

# Interne jeugdopleiding Zeevogels Themavormen



•Week 4 :

•Verdedigen op Eigen Helft

•Voorkomen van tegendoelpunten



## Week 4:

### Verdedigen op Eigen Helft:

- Vooruit verdedigen
- Verder van eigen doel
  - Mandekking
- Zone of ruimte dekking

### Onderdelen:

•Dwing naar buitenkant – Druk op de bal – op voorvoeten – Schijnaanval – blokkeren – koppen  
Tegenhouden – bal veroveren – Coachen – Sliding als noodgreep

### Accenten van de coach:

Klein maken - Centrum dicht- Collectief coachen-  
rugdekking - Dichtbij druk op de bal – verder van  
bal loslaten - Knijpen

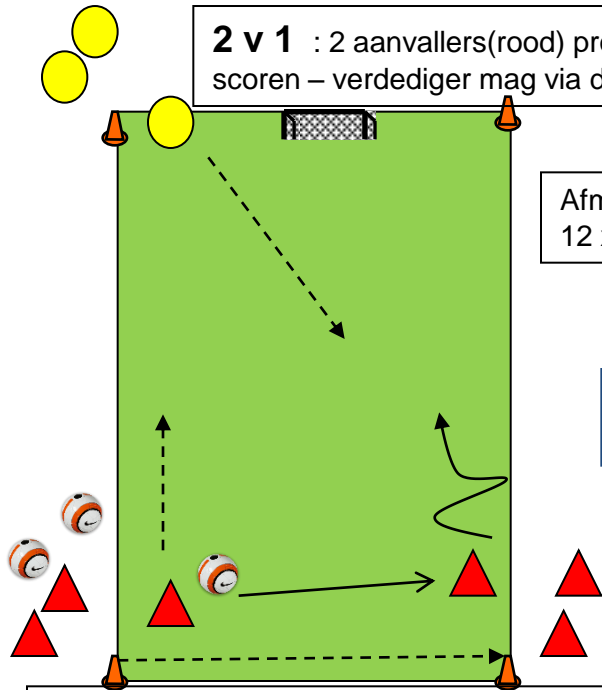
# *Verdedigende Uitgangshouding*

- Op voorvoeten
- Door knieën voor balans
- Voeten iets uit elkaar
- **Verdedigende looptechniek**
- Zijwaarts – - Vooruit - Achteruit – Zig zag
- Druk op de bal – naar buiten dwingen
- Schijnaanval op bal – blijf op de voeten
- Moment herkennen aanval op bal
- Lichaam tussen bal en Tegenstander
- Bal veroveren – Sliding als noodgreep



# Themavormen - Verdedigen op Eigen Helft

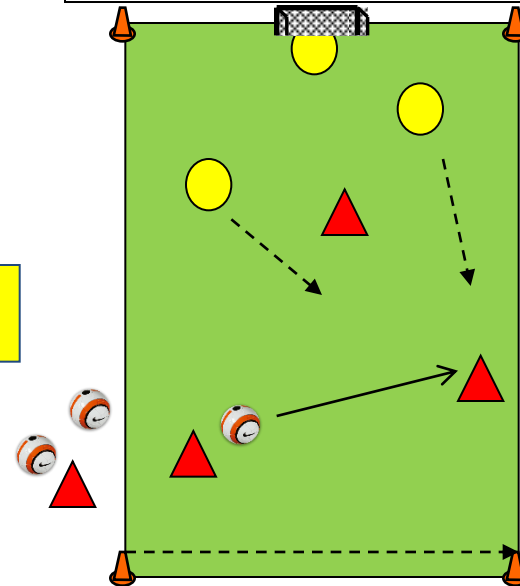
**2 v 1** : 2 aanvallers(rood) proberen in doel te scoren – verdediger mag via dribbellijn scoren



Afmetingen:  
12 x 18 m

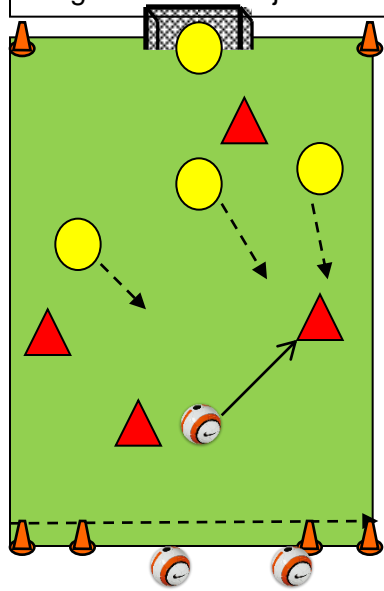
Hier gaat de trainer de  
'gele' ploeg coachen!

