



B-junioren en A-junioren - duel 1 zijwaarts binnen 2 tegen 2 of 3 tegen 3

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het van richting veranderen in het 1 tegen 1 duel zijwaarts centraal binnen een klein partijspel 2v2 of 3v3. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: neem de bal aan naar de vrije ruimte, veranderen van richting betekent ook veranderen van dribbelbeen, dribbel altijd met het buitenste been om de bal zo goed mogelijk te kunnen beschermen, scherm de bal daarnaast af door lichaam tussen tegenstander en de bal te plaatsen, kijk over de bal heen op zoek naar de vrije ruimte, speel je medespeler in aan de 'vrije' kant.

Organisatie

- Speelveld 2 x 16 meter gebied
- Aanvallers blauw werken x aantal minuten of krijgen bijvoorbeeld 10 ballen.

Coaching

Uitleg van de oefening:

- Trainer passt naar 1 van de 3 aanvallers van blauw.
- Aanvallers blauw scoren op 2 kleine doelen.
- Verdedigers geel scoren op groot doel + doelverdediger.

Overige

Aan- en meenemen onder druk van een tegenstander:

- Scherm de bal af onder druk van een tegenstander frontaal, zijwaarts of rugwaarts.
- Neem de bal mee naar de vrije ruimte en bij de tegenstander vandaan.
- Kijk over de bal heen naar je medespeler(s) en naar de ruimte.
- Geduld in balbezit en 'toeslaan' op het juiste moment.