

F-pupillen en E-pupillen - inworp gevolgd door afwerken op doel vanuit een overtal 2 tegen 1

Uncategorized,



Bij deze oefening staat de inworp centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: pak de bal met twee handen vast, gooi de bal uit de nek, gooi de bal zonder stuit naar je medespeler, neem vanuit de inworp de bal aan en speel niet direct terug, breng de bal naar de grond en bescherm de bal met je lichaam, help je medespeler door niet weg te lopen maar aanspeelbaar te zijn achter/onder de bal.

Organisatie

- 1 doel
- 1 keeper
- drie of vier 2-tallen als aanvaller
- drie of vier verdedigers
- puntentelling:
 - * aanvallers scoren = 1 punt
 - * aanvallers scoren niet = 1 punt voor de verdedigers
 - * verdedigers scoren = 2 punten voor de verdedigers

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- Onderste speler geel in de tekening werpt in.
- Bovendste speler geel in de tekening ontvangt en verwerkt de bal.
- Verdediger blauw verovert de bal en scoort in een van de twee kleine doelen links en rechts.

Overige

Aandachtspunten:

- Speler zonder bal komt los van zijn tegenstander en creëert ruimte voor de inworp + aanname.
- Ontvanger van de inworp beschermt de bal door lichaam tussen tegenstander/bal te houden.
- Ontvanger gebruikt zijn onderarmen om de verdediger op afstand te houden.
- Ontvanger draait niet naar de verdediger, maar naar zijn medespeler en speelt 2v1 uit.