

Thema: uitvoetballen doelman onder extreme druk 1+K vs 1	Aantal : 4+k/oef Categorie/niveau: Vanaf U7	Materiaal: 3 doeltjes/oefening Ballen
---	---	--

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. verdediger 3 hard inspelen op doelman : **SPEEL**
2. Doelman neemt initiatief, en kiest de ruimte : **RUIMTE**
3. Verdediger 3, speelt in op de sterke voet doelman : **GOEIE VOET**
4. Verdediger 3 maakt direct de contra beweging : **OPEN**
5. Doelman aarzelt niet en speelt direct in : **SPEEL**
6. Doelman : coach duidelijk en gericht : **COACHING**



HERWIGSPORT.BE
Voetbal & Teamweerspecialist

Idee : Bart Van Mieghem

Advies : Eddy Verley

Trainers : Elton J., Mario Cathoir, Christof De Bock

Eindredactie : David Van Buggenhout

VIDEO VAN DE TRAINING :

<https://www.youtube.com/watch?v=3c0BxE0nDsY>

<p>Oefening</p>	<p>Beschrijving:</p> <p>Verdediger 3 leidt de bal richting eigen doelman onder druk van aanvaller 9. De verdediger 3 speelt de bal naar zijn eigen doelman die de vrije zone opzoekt. Verdediger 3 loopt nu automatisch naar de tegenovergestelde zone (andere paal).</p> <p>De doelman kan dan direct verdediger 3 aanspelen, of direct in het diagonale doeltje scoren. Dit diagonale doeltje stelt in een wedstrijdssituatie positie 6, 8 voor.</p>
<p>PROBLEEMSTELLING</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waar precies gaat de doelman de bal vragen? - Centraal, of kiest hij om weg te bewegen? - Variaties : verdediger beweegt centraal tov het doel, verdediger beweegt meer langs de zone eerste of tweede paal

LITERATUUR

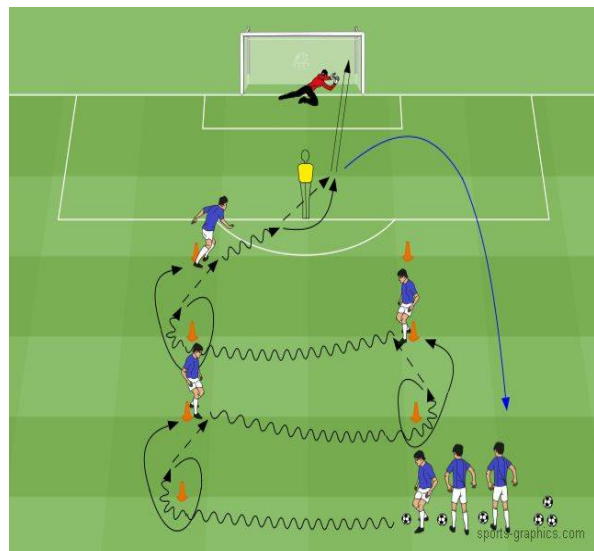
<https://www.youtube.com/watch?v=Z-vaSGhPtyA>

Het verwerken van een terugspeelbal als Jasper Cillessen | Voetbalomgeving

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui7Cns607nY>

voorbeelden uit het topvoetbal

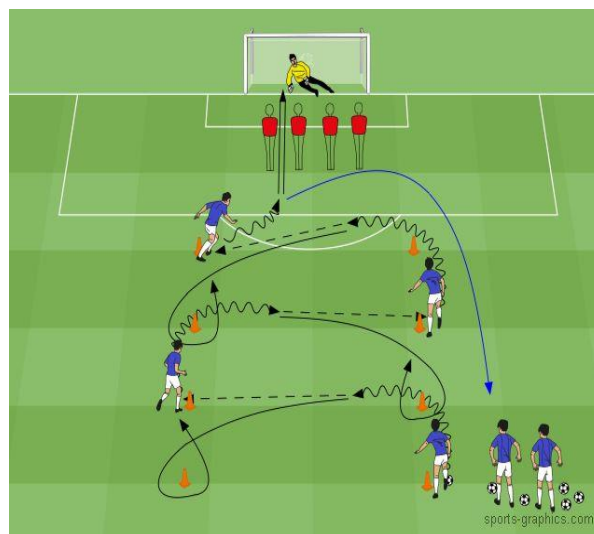
Vorbereidende oefeningen, verdedigers
Leren efficiënt wegdraaien, steeds de
bal aankijkend.



