



D-pupillen en C-junioren - duelvormen 1 tegen 1 - balbezit - afschermen van de bal en zien van de vrije ruimte

Uncategorized,



De oefening heeft als trainingsdoel het leren afschermen van de bal onder druk van een tegenstander en het zien van en van richting veranderen naar de vrije ruimte. De trainer kan gebruik maken van de volgende coachopmerkingen: scherm de bal af door je lichaam tussen de bal en je tegenstander te plaatsen; tegenstander aan de linkerkant, bal aan de rechterkant; tegenstander aan de rechterkant, bal aan de linkerkant; veranderen van richting betekent ook veranderen van 'dribbelbeen'; maak gebruik van tempowisselingen; hou geduld en bewaar het overzicht.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 10 meter lang en 20 meter breed. - Vier pionnendoeltjes van 3 meter breed. - Na de actie wisselen van aanvaller en verdediger. - Maximaal 8 kinderen per organisatie.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Aanvaller geel dribbelt het speelveld in en scoort op de twee onderste pionnendoeltjes. - Verdediger blauw verdedigt de twee pionnendoeltjes aan de onderkant en probeert de bal te veroveren. - Verdediger blauw scoort na balverovering op de twee pionnendoeltjes aan de bovenkant.

Overige

Uitbouwen van de oefening: - De aanvaller ontvangt een pass van bijvoorbeeld de trainer. - De aanvaller mag na de pass de trainer gebruiken als aanspeelpunt voor een combinatie.