B-junioren en A-junioren - partijspel 6 + keeper tegen 6 + keeper met 'bijzondere' regels

Uncategorized,

Het doel van de oefening is het leren toepassen van de trainingsonderdelen uit bijvoorbeeld de warming up of het leeronderdeel van de training. Zorg voor een ‘veilig’ sportklimaat door ‘durven toepassen’ te stimuleren en niet alle initiatief, spontaniteit en creativiteit af te leren. Als tip voor de trainer noem ik het focussen op een beperkt aantal accenten en niet op alle onderdelen van het voetbalspel; je kunt beter dieper ingaan op een enkel onderdeel dan te veel onderdelen oppervlakkig te behandelen. Tijdens een rit op de racefiets hoorde ik een trainer twee briljante spelregels benoemen: 1. de bal mag niet van de grond af; 2. niemand mag de bal 1 keer raken. Briljant in zijn eenvoud, waarbij de ‘positieve’ consequenties voor het niveau van het spel direct zichtbaar zullen zijn.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie van dde oefening: - Speelveld 60 meter lang en 40 meter breed - Spelregels: * met inworp * met achterbal * met hoekschop - Duur wedstrijd 6 minuten - Intensiteit bijvoorbeeld 3-4 keer 6 minuten - Formatie in balbezit 1-2-3-1

Coaching

Beschrijving van de uitvoering van de oefening: -partij geel bestaat uit 6 spelers + 1 keeper - partij blauw bestaat uit 6 spelers + 1 keeper

Overige

Wat kan de trainer zeggen? -Balbezit: * speelveld groot in alle richtingen * denk, kijk en pass/dribbel in voorwaartse richting * schuif door van achteruit en zorg voor een overtal