



Junioren worden weer pupillen! Na een zware schooldag is een vorm met veel humor een leuk begin van de training. De spelvorm beschreven in deze oefening is geschikt om het veranderen van richting te trainen in combinatie met het versnellen naar de vrije ruimte. De trainer kan gebruikmaken van onderstaande coachopmerkingen: dribbelen bij weinig ruimte, drijven bij veel ruimte, verander van richting en bescherm de bal, versnel naar de vrije ruimte waar geen verdedigers zijn.

Organisatie

Beschrijving van de uitvoering:

- Speelveld 30/20 meter.
- Aanvallers scoren 1, 2 of 3 punten door van vierkant naar vierkant te dribbelen.
- Aanvallers mogen niet worden aangevallen in het vierkant.
- Verdedigers mogen geen slidings maken.
- Verdedigers scoren 1, 2 of 3 punten door de bal buiten het vierkant te tikken, te dribbelen of na balverovering een vierkant in te dribbelen.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- 10 kinderen hebben een bal en zijn aanvaller.
- 3 kinderen hebben een hesje en zijn verdedigers of 'baltickers'.
- Hoe vaak tikken de twee tikkers met hun voet de bal weg bij de aanvallers in 1 minuut?
- Puntentelling verdedigers:
 - 1 punt bij bal wegtikken
 - 2 punten bij bal uit rechthoek dribbelen
 - 3 punten bij bal afpakken en in vierkant dribbelen
- Hoeveel punten scoren de aanvallers in 1 minuut?
- Puntentelling aanvallers:
 - korte zijde = 1 punt
 - lange zijde = 2 punten
 - diagonaal = 3 punten

Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:



B-junioren en A-junioren - basistechnieken dribbelen, drijven, van richting veranderen en van ruimte wisselen

Uncategorized,

- Een verdediger mag niet twee keer achter elkaar dezelfde aanvaller 'tikken'.
- Een aanvaller mag niet langer dan 'ongeveer' 10 seconden uitrusten.