

B-junioren en A-junioren - oefenvorm - uitspelen 2 tegen 1 na kruisactie voorlangs

Uncategorized,



Bij deze trainingsvorm staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: speler van de pass beweegt in het allerhoogste tempo door en kruist voorlangs, hou rekening met buitenspel door niet te vroeg voor de bal uit te komen, maak de juiste keuze tussen de individuele actie en samenspel.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- 6-8 spelers verdeelt over drie tweetallen.
- Na het kruisen en meegeven van de bal start het volgende tweetal aan de andere kant.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Speler geel met bal passt naar speler geel zonder bal en kruist voorlangs.
- Speler geel met bal dribbelt in het hoogste tempo van buiten naar binnen en richting de passieve tegenstander.
- Beide spelers sluiten aan andere kant achteraan.
- Vanaf die kant starten de volgende twee spelers in omgekeerde richting.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Passieve tegenstander wordt actieve tegenstander zonder beperking.
- Keuze vrij tussen individuele actie of samenspel.