

B-junioren en A-junioren - partijspel 5 tegen 5 + 5 'helpers' op een doel + doelverdediger + recht van aanval

Uncategorized,



Een partijspel 5 tegen 5 + 5 'helpers' is een heerlijke trainingsvorm. Naast aanvallen en verdedigen moet het 'recht om aan te vallen' worden gewonnen en bewaakt. Snel omschakelen en slim verdedigen is noodzakelijk om succesvol te kunnen zijn. De trainer kan gebruik maken van de volgende coachopmerkingen: opstelling als een 'dubbelsteen van 5; bewegen en doorbewegen bij balbezit; doordraaien linksom of rechtsom (bijvoorbeeld midden, links laag, links hoog) bij balbezit; omschakeling van aanvallen naar verdedigen betekent de 'passlijn afschermen' naar de onderste drie paarse spelers van de tekening.

Organisatie

Organisatie van de oefening - Speelveld twee keer 16 metergebied. - Drie teams van minimaal 3 spelers - Een junioren-doelen - Drie kleuren hesjes - Minimaal 8 ballen

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Drie teams van 5, 4 of 3 spelers. - Team geel heeft recht van aanval en scoort op doel + doelverdediger. - Team blauw verdedigt doel + doelverdediger en 'veroverd' recht van aanval door een van de onderste drie paarse spelers in te spelen en de bal terug te ontvangen. - Team met recht van aanval mag onbeperkt gebruikmaken van de vijf paarse spelers. - Team paars mag de bal maximaal 2x raken; team geel en blauw spelen zonder beperking. - Doelpunt? scorende team begint opnieuw met de bal. - Uit- of achterbal betekent automatisch recht van aanval.

Overige

Uitvoering van de oefening: - Drie teams (geel, blauw en paars). - Doordraaien kan op volgorde na bijvoorbeeld 2 doelpunten of 2 minuten. - Doordraaien kan ook door de winnaars steeds te laten staan en de verliezers uit te laten stromen.