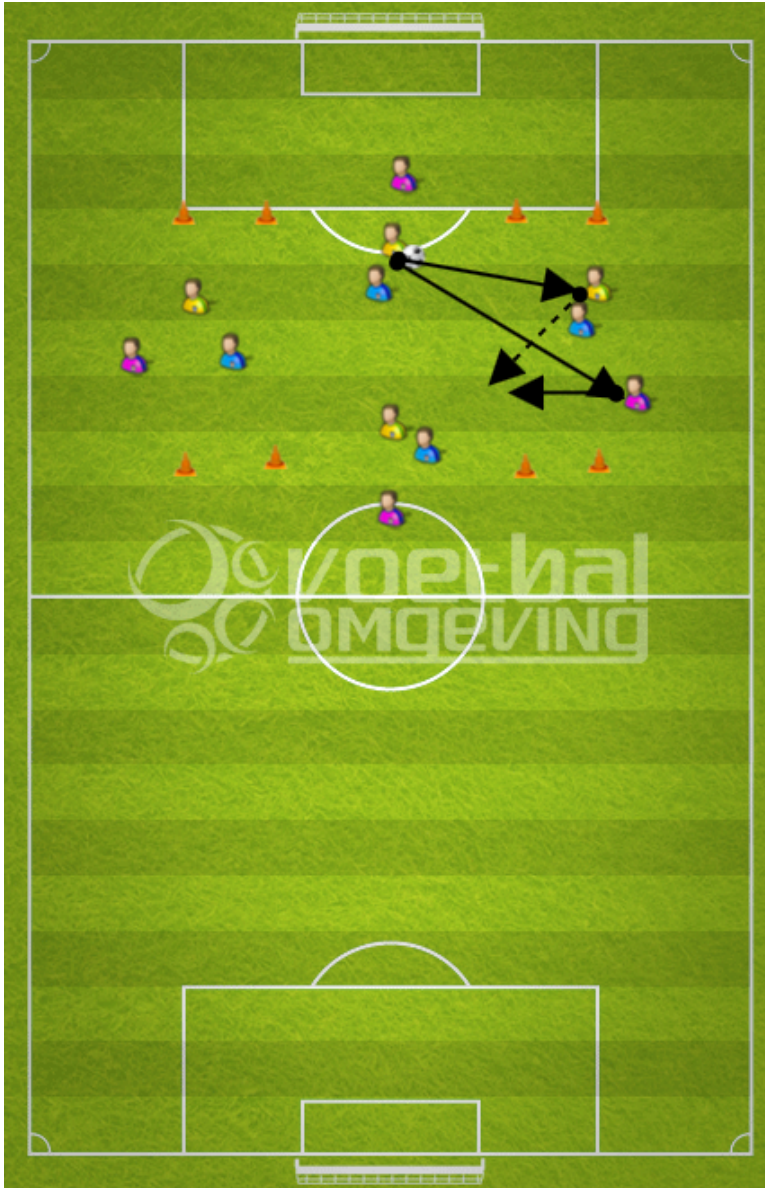


## D-pupillen en C-junioren - duelvormen 4 tegen 4 - balbezit - afschermen van de bal en het spel snel leren verplaatsen

Uncategorized,



De oefening heeft als trainingsdoel de bal snel te leren verplaatsen naar de vrije ruimte onder druk van een of meerdere tegenstanders. De trainer kan gebruik maken van de volgende coachopmerkingen: verplaats de bal naar de vrije ruimte; hou geduld en hou balbezit onder druk van een tegenstander; raak niet in paniek en gebruik je lichaam goed; pass je medespeler in aan zijn 'vrije' kant; beweeg door na je pass en blijf niet staan.

### Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 20 meter lang en 40 meter breed. - Vier pionnendoeltjes van 3 meter breed. - Na x aantal doelpunten of x aantal minuten van functie wisselen tussen geel, blauw en paars.

### Coaching

Beschrijving van de oefening: - 4 tegen 4 + 4 extra aanspeelpunten - Aanvallers geel scoren op de twee onderste pionnendoeltjes. - Verdedigers blauw scoren op de twee bovenste pionnendoeltjes. - Extra aanspeelpunten mogen de bal maximaal 2x raken

### Overige

Uitbouwen van de oefening: -Maximaal 2x raken voor alle spelers. - Verplicht 2x raken voor de spelers geel en blauw.