**3 v 2+K** : 3 aanvallers(rood) proberen in doel te scoren – 2 verdedigers mogen via dribbellijn scoren



Afmetingen:  
14 x 23 m

**4 v 3** : 4 aanvallers(rood) proberen in doel te scoren –verdedigers mogen via dribbellijn of tussen bepaalde pilonnen scoren



Afmetingen:  
18 x 26m

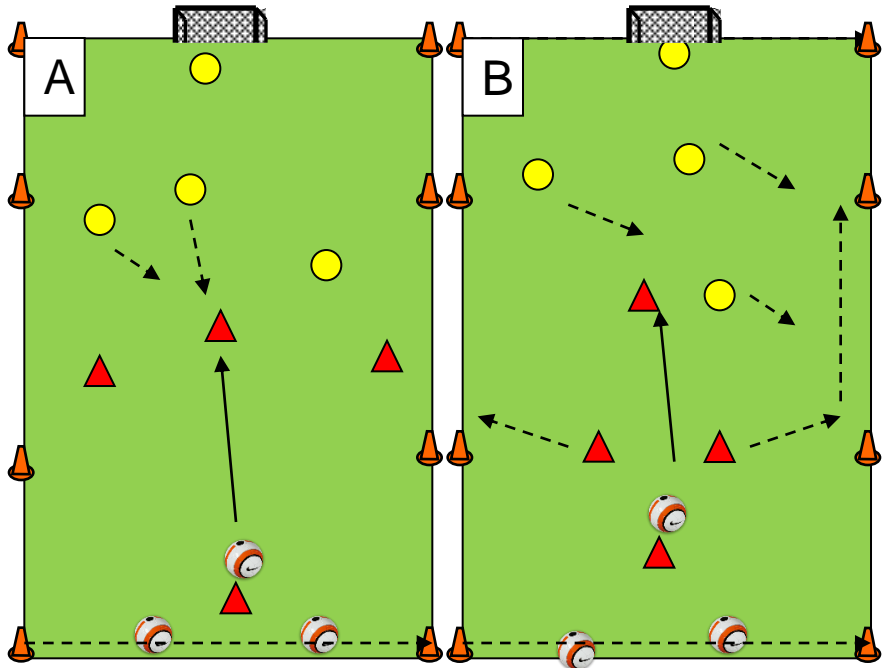
Hier ziet U een drietal Themavormen(Aanvallende ploeg in overtal). Telkens de opbouw(rood) beginnen in balbezit vanuit dribbellijn richting een doel. Als de bal over een der achterlijnen is gepasseerd de opbouw weer bij 'rood' beginnen.

## Verdedigende accenten op:

- Klein –Compact en smal maken - Knijpen- Centrum afdekken
- Collectief samenwerken - Coachen

## •Inzicht:

- Juiste moment druk zetten- dwingen tot breedte of terugpass - wachten op zwakke pass of slechte aanname- bal veroveren- snel omschakelen en via Middenveld over dribbellijn scoren!!



Hier gaat de trainer de 'gele' ploeg coachen!

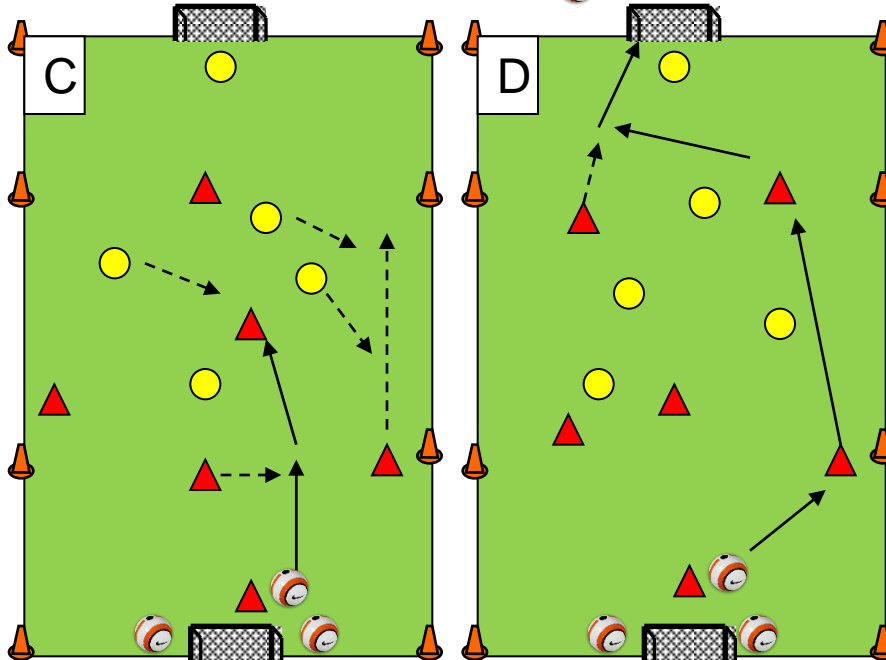
Hiernaast ziet U 4 verschillende organisaties waar je het Verdedigen op Eigen Helft kan gaan trainen:

