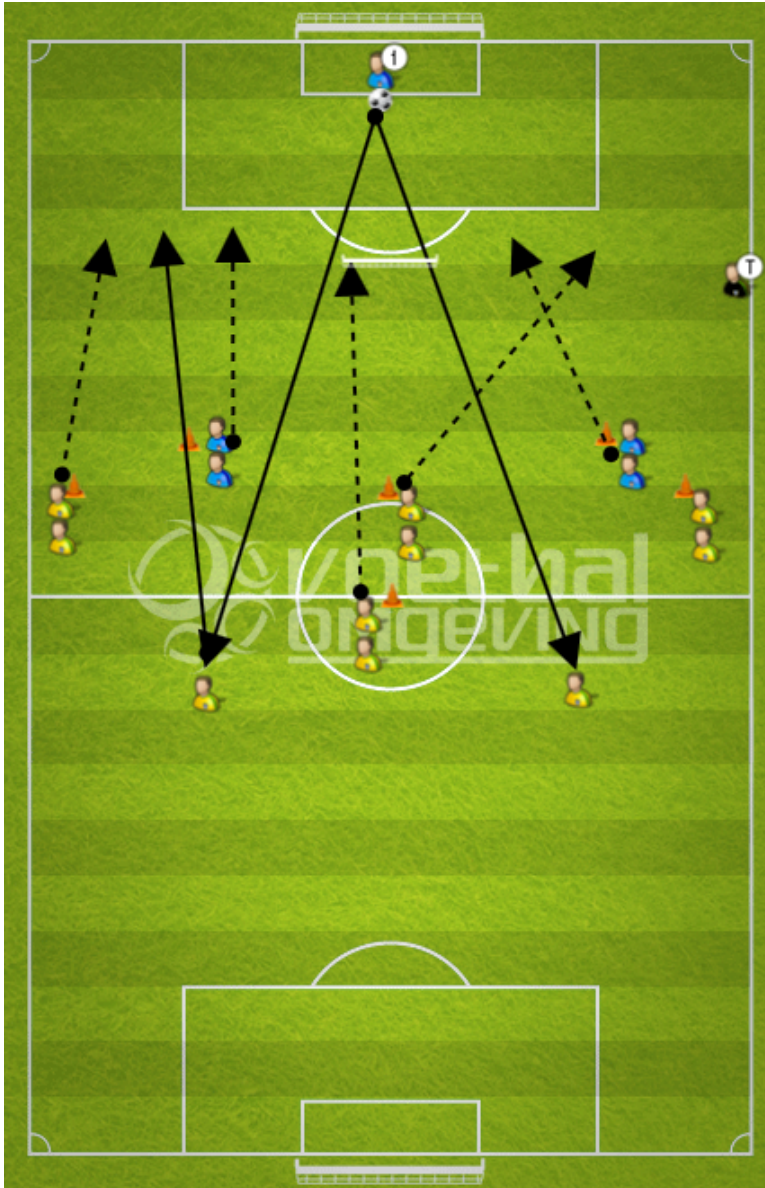


B-junioren en A-junioren - omschakeling verdedigen naar aanvallen - afwerken vanuit 'ruimte aanvallen' achter de verdediging

Uncategorized,



Beschrijving van de oefening:

- Oefening afwisselend over links en rechts uitvoeren.
 - Doelverdediger trapt naar ontvanger.
 - Ontvanger wordt na controle passer.
 - 3 aanvallers: linker aanvaller, centrale aanvaller en centrale middenvelder sprinten diep.
 - 2 verdedigers: sprinten mee met de aanvallers.
- Uitspelen overtalsituatie 3 aanvallers tegen 2 verdedigers + doelverdediger.

Organisatie

Organisatie van de oefening: - Half speelveld - 2 linker aanvallers - 2 centrale aanvallers - 2 rechter aanvallers - 2 centrale middenvelders - 2 x 2 verdedigers - Aanvallers scoren = 1 punt aanvallers - Aanvallers scoren niet = 1 punt verdedigers - Verdedigers scoren in klein doel = 2 punten verdedigers

Coaching

Uitvoering van de oefening: - Passer kan kiezen uit drie diepgaande spelers. - Passers links en rechts zijn afwisselend aan de beurt. - Verdedigers sprinten naar de 16 meter en werken samen met de doelverdediger. - Let op buitenspel!!!

Overige

De meeste kansen ontstaan wanneer de verdedigende partij in balbezit komt en de aanval overneemt. De ruimtes achter de verdediging van de tegenpartij zijn nu groter, waardoor de kans op doelpunten verder toeneemt. De trainer kan de volgende aanwijzingen gebruiken: val met drie spelers alle ruimtes aan (links, midden, rechts), voel je 'vrij' en beweeg van buiten naar binnen of van binnen naar buiten, kijk uit voor buitenspel, hou het overzicht voor het doel bij het uitspelen.