F-pupillen en E-pupillen - passen en aannemen met punten en competitie

Uncategorized,

Het doel van de oefening is het verbeteren van de basistechnieken passen en aannemen van de bal met de binnenkant van de voet. Het aannemen van de bal gebeurd met links en rechts en in beweging. Het passen van de bal gebeurd over een afstand van 10-15 meter. De trainer kan de volgende coachopmerkingen maken: aannemen met een ontspannen onderbeen, waardoor de bal dichtbij blijft; passen met een aanloopje van een of twee passen; passen zonder stuit en hard passen door het speelbeen na het raken van de bal door te zwaaien.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie van de oefening: - De afstand tussen geel en blauw is 10 tot 15 meter - Het doeltje is 3 tot 5 meter breed - Na twee minuten wissel je van tegenstander - Je scoort een punt wanneer je tegenstander een fout maakt: *pass naast jouw doeltje *pass door de lucht of met een stuit *niet aannemen, maar direct terugpassen

Coaching

Beschrijving van de uitvoering van de oefening: - Speler geel passt naar speler blauw - Speler blauw neemt de bal 'verplicht' aan en passt terug - De ontvanger van de pass kiest positie achter de witte lijn (van de zijlijn of zestien meter lijn) - Het aannemen van de bal verplicht in voorwaartse richting in beweging en over de witte lijn

Overige

Wat kan de trainer zeggen? - Aannemen van de bal: *teen naar buiten draaien bij aanname met binnenkant voet *onderbeen ontspannen en niet aanspannen zorgt voor een goede controle *aannemen voorwaarts en in beweging - Passen van de bal *standbeen naast de bal als een Tom-Tom *de punt van het standbeen wijst in de speelrichting *lichaam boven de bal en de bal raken in het midden *na de pass knie optrekken en voet doorzwaaien zorgt voor balsnelheid