

F-pupillen en E-pupillen - 1 tegen 1 rugwaarts in combinatie met afwerken op doel

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het afschermen van de bal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: bescherm de bal door je lichaam tussen je tegenstander en de bal te plaatsen, hou de tegenstander op afstand door je breed te maken met je armen, draai weg naar de andere kant dan waar de tegenstander probeert ervoor te komen, kies positie zonder bal naar de zijkant zodat je de speler van de pass en je tegenstander kunt zien.

Organisatie

- Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed.
- Groep verdelen in twee groepen van 3, 4, 5 of meer spelers.
- Aanvallers en verdedigers wisselen nadat een partij bijvoorbeeld 10 punten heeft gescoord.

Coaching

- Trainer passt de bal naar de aanvaller geel.
- Aanvaller geel speelt 1 tegen 1 met verdediger blauw.
- Verdediger blauw probeert na balverovering de bal terug te spelen naar de trainer.
- Aanvaller geel probeert te scoren op het doel met doelverdediger.

Overige

Tips:

1. Bescherm de bal door je lichaam tussen je tegenstander en de bal te plaatsen.
2. Draai niet met je rug maar met je schouder naar je tegenstander.
3. De bal is bij het been dat het verst weg is bij de tegenstander vandaan.