

D-pupillen en C-pupillen - partijspel 3 tegen 3 op twee doelen + doelverdedigers + assist-tegenstander(s) in je rug

Uncategorized,



Een partijspel 3 tegen 3 op twee doelen met twee doelverdedigers met assist is een super trainingsvorm. Het spel wordt gekenmerkt door een enorme snelheid. De trainer kan gebruik maken van de volgende coachopmerkingen: de aanvallers geel komen uit de dekking bij de verdedigers blauw door vanuit de 'rug' van de tegenstander positie te kiezen; de aanvallers 'beschermen' de bal door het lichaam tussen tegenstander en bal te zetten; de aanvallers wisselen van positie om de tegenstanders in verwarring te brengen; snel omschakelen van aanvallen naar verdedigen betekent achter je tegenstander aangaan en er alles aan doen om een tegendoelpunt te voorkomen.

Organisatie

Organisatie van de oefening - Speelveld 40 meter lang en 30 meter breed - Twee teams van minimaal 6 spelers - Twee junioren-doelen - Twee kleuren hesjes - Minimaal 8 ballen

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Keeper of trainer passt naar een van de drie aanvallers van geel. - Drie aanvallers van geel scoren op doel + doelverdediger van blauw. - Drie verdedigers van blauw verdedigen, veroveren en scoren op het doel met de gele doelverdediger. - Doelpunt? doordraaien. - Uit- of achterbal? assist door de paarse speler aan de zijkant.

Overige

Uitvoering van de oefening: - Zorg voor uitdaging! - Zorg voor competitie! - Drie teams (geel, blauw en paars) - Doordraaien kan op volgorde na bijvoorbeeld 2 doelpunten of 2 minuten. - Doordraaien kan ook door de winnaars steeds te laten staan en de verliezers uit te laten stromen.