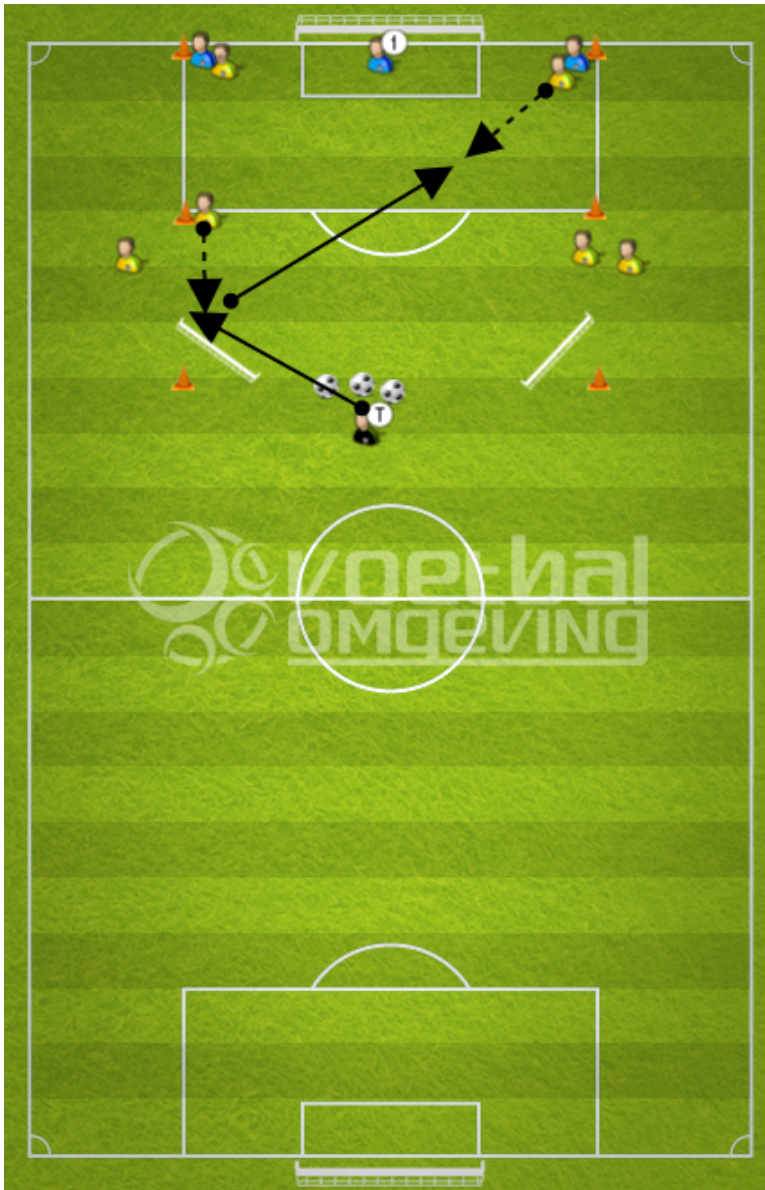


F-pupillen en E-pupillen - afwerken na het inspelen van een middenvelder of aanvaller in 1 tegen 1 rugwaarts

Uncategorized,



In balbezit staan middenvelders en aanvallers vaak met de rug naar het doel van de tegenstander en worden kort gedekt door hun directe tegenstander. Een medespeler moet het liefst hebben een gedekte middenvelder of aanvaller met de rug naar het doel toch in te spelen. De rest van het team kan namelijk aansluiten naar de balbezitter en daarmee de onderlinge afstanden tussen verdediging, middenveld en aanval klein houden. De trainer kan de volgende coachopmerkingen maken: de middenvelder/aanvaller probeert 'los' te komen van zijn directe tegenstander en vraagt pas wanneer de medespeler de bal 'speelklaar' heeft.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 30 meter lang en 20 meter breed. - Twee aanvallers geel. - Twee verdedigers blauw. - 1 keeper blauw. - Rest is geel en verdeelt zich links en rechts. - Puntentelling (wie scoort het eerst 10-15 punten?): *Geel scoort = 1 punt voor geel. *Geel scoort niet = 1 punt voor blauw. *Blauw scoort in klein doel of keeper heeft de bal klem = 2 punten voor blauw.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Trainer past naar speler geel. - Speler geel neemt aan met het gezicht naar de 'diagonale' aanvaller. - Speler geel past 'verplicht' naar medespeler geel met zijn rug naar het doel. - Spelers geel spelen 2 tegen 1 uit.

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - Ontvangende speler geel past de bal aan de vrije kant van de medespeler geel. - Passende speler geel kiest na de pass opnieuw positie. - Maak de juiste keuze in de afwerking tussen alleen of samenspel.