VOORBEREIDING 1

Speler leidt de bal lateraal tot aan de kegel, daar speelt hij de bal naar de speler die een lijn hoger staat. De speler die de bal ontvangt dibbelt op zelfde wijze. De speler die net de bal heeft ingespeeld, draait eerst rondom zijn eigen kegel, en neemt dan de positie hoger in. De laatste speler legt de bal naast de pop, gaat zelf langs de andere zijde en werkt af.

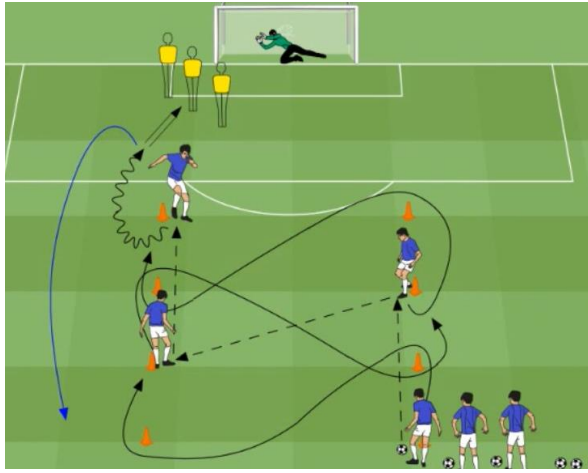
VOORBEREIDING 2



Spelers beginnen met een verticale run, spelen lateraal in, maar lopen dan eerst diagonaal achteruit, om vervolgens verticaal 1 rij hoger aan te sluiten.

Let op de startposities !

VOORBEREIDING 3



Diagonaal inspelen, verticaal terug kaatsen. De speler die diagonaal heeft ingespeeld beweegt lateraal door en vanuit deze positie terug opnieuw diagonaal inspelen. Daarna verticaal doorschuiven.

Let op de loopactie van de diepste speler.

Deze oefening is de laatste stap in de voorbereiding van onze eigenlijke oefening : aanspelen eigen doelman.

CONCLUSIES

We behaalden de beste resultaten :

1. We de doelmannen net uit de loodlijn van hun doel laten bewegen $-+ 1$ meter.
2. Zeker niet laten bewegen tot aan de doelpalen, het risico dat dan gelopen wordt bij eventueel balverlies is te groot.
3. De doelmannen geven zelf de richting aan, naar waar ze willen bewegen. Links of rechts, hangt van de situatie af (posities tegenstander), en of ze links of rechtsvoetig zijn.
4. De doelmannen moeten duidelijk aangeven waar ze de bal willen, communicatie met de verdediger is van cruciaal belang. Woorden zoals 'hier' hebben geen enkele betekenis.
5. Verdedigers moeten hard inspelen.
6. Verdedigers moeten ten allen tijden het overzicht kunnen bewaren, en split vision hebben. Oog op eigen doelman, de bal en de in de rug weg bewegende aanvaller tegenpartij.
7. De contra beweging verdediger moet explosief zijn
8. De contrabeweging moet via kruispas, de laatste pas is een grotere, het gewicht komt op de verste voet.
9. Als de verdediger helemaal is opengedraaid, loopt hij nog twee passen achteruit om maximaal aanspeelbaar te zijn. (vooruit lopen is gemakkelijker dan achteruit).
10. De 1 vs 1+K kan door de verdedigende ploeg gemakkelijk uitgespeeld worden, op voorwaarde dat er duidelijke afspraken gemaakt zijn en voldoende trainingstijd aan deze topic is besteed.