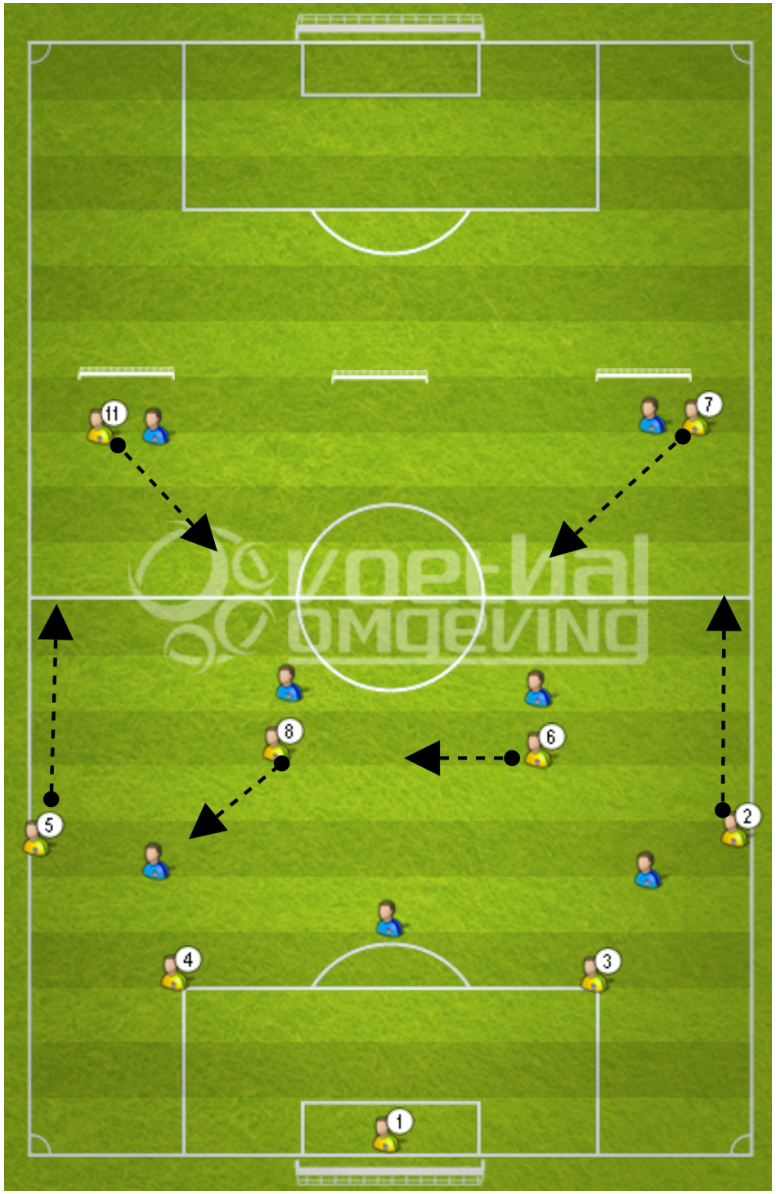
A-junioren en B-junioren - teamtactische training - balbezit - overtalsituatie creëren middenveld door extra aanspeelpunten

Uncategorized,



De oefening is geschikt om de samenwerking verdediging en middenveld te verbeteren. De oefening is een wedstrijdvorm omdat spelers vanuit de positie op zaterdag getraind worden en de ruimtes gebruiken van tijdens een wedstrijd. Door in balbezit een verdediger door te schuiven en/of een aanvaller schuin terug te laten lopen krijg je twee extra aanspeelpunten naast de al aanwezige drie middenvelders. Het positiespel wordt daardoor gevarieerder en verrassender en de tegenstander wordt zowel individueel, maar ook als team gedwongen om lastige keuzes te maken en oplossingen te bedenken.
De trainer kan de volgende variaties toepassen:
1. Linksback geel 5 naar de middenlijn en linker aanvaller geel 11 maakt ruimte voor geel 5, komt naar binnen en wordt een extra middenvelder.
2. Rechtsback geel 2 naar de middenlijn en rechter aanvaller geel 7 maakt ruimte voor geel 2, komt naar binnen en wordt een extra middenvelder.
3. Linker middenvelder geel 8 tussen geel 3 en geel 4 in; geel 2 en geel 5 schuiven beiden door naar de middenlijn.

Organisatie

Speelveld: - Lengte 1/2 veld + 25 meter - Breedte standaard veld

Coaching

Wedstrijdvorm 8 + keeper tegen 7 - Team van 8 + keeper verdedigt een groot doel en valt aan op drie kleine doelen - Team van 7 verdedigt drie kleine doelen en valt aan op een groot doel met doelverdediger - Bij een uitbal, achterbal of doelpunt start het team van 8 + doelverdediger met een nieuwe bal.

Overige

Verdediging: - Toepassen variaties in veldbezetting - 5 hoog, 2 laag; 2 hoog, 5 laag; 2 en 5 hoog Middenveld: - Niet in een ruimte staan - Wel in een ruimte komen - 11 en 7 bewegen schuin/diagonaal terug en worden middenvelders - 8 of 6 kiezen afwisselend positie in het middenveld, naar de zijkant of tussen de centrale verdedigers