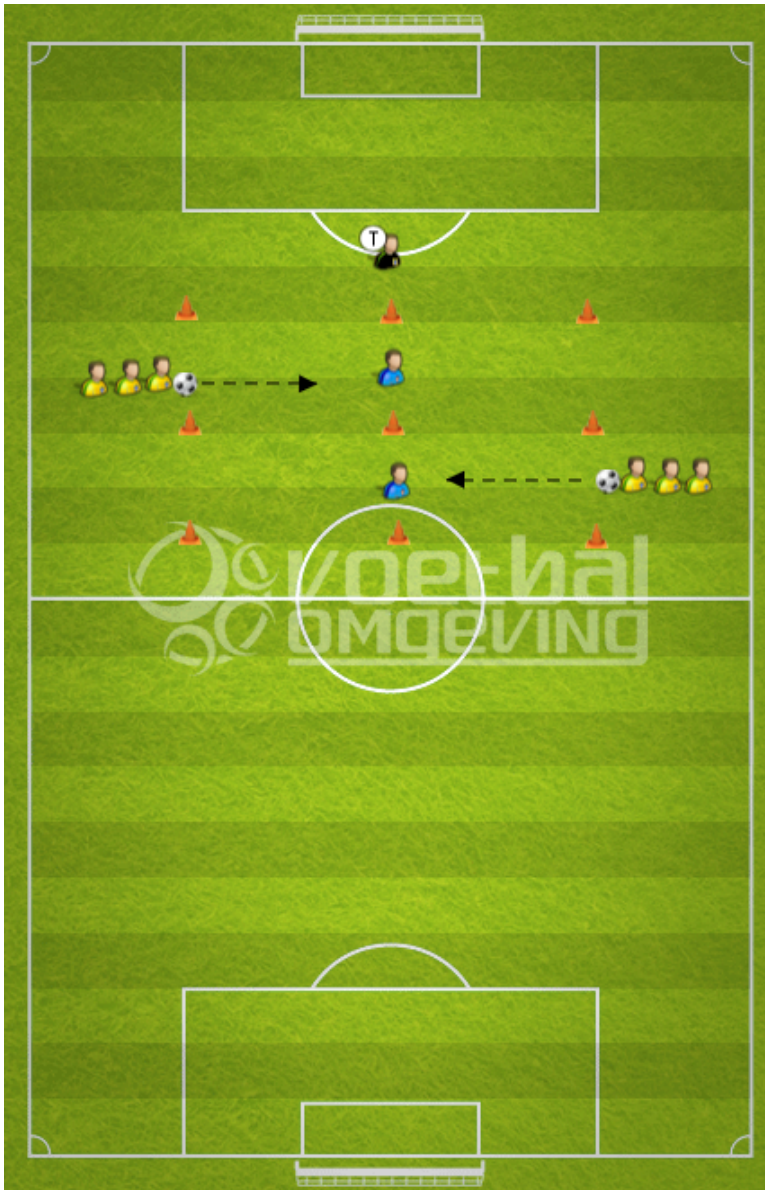




F-pupillen en E-pupillen warming up - 1 tegen 1 aanvallend dribbelen en passeren

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende opmerkingen gebruiken: dribbel op snelheid op je tegenstander af, hou de bal onder controle door de bal dicht bij het dribbelbeen te houden, zet de passeeractie in 1 meter voor je tegenstander, ga niet rechtdoor maar om je tegenstander heen.

Organisatie

Organisatie van de oefening:

- 8 tot 12 spelers
- Verdediger blauw verdedigt op een denkbeeldige lijn van links naar rechts.
- Aanvaller geel scoort een punt na het passeren van de verdediger blauw.
- Aanvaller geel en verdediger blauw wisselen van functie na balverovering door de verdediger.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvallers geel starten gelijktijdig vanaf twee kanten.
- De aanvaller geel probeert de verdediger te passeren en te versnellen met de bal tussen de twee verste pionnen.
- De verdediger blauw verdedigt op de denkbeeldige middelste lijn tussen twee pionnen.
- De aanvallers geel bewegen in stroomvorm, sluiten aan aan de andere kant en beginnen opnieuw.

Overige

Coachopmerkingen door de trainer:

- Dribbel op snelheid op je tegenstander af
- Kijk over de bal naar de positie van de verdediger.
- Zet de passeeractie 1 meter voor je tegenstander in.
- Passeer niet rechtdoor maar om je tegenstander heen.