



F-pupillen en E-pupillen - Omschakelen van verdedigen naar aanvallen binnen 1 tegen 2

Uncategorized,



De omschakeling van verdedigen naar aanvallen is een belangrijk onderdeel van het voetbalspel. De omschakeling is tevens van grote invloed op het winnen of verliezen van een wedstrijd. Immers, de tegenstander valt aan en beweegt met een groot gedeelte van het team richting het vijandelijke doel. Bij het verliezen van de bal is het eigen team kwetsbaar vanwege de ontstane ruimte achter de eigen verdediging. De trainer kan gebruikmaken van de volgende accenten in zijn coaching bij de omschakeling van verdedigen naar aanvallen: pass of dribbel in voorwaartse richting, profiteer van de ruimte achter de verdediging van de tegenpartij.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 30 meter lang en 20 meter breed - 1 keeper - 3 verdedigers blauw - 6 aanvallers geel Wisselen van verdedigers en aanvallers na x aantal minuten of x aantal (doel) punten.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Een verdediger van blauw probeert te scoren op 1 van de 2 kleine doelen. - Twee aanvallers van geel proberen de bal te veroveren. - Twee aanvallers van geel scoren op een doel met doelverdediger.

Overige

Accenten bij de uitvoering: - Zet de verdediger met bal zo snel mogelijk onder druk. - Hou de verdediger met bal voor je en stap niet in. - Pak de bal af en neem de bal me naar de 'vrije ruimte' of pass de bal naar je medespeler.