Afbeelding A: Aanvallend: 4 (rood) tegen 3 + Keeper(Geel)  
Aanvalsopbouw vanuit midmid naar het centrum. Je ziet hier een 4 tegen 3 overtal. Dit moet goed positioneel worden verdedigd.

Afbeelding B: Aanvallend: 4 tegen 3 - 'Midmid'(rood) bouwt op en probeert de 4 tegen 3 overtal uit te spelen door breedte van veld te gebruiken. Rood speelt met 'Vliegende kiep' voor overtal.

Afbeelding C: Aanvallend: Keeper + 5 tegen 4 + Keeper: Opbouw via centrum

Afbeelding D: Idem als C, maar dan opbouw accenten via zijkant.



Makkelijker/ moeilijker maken:

•Maak veld klein smal en compact

•1<sup>e</sup> bal vrij voor aanvallers

•Voor aanvallers: vrij spel

•Verdedigers: 3 x raken

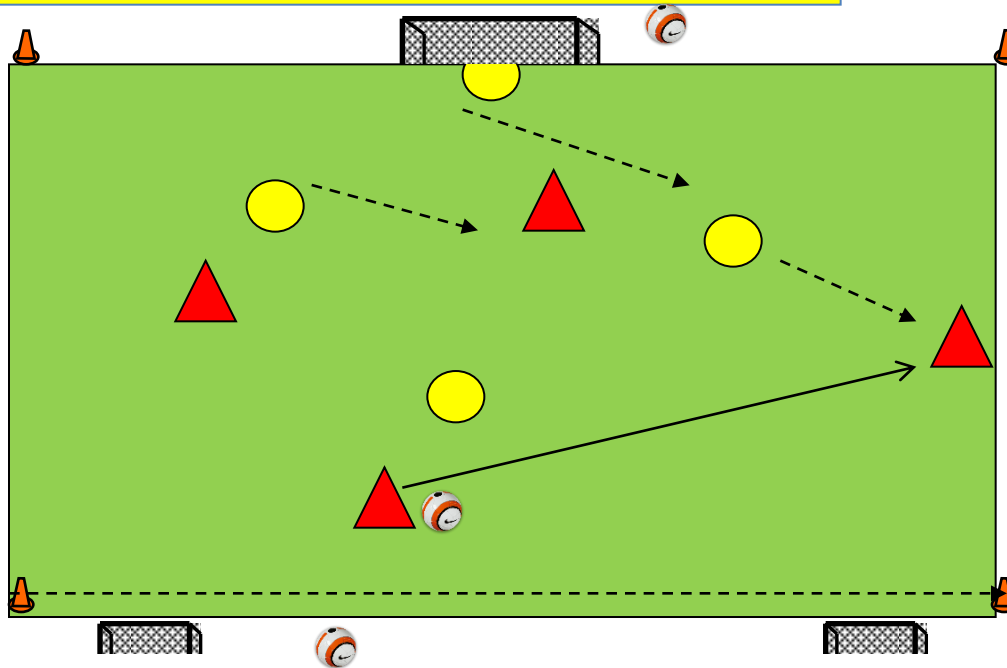
• Verdedigers verder van doel verdedigen

•Pas buitenspel toe

•Gebruik scoringszones of pas

•verdedigingszone toe met pylonen.

**Verdedigen op eigen Helft in breedte in partijspel  
4(aanvallend-rood) tegen 3 + keeper(verdedigend-geel)**



*E pupillen tot en met A junioren*

**Leermomenten bij het Verdedigen op Eigen Helft**

De coaching is vooral om collectief samen te werken. Proberen inspeellijnen te blokkeren. Tegenstander de bal niet te laten aannemen of opendraaien. Wachten op zwakke pass of zwakke aanname en dan sein geven tot collectief storen. Goed is als de tegenstander de bal uittrapt. Nog beter is een balverovering en dan met een snelle omschakeling naar de aanval tot scoren te komen!

