



F-pupillen en E-pupillen - Aanvallende automatismen over de zijkant-afwerken van een voorzet

Uncategorized,



De voorzet is een mooi, maar een moeilijk trainbaar onderdeel. Alvorens te kunnen juichen zijn er namelijk genoeg valkuilen: Waar geef ik de voorzet vandaan? Waar raak ik de bal? Geef ik de bal bij de eerste of tweede paal? Over de grond of door de lucht? Genoeg redenen om de voorzet te gaan trainen.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - 4 spelers aan de zijkant - 8 spelers centraal - 1 keeper - minimaal 10 ballen aan de zijkant

Coaching

Beschrijving van de oefening: - 1 passt naar buiten naar 2 - 2 passt naar binnen naar 3 - 3 geeft mee met 2 - 2 geeft de voorzet - Twee aanvallers kruisen voor het doel - Doordraaien 1->3->2->1

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - De tweede en derde pass mogen of direct of na een aanname worden gespeeld (makkelijker/moeilijker). - De voorzet mag direct worden gegeven of na een aanname (makkelijker/moeilijker) - De twee aanvallers kruisen voor het doel en wisselen van plaats bij een volgende voorzet.