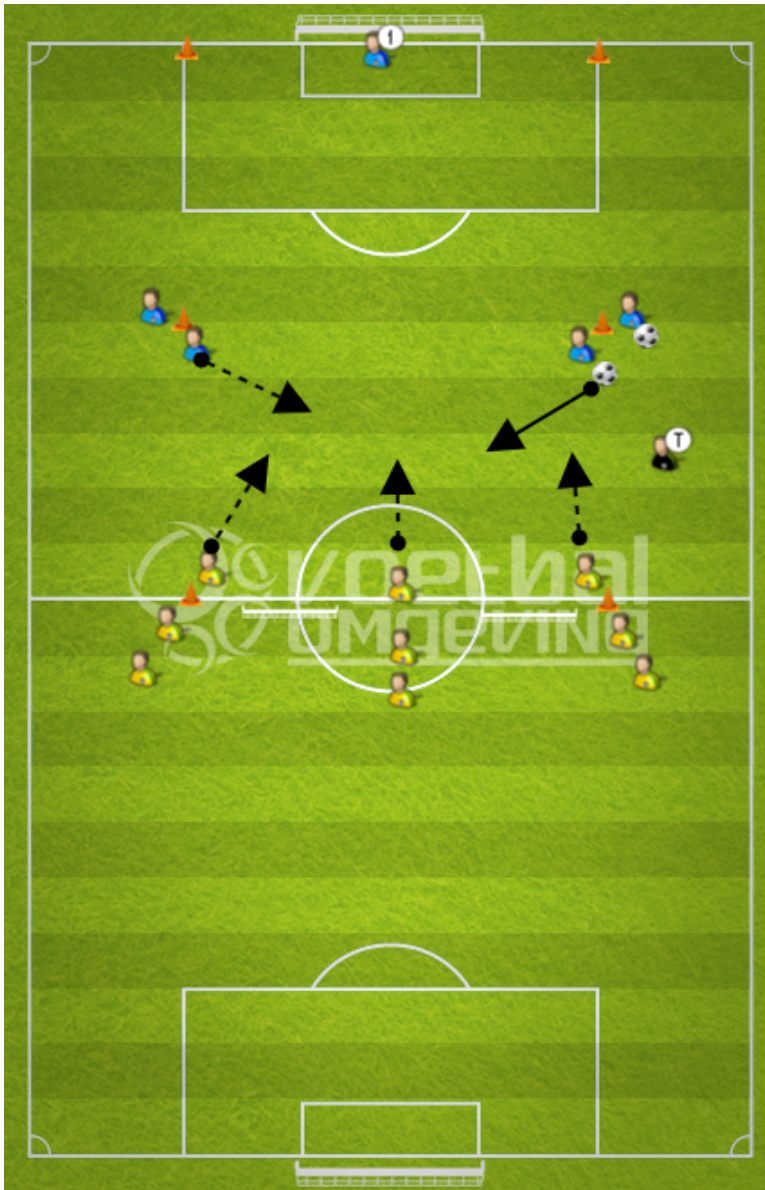


D-pupillen en C-junioren - Omschakelen van verdedigen naar aanvallen binnen 2 tegen 3

Uncategorized,



De omschakeling van verdedigen naar aanvallen is een belangrijk onderdeel van het voetbalspel. De omschakeling is tevens van grote invloed op het winnen of verliezen van een wedstrijd. Immers, de tegenstander valt aan en beweegt met een groot gedeelte van het team richting het vijandelijke doel. Bij het verliezen van de bal is het eigen team kwetsbaar vanwege de ontstane ruimte achter de eigen verdediging. De trainer kan gebruikmaken van de volgende accenten in zijn coaching bij de omschakeling van verdedigen naar aanvallen: denk, kijk en pass/dribbel in voorwaartse richting, sprint diep in de ruimte achter de twee verdedigers, kijk uit voor buitenspel.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 45 meter lang en 30 meter breed - 1 keeper - 4 verdedigers blauw - 9 aanvallers geel - Wisselen van verdedigers en aanvallers na x aantal minuten of x aantal (doel) punten. - Met middenlijn als buitenspellijn

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Twee verdedigers van blauw proberen te scoren op 1 van de 2 kleine doelen. - Drie aanvallers van geel proberen de bal te veroveren. - Drie aanvallers van geel scoren op een doel met doelverdediger.

Overige

Accenten bij de uitvoering: - Zet de verdediger met bal zo snel mogelijk onder druk. - Hou de verdediger met bal voor je en stap niet in. - Pak de bal af en neem de bal me naar de 'vrije ruimte' of pass de bal naar je medespeler. - Minimaal 1 speler zonder al sprint diep.