Laat de tegenstander eerst komen en door knippen en rugdekking te geven het juiste moment van een aanval op de bal afwachten

De tegenstander probeert met steekballen of een crossbal tussen de linies te spelen - probeer dit te voorkomen, door bovenstaande met elkaar op te lossen!

**Hier gaat de trainer de 'gele' ploeg coachen!**

**Organisatie**

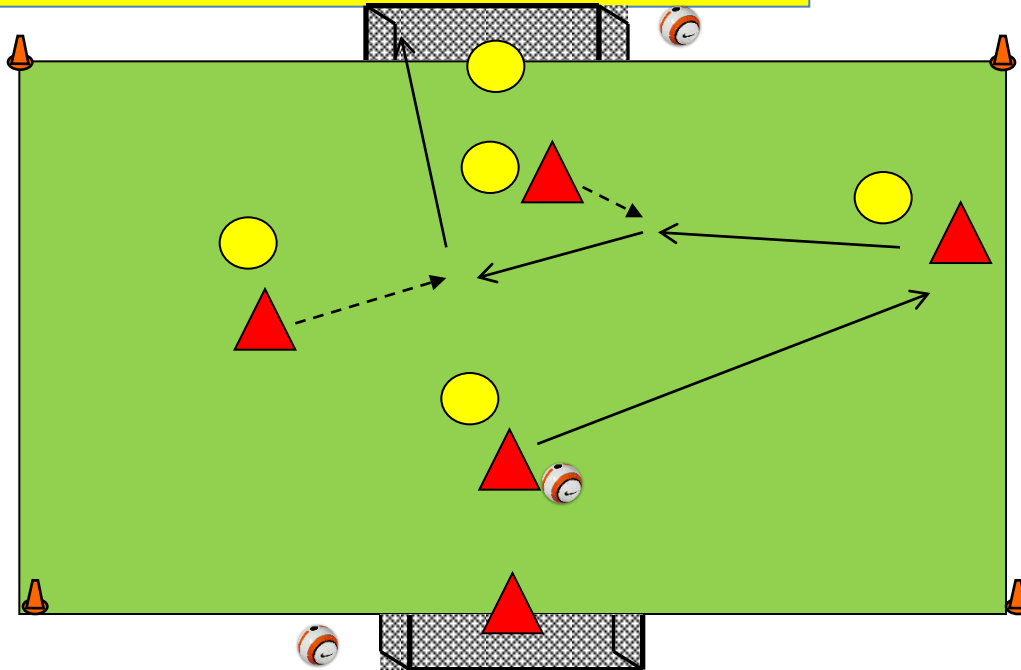
Er wordt 4:4 gespeeld op een speelveld van 25x 35 mtr. met vier doeltjes (3 mtr. breed). Het gaat om het Verdedigen op Eigen Helft ([zie leermomenten](#)).

Gaat de bal over de zijlijn dan wordt er ingedribbeld (sneller spelverloop). Tegenstander 3 mtr. afstand.

Als er is gescoord dan wordt de bal door rood weer ingedribbeld.

**Variaties:** bij scoren 3<sup>e</sup> doelpunt teamsamenstelling wijzigen. Bijhouden wie wint de meeste partijtjes?

## Verdedigen op Eigen Helft in partijspel 4:4 met keepers



Hier gaat de trainer de 'gele' ploeg coachen!

### Leermomenten bij het Verdedigen op Eigen Helft

De coaching is vooral om collectief samen te werken. Proberen inspeellijnen te blokkeren. Tegenstander de bal niet te laten aannemen of opendraaien.

Wachten op zwakke pass of zwakke aanname en dan sein geven tot collectief storen. Goed is als de tegenstander de bal uittrapt. Nog beter is een balverovering en dan met een snelle omschakeling naar de aanval tot scoren te komen!

Laat de tegenstander eerst komen en door knijpen en rugdekking te geven het juiste moment van een aanval op de bal afwachten

De tegenstander probeert met steekballen of een crossbal tussen de linies te spelen - probeer dit te voorkomen, door bovenstaande met elkaar op te lossen!

### Organisatie

Er wordt 4 v 4 met keepers gespeeld op een speelveld van 30x35 mtr. Nu is het wedstrijddecht. Met normale spelregels. Probeer wel te coachen op de leersituaties die in de eerdere fases zijn toegepast. – het Verdedigen en storen dus.

Tekeningen en samenstelling –Jaap Buter