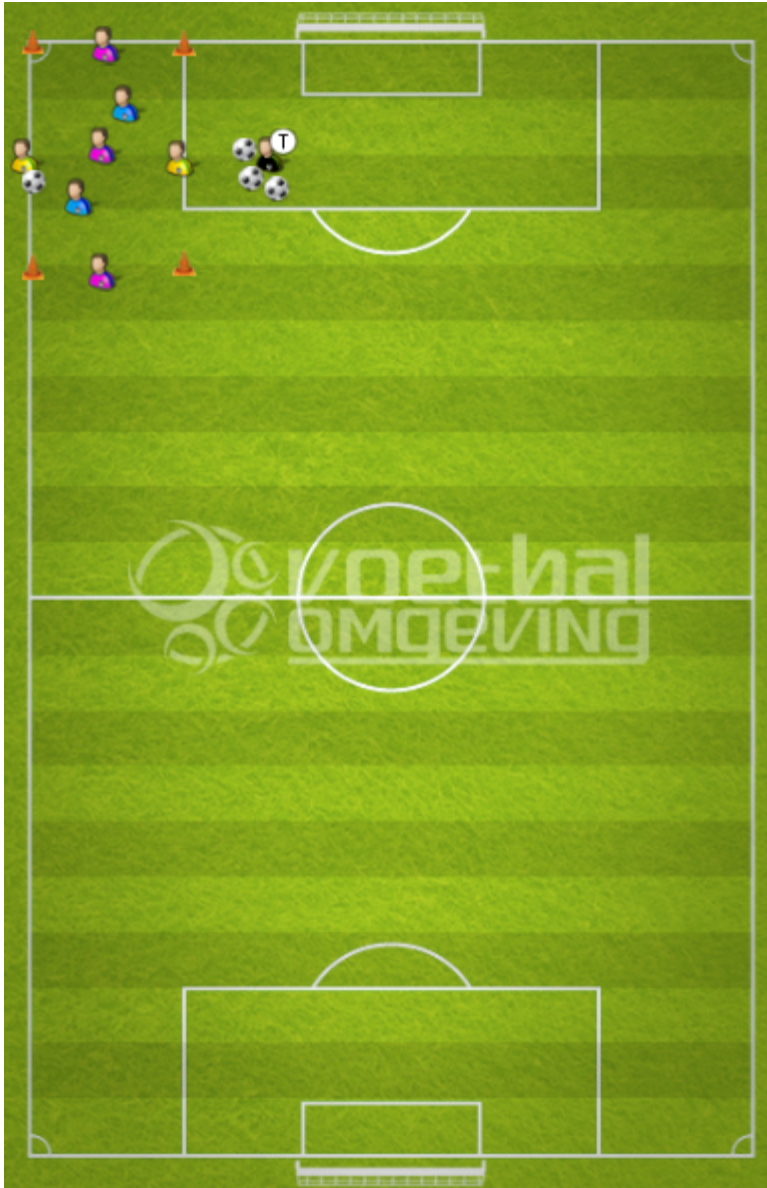




F-pupillen en E-pupillen - positiespel 2 tegen 2 + 3 neutrale spelers

Uncategorized,



Het positiespel over de grond is een van de vele manieren om vanuit de doelverdediger of verdediging de bal bij de middenvelders of aanvallers te krijgen. Door gebruik te maken van een spelvorm met extra, neutrale spelers is de kans op een 'goed' positiespel groter. In plaats van twee extra, neutrale spelers kies ik er voor drie. Naast de 'vrije' spelers aan de korte zijde aan de buitenkant heb ik een extra, vrije speler in het midden, waardoor het positiespel in alle richtingen beter zal lopen. De trainer kan de volgende coachopmerkingen maken: twee spelers op de korte zijden, twee spelers op de lange zijden, een speler in het midden, hou de bal laag en speel elkaar over de grond in.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 25 meter lang. - Speelveld 15 meter breed. - Team van 5 (2 geel of blauw met 3 paars) speelt op balbezit. - Een 'geslaagde' pass is een punt. - Bij balverovering door het andere tweetal spelen zij verder op balbezit. - Het team met de hoogste serie passes wint. - De verliezer drukt 5x op of doet 5x sit up.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Positiespel 5 tegen 2. - Twee gele spelers. - Twee blauwe spelers. - Drie paarse spelers. - Bij balbezit van geel spelen de drie paarse spelers bij geel tegen twee blauwe spelers. - Bij balbezit van blauw spelen de drie paarse spelers bij blauw tegen twee gele spelers.

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - Vijf spelers (2 plus 3) maken het speelveld groot in alle richtingen. - Verplaats het spel heen en weer tussen de twee spelers op de korte zijden. - Maak afwisselend gebruik van de pass door het midden of via de zijkant.