



F-pupillen en E-pupillen - 1 tegen 1 aanvallend in spelvorm 2 plus 1 tegen 2 plus 1

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende opmerkingen gebruiken: dribbel op snelheid op je tegenstander af, hou de bal onder controle door de bal dicht bij het dribbelbeen te houden, zet de passeeractie in 1 meter voor je tegenstander, ga niet rechtdoor maar om je tegenstander heen.

Organisatie

Organisatie van de oefening:

- 8 tot 12 spelers
- speelveld 30/20 meter

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvallers geel scoren op een doel met keeper van blauw.
- De verdedigers blauw veroveren de bal en scoren op een doel met keeper van geel.
- Uit of achter? nieuwe bal bij de trainer voor de balbezittende partij.
- Doelpunt tegen? verliezende tweetal verlaat veld en sluit bij eigen kleur achteraan.
- Doelpunt voor? winnende tweetal blijft staan en krijgt 1 punt.
- Welk tweetal scoort de meeste punten?
- Welke kleur scoort het eerst 10-15 punten?

Overige

Coachopmerkingen door de trainer:

- Kijk over de bal; heen naar je tegenstander en medespeler.
- Dribbel op snelheid op je tegenstander af
- Kijk over de bal naar de positie van de verdediger.
- Zet de passeeractie 1 meter voor je tegenstander in.
- Passeer niet rechtdoor maar om je tegenstander heen.