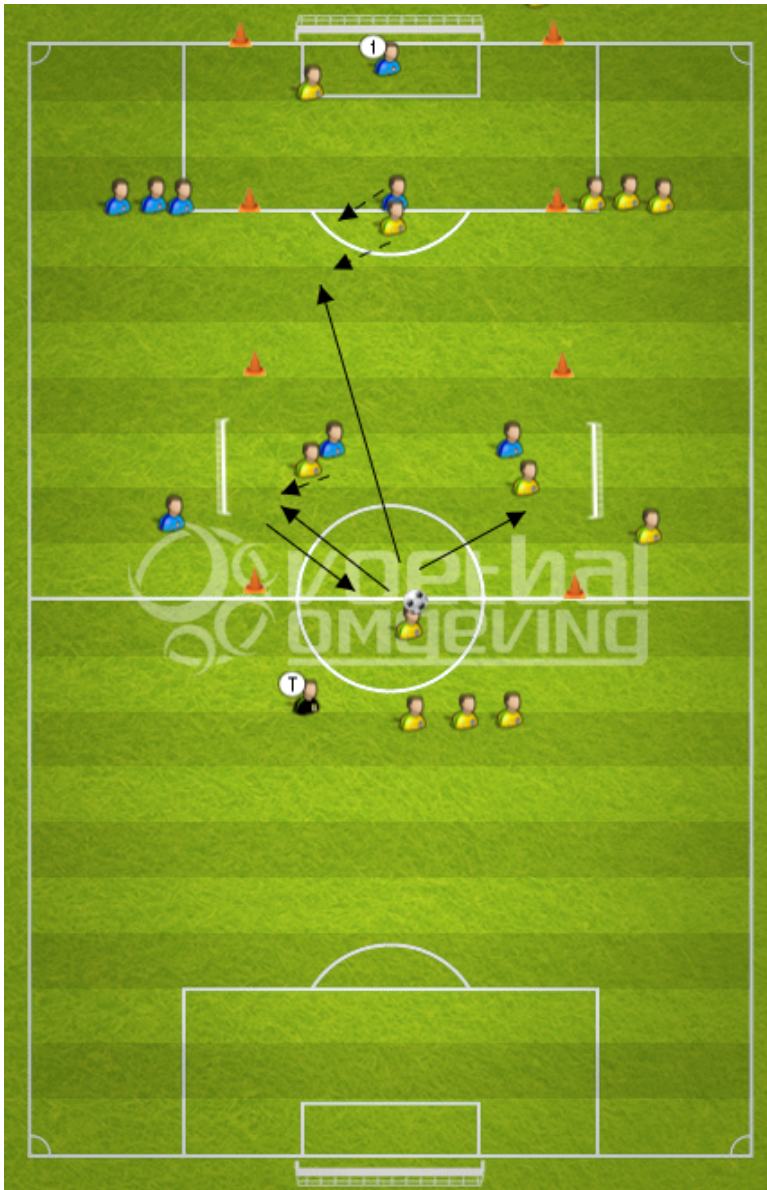


## B-junioren en A-junioren - Inworp gevolgd door afwerken op doel vanuit 3 tegen 2 plus 1 tegen 1

Uncategorized,



Bij deze oefening staat de inworp centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: kies goed positie ten opzichte van elkaar bij een inworp naar twee aanspeelpunten, gooi de bal zonder stuit naar een van de twee medespelers, neem vanuit de inworp de bal aan en speel niet direct terug, breng de bal naar de grond en bescherm de bal met je lichaam, doe weer direct mee na de inworp door je actief aan te bieden, kies zorgvuldig het moment om de diepe spits wel of niet in het spel te betrekken.

### Organisatie

- 1 doel
- 1 keeper
- 3 aanvallers + 3 verdedigers hoog
- 6 middenvelders + 3 verdedigers laag
- puntentelling:
  - \* aanvallers scoren = 1 punt
  - \* aanvallers scoren niet = 1 punt voor de verdedigers
  - \* verdedigers scoren = 2 punten voor de verdedigers
  - \* keeper trapt/rolt in klein doel = 2 punten

### Coaching

Beschrijving van de oefening:

- Onderste speler geel in de tekening werpt in.
- Bovenste speler geel in de tekening ontvangt en verwerkt de bal.
- Verdedigers blauw overnemen de bal en scoren in een van de twee kleine doelen links en rechts.

### Overige

Aandachtspunten:

- Speler zonder bal komt los van zijn tegenstander en creëert ruimte voor de inworp + aanname.
- Ontvanger van de inworp beschermt de bal door lichaam tussen tegenstander/bal te houden.
- Ontvanger gebruikt zijn onderarmen om de verdediger op afstand te houden.
- Ontvanger draait niet naar de verdediger, maar naar zijn medespeler en speelt 3v2 + 1v1 uit.