grootdoel en een klein doel. De speler met bal dribbelt zo snel mogelijk naar het doel en probeert te scoren. Speler 2 probeert dat te voorkomen. Speler 1 wordt 2, speler 2 wordt 1</p> <p>Elke groep gaat 10 minuten 1:1 voetballen. Na 10 minuten wissel je van organisatievorm. Lijnvoetbal wordt duel 1:1 op grote doel, duel 1:1 grote doel wordt duel 1:1 kleine doeltjes, duel 1:1 kleine doeltjes wordt duel 1:1 op grote doel met tegenstander in de rug.</p>	<p>Je verdeelt de totale groep in 4 groepen.</p> <p>Duel 1:1 met 2 kleine doelen. Een doel op de zijlijn en de ander op de denkbeeldige lijn van het strafschopgebied.</p> <p>Duel 1 :1 op grootdoel met keeper en een tegenstander in je rug.</p> <p>Aantal ballen: 12  Aantal pionnen: 12  Doelen klein: 3  Aantal spelers: 10 - 16</p>	<p>Bij 1:1 duel verdedigend moet je "laag zitten" dat doe je door goed door je knieën te gaan. Vervolgens dwing je de speler een bepaalde kant op ( in de wedstrijd is dat naar de buitenkant) en probeer je de bal af te</p>



**Oefening 3:** het spelen van een partijspel 8:8**Inhoud**

In een partijspel 8:8 wordt in de opbouw 4:3 gespeeld waarbij de laatste man en de voorstopper naast elkaar gaan voetballen met een grote afstand tussen elkaar. De backs gaan verder naar voren staan, helemaal tegen de zijlijn.

Beide teams kunnen scoren door in het doel te schieten. Elke keer bij balbezit in de verdediging moet de organisatie staan zoals hierboven beschreven. Bij balbezit in de voorhoede moet de voorstopper of laatste man inschuiven

Indien de bal vrij is om in te spelen naar de spit of naar de back moet die bal gespeeld worden.

**Organisatie**

Je maakt twee partijen van 7 of 8 spelers

Aantal ballen: 2

Aantal pionnen: 4

Aantal spelers: 10 - 16

De oefening duurt 30 minuten

**Aanwijzingen**

In deze vorm willen we aanleren dat de laatste man en voorstopper naast elkaar komen te voetballen en de backs diep naar voren spelen.

Heel belangrijk hierbij is dat de bal zodanig ingespeeld wordt dat de aangespeelde speler de bal goed kan verwerken.

