



## F-pupillen en E-pupillen - passeren, scoren en omschakelen - afwerkvorm

Uncategorized,



De trainer kan de volgende accenten gebruiken in de coaching: dribbel op hoge snelheid af op de verdediger, passeer voor de verdediger naar de zijkant van de ruit, blijf niet staan na het verliezen van de bal, maar probeer de bal met 'gezonde en eerlijke' agressie terug te veroveren.

### Organisatie

Beschrijving van de organisatie:

- Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed.
- Een pupillendoel met keeper.
- Twee kleine doelen van 1 meter breed.
- Maximaal 9 spelers per organisatie.
- Door te starten met vijf aanvallers en drie verdedigers krijg je steeds een andere tegenstander.

### Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvaller met bal dribbelt naar de verdediger.
- De aanvaller passeert de verdediger en scoort op twee kleine doelen middels een pass.
- De verdediger mag uitsluitend in de ruit verdedigen.
- De verdediger probeert na het veroveren van de bal te scoren op een van de twee kleine pionendoelen.
- Na de actie wisselen aanvaller en verdediger van plaats.

### Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:

- Aanvalsdribbel op hoge snelheid uitvoeren.
- Snelheid maken en snelheid houden bij de aanvalsdribbel.
- 1 meter voor de tegenstander de passeeractie inzetten.
- 1 meter naast de tegenstander blijven tijdens de actie.
- Snel de bal proberen terug te veroveren na een mislukte actie.