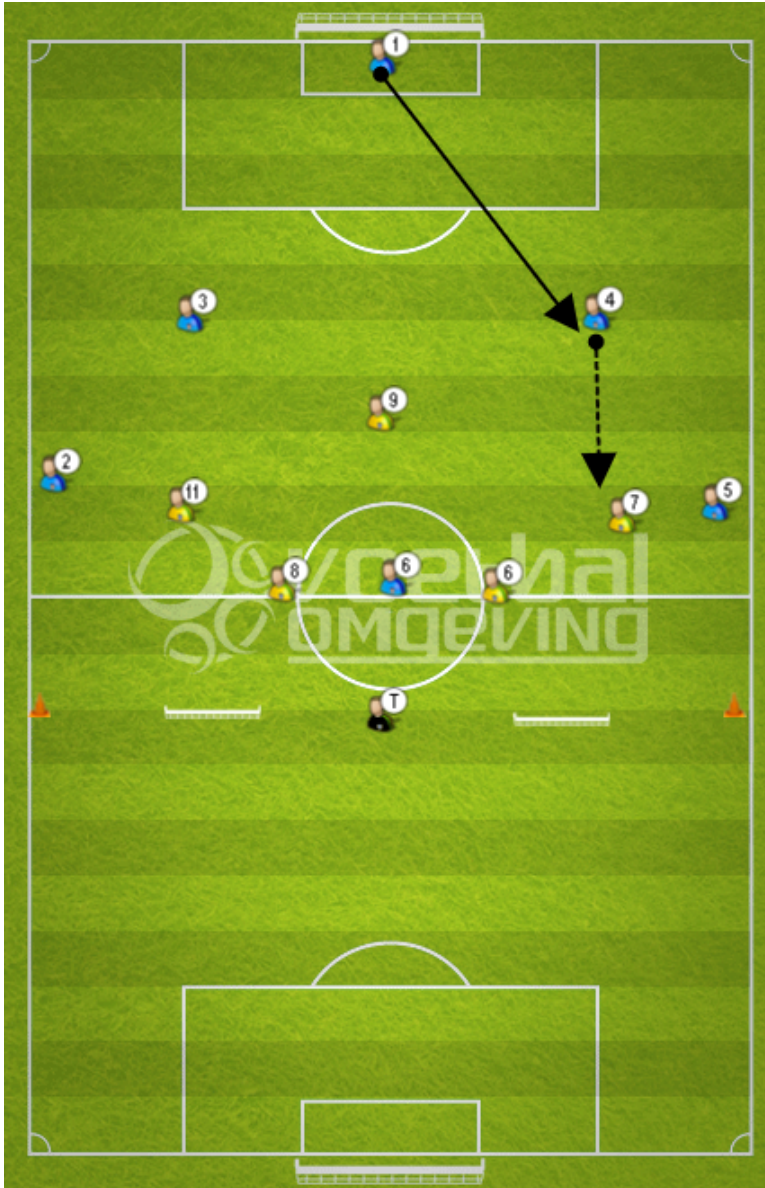


B-junioren en A-junioren - Omschakelen van verdedigen naar aanvallen binnen 5 tegen 5

Uncategorized,



De omschakeling van verdedigen naar aanvallen is een belangrijk onderdeel van het voetbalspel. De omschakeling is tevens van grote invloed op het winnen of verliezen van een wedstrijd. Immers, de tegenstander valt aan en beweegt met een groot gedeelte van het team richting het vijandelijke doel. Bij het verliezen van de bal is het eigen team kwetsbaar vanwege de ontstane ruimte achter de eigen verdediging. De trainer kan gebruikmaken van de volgende accenten in zijn coaching bij de omschakeling van verdedigen naar aanvallen: zet de balbezitter onder druk, sluit de balbezitter in en voorkom het verplaatsen van het spel, drie aanvallers sprinten diep in de ruimte achter de twee verdedigers, kijk uit voor buitenspel.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 1/2 van heel veld + 15 meter over de middenlijn. - 1 keeper - 5 verdedigers blauw - 5 aanvallers/middenvelders geel - Wisselen van verdedigers en aanvallers na x aantal minuten of x aantal (doel) punten. - Met middenlijn als buitenspelijn

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Vijf verdedigers van blauw proberen te scoren op 1 van de 2 kleine doelen. - Vijf aanvallers/middenvelders van geel proberen de bal te veroveren. - Vijf aanvallers/middenvelders van geel scoren op een doel met doelverdediger.

Overige

Accenten bij de uitvoering: - 'Stuur' de opbouw naar de zwakste opbouwer 3 of 4 van blauw. - 'Stuur' de opbouw naar de zwakste opbouwer 2 of 5 van blauw. - Sluit de balbezitter in aan een zijkant en voorkom de spelverplaatsing. - Haal de bal onder de druk vandaag en sprint in de ruimte achter de verdediging van blauw.