



De trainer kan de volgende accenten gebruiken in de coaching: bij het verwerken van de wreefpass je lichaam in zijn geheel achter de bal plaatsen, gebruik binnenkant voet, dijbeen, borst of hoofd bij het verwerken van een pass door de lucht, dribbel en passeer op snelheid, gebruik (lichaams) schijnbewegingen, blijf niet staan na het verliezen van de bal, maar probeer de bal met 'gezonde en eerlijke' agressie terug te veroveren.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie:

- Speelveld 35 meter lang en 20 meter breed.
- Een doel met keeper.
- Twee kleine doelen van 1 meter breed.
- Maximaal 12 spelers per organisatie.
- Door te starten met zeven aanvallers en vijf verdedigers krijg je steeds een andere tegenstander.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De verdediger passt de bal met de wreef over 30+ meter aan afstand naar de aanvaller.
- De aanvaller controleert de bal en dribbelt naar de verdediger.
- De aanvaller passeert de verdediger en scoort op twee kleine doelen middels een pass.
- De verdediger mag uitsluitend in de rechthoek verdedigen.
- De verdediger probeert na het veroveren van de bal te scoren op een van de twee kleine pionendoelen.
- Na de actie wisselen aanvaller en verdediger van plaats.

Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:

- Controleer de wreefpass over de grond of door de lucht met je lichaam in zijn geheel achter de bal.
- Aanvalsdribbel op hoge snelheid uitvoeren.
- Snelheid maken en snelheid houden bij de aanvalsdribbel.
- 1 meter voor de tegenstander de passeeractie inzetten.
- 1 meter naast de tegenstander blijven tijdens de actie.
- Snel de bal proberen terug te veroveren na een mislukte actie.