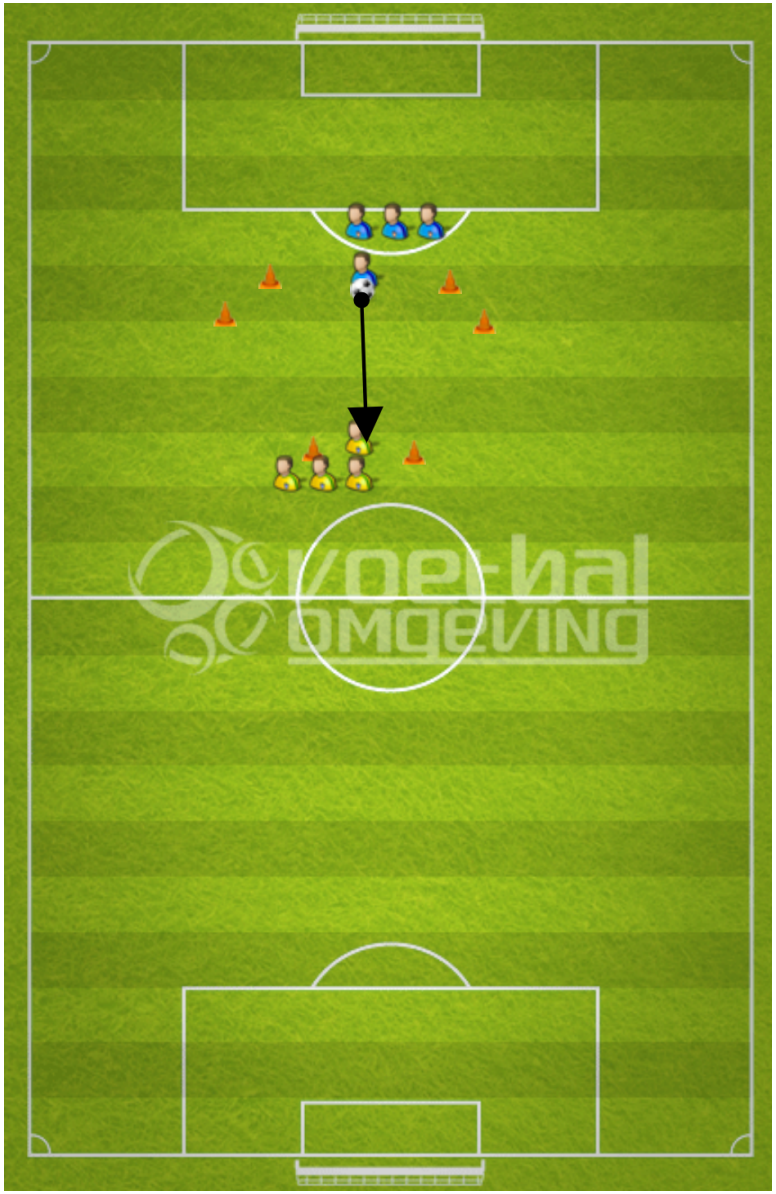
D-pupillen en C-junioren - passeren, scoren en omschakelen van aanvallen naar verdedigen

Uncategorized,



Het doel van de oefening is het verbeteren van de aanvalsdribbel, passeeractie, scoren en omschakelen van aanvallen naar verdedigen. De trainer kan gebruik maken van de volgende coachopmerkingen: bij de aanvalsdribbel de bal met de voorkant of de ‘veters’ iedere pass raken; de punt van de schoen wijst naar beneden; knie en lichaam bevinden zich bij de dribbel boven de bal; zet de passeeractie een meter voor de tegenstander in; passeer naar de zijkant en versnel voorbij je tegenstander; schakel om wanneer je de bal verliest en blijf niet staan treuren.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie van de oefening: -maximaal 8 spelers per organisatie. -maak tweetallen met vergelijkbare technische kwaliteiten. -maak tweetallen met vergelijkbare fysieke kwaliteiten.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering van de oefening: -speler blauw passt naar speler geel en wordt verdediger. -speler geel wordt aanvaller en scoort m.b.v. een lijndribbel op het pionnendoeltje links of rechts. -verdediger blauw scoort na balverovering op het pionnendoeltje onder. -verdediger en aanvaller wisselen na de actie van plaats.

Overige

Wat kan de trainer zeggen: - Aannemen van de bal voorwaarts en in beweging. - Dribbel op snelheid op je tegenstander af en gebruik (lichaams)schijnbewegingen. - Zet de passeeractie ruim voor de tegenstander in. - Houdt balbezit wanneer je de tegenstander niet uitspeelt.