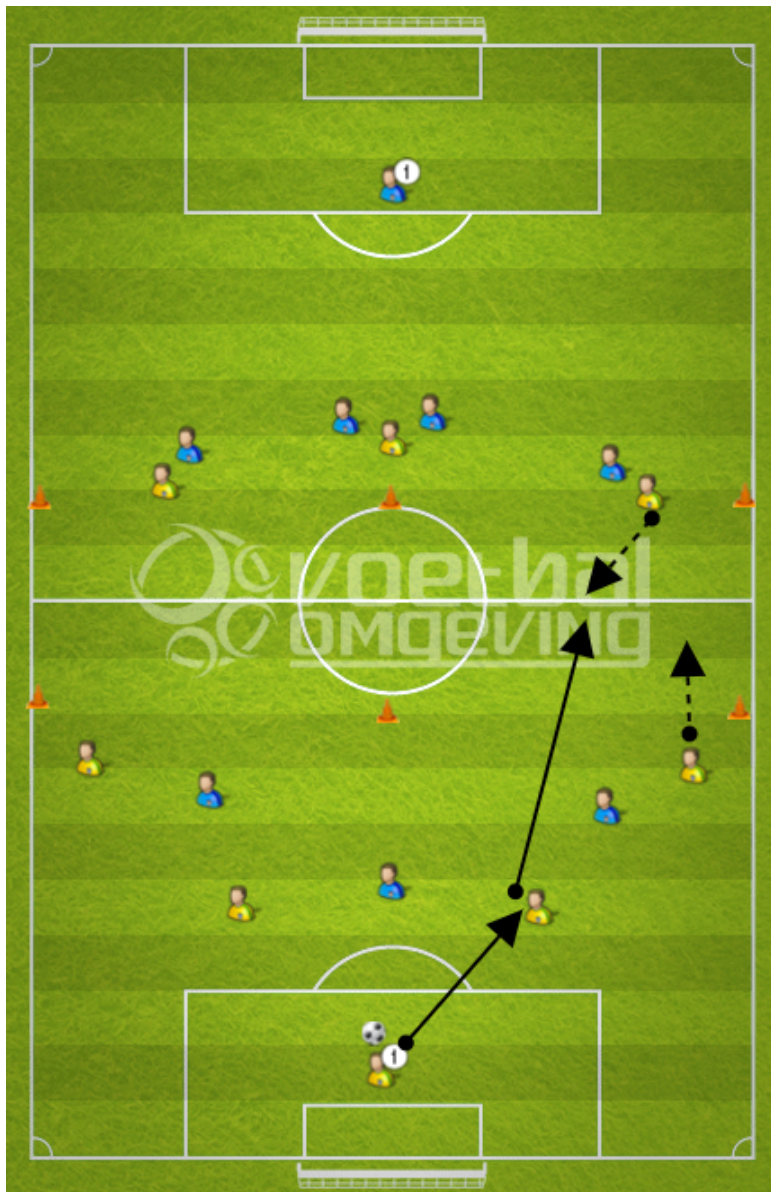




B-junioren en A-junioren - Partijspelen met conditioneel accent voor eerste trainingen na de winterstop

Uncategorized,



De eerste trainingen na de winterstop staan in het teken van 'het starten van de motor' na een periode van inactiviteit. De spelers kunnen prima belast worden in grotere partijspelen, waarbij 'bijzondere spelregels' zorgen voor voldoende arbeid. De trainer kan aandacht besteden aan: actief en snel de opbouw van een tegenstander onder druk zetten; snel aansluiten van achteruit naar de middenlijn; de afstanden van de linies mogen niet groter worden dan 35-40 meter in de lengte.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 80 meter lang en 40 meter breed - 4 partijspelen van 7 minuten - Tussendoor 2 minuten rust
Bijzondere spelregel: - Bal veroveren op helft tegenstander en scoren na actief drukzetten = 2 punten

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Partij geel 7 + 1 keeper. - Partij blauw 7 + 1 keeper. - Partij in balbezit verplicht aansluiten naar lijn achterkant cirkel (lijn van pionnen) bij het afwerken van een kans. - Scoren en iedereen is aangesloten? 1 punt - Scoren en niet iedereen is aangesloten? geen punt - Scoren en aanvaller(s) tegenstander zijn niet terug voorbij de pionnenlijn? 2 punten

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - Dwing fouten in de opbouw af door actief en agressief druk op de bal te zetten. - Neem de tijd voor een zorgvuldige opbouw waardoor iedereen aan kan sluiten.