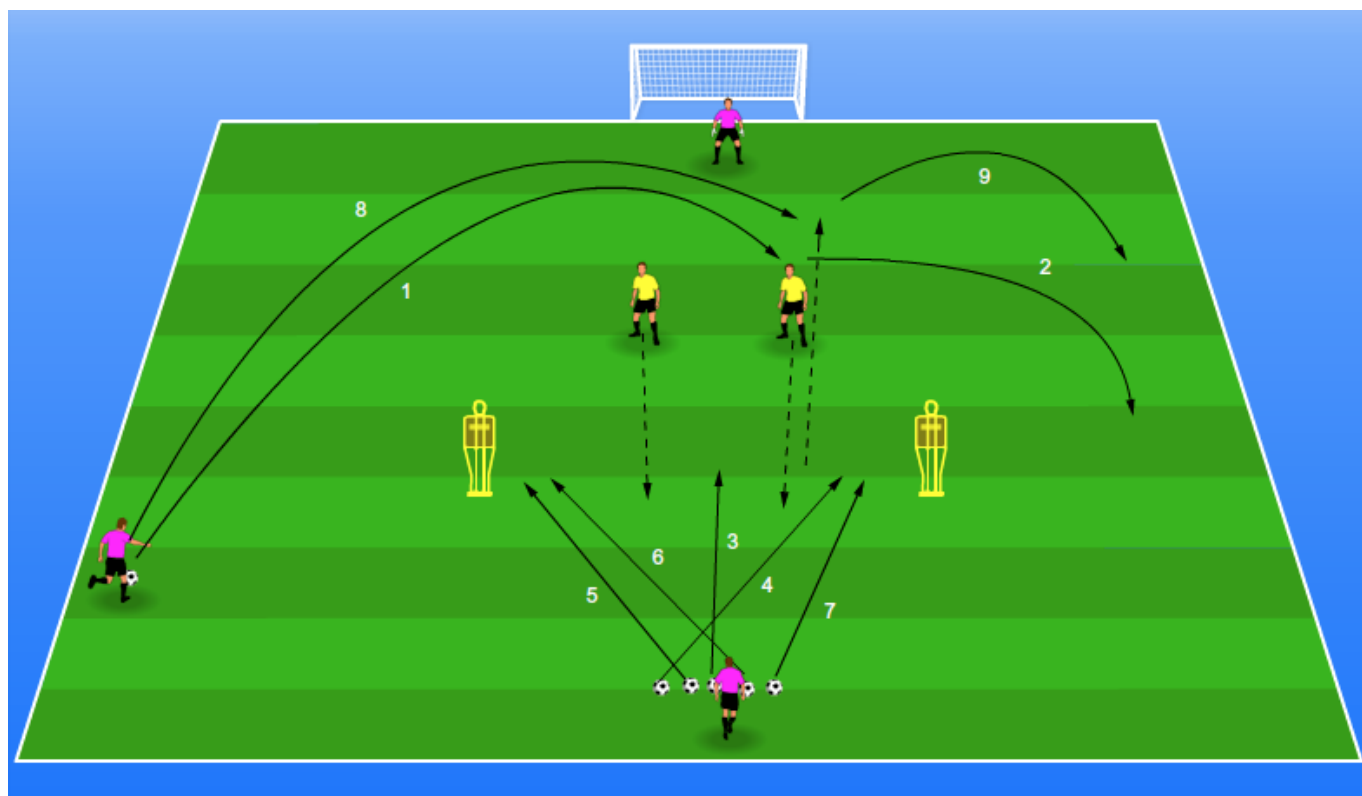


Linietraining verdedigers *1186



Individuele training voor de verdedigers

Doel

- verbeteren van het wegwerken van de bal en blokken van passes

Organisatie

- 2 verdedigers die werken
- 2 spelers (1 kan ook) aan de zijkanen om de voorzetten te geven
- 1 speler die de ballen inspeelt

Inhoud

- 2 spelers verdedigen een voorzet en werken de bal weg
- ze sluiten op en komen tussen de poppen te staan
- een andere speler passt 5 ballen tussen de poppen door
- de 2 verdedigers proberen ervoor te zorgen dat ze de passes blokken
- daarna volgt nog een voorzet, wegwerken en opsluiten

Methodiek

- aanvallers toevoegen die voor de goal komen bij de voorzetten

Variatie

- goaltjes of vakken toevoegen waarheen de ballen moeten worden weggewerkt

Coaching

- 'Sta bij het ontvangen van de voorzet op je voorvoeten.'
- 'Sta ook opengedraaid en zie de (denkbeeldige) tegenstander én de bal.'
- 'Werk de bal zo ver mogelijk weg, het liefst niet door het midden.'
- 'Sta bij het blokken van passes op je voorvoeten.'
- 'Probeer te lezen waar de bal gaat komen en anticipeer daarop.'
- 'Werk de bal hard weg, het liefst naar de zijkant.'

Vervolg op deze vorm: zie trainingsvorm 1187