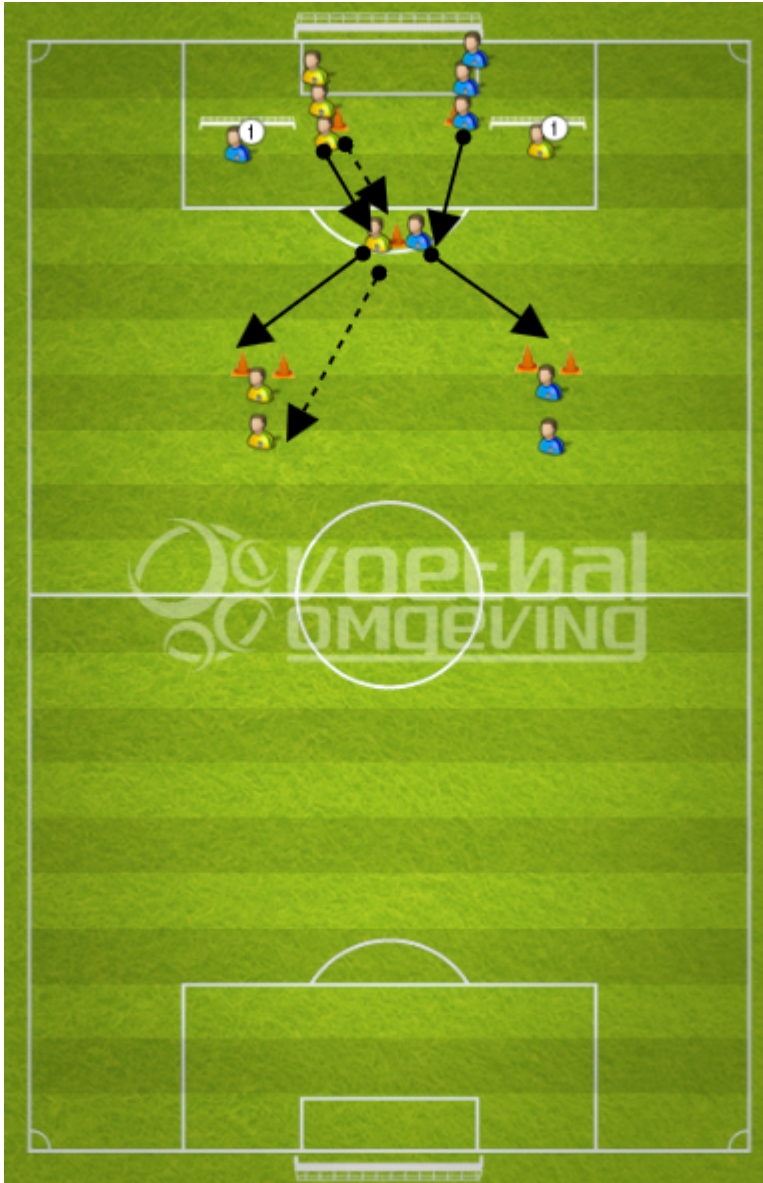




F en E (onder 8, 9, 10 en 11)-Afwerken op doel met accent op de basistechnieken passen, aannemen, dribbelen en schieten

Uncategorized,



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, aannemen, dribbelen en schieten centraal. De oefening wordt zowel links- als rechtsom uitgevoerd, waardoor de spelers alle handelingen met zowel het linkerbeen als het rechterbeen uit moeten voeren. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: ontvangende speler staat 'open' en ingedraaid naar de volgende speler, aannemen met het buitenste been, passen op buitenste been en heel hard in de voeten inspelen.

Organisatie

- Afstand pion 1-> 2 is 10 meter. - Afstand pion 2 -> 3 is 10 meter. - Afstand schot speler 3 minimaal 10-15 meter. Puntentelling: - 2 teams-welk team scoort het eerst 10 doelpunten. - Direct-doelpunt is 2, rebound is 1, naast of over is -1.

Coaching

- Speler 1 passt naar speler 2. - Speler 2 draait open en passt naar speler 3. - Speler 3 neemt in beweging aan, dribbelt voorwaarts en werkt af. - Doordraaien: 1->2->3

Overige

Techniek: - Pass binnenkant voet betekent de bal raken met je hele schoenmaat en met 'harde' voeten. - Aannemen met 'zachte' voeten door ontspanning in het onderbeen. - Aannemen in beweging en van je plaats vandaan in de richting van het doel. - Kijk naar de keeper voordat je schiet en zie waar de ruimte ligt.