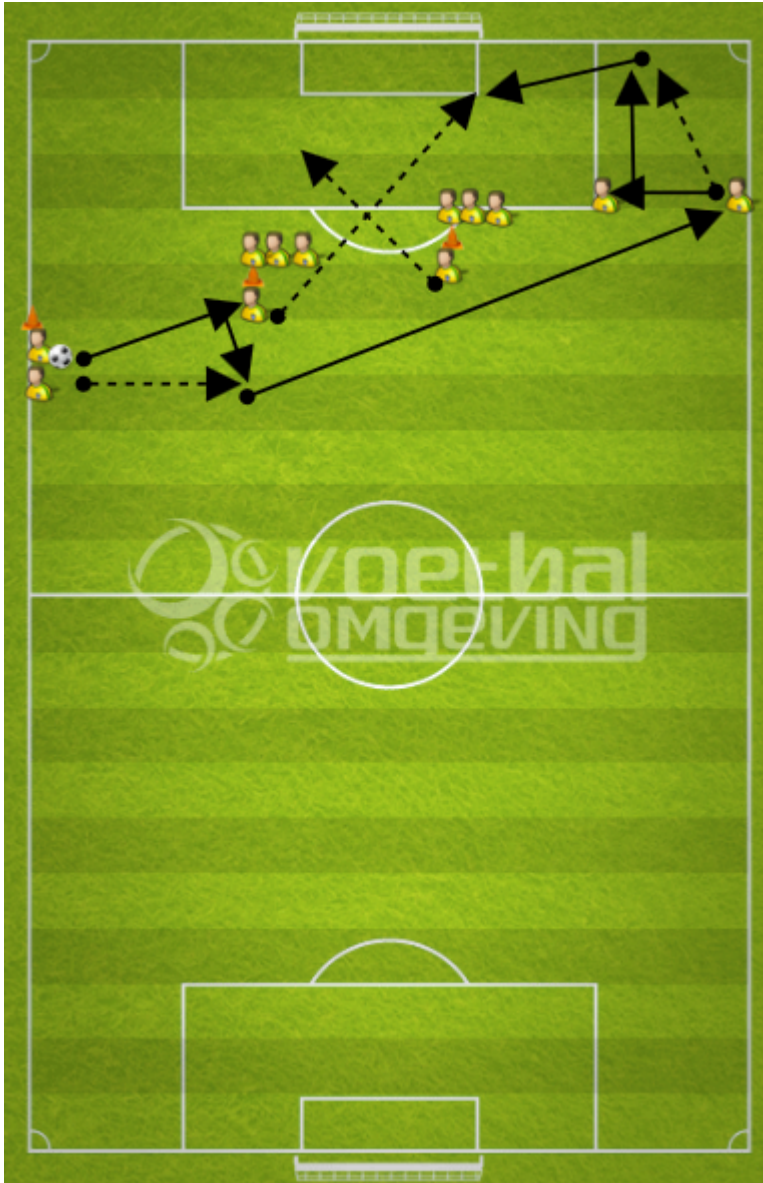




o12,o13,o14,o15-balbezit-de voorzet-de wisselpass, het geven van de voorzet en het positiekiezen voor het doel

Uncategorized,



Het verplaatsen van het spel van zijkant naar zijkant kan eindigen met een voorzet. Een snelle spelverplaatsing levert meer tijd en ruimte op en/of een overtalsituatie. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: de 'startpass' vanaf links hard inspelen en hard terugspelen; de wisselpass kan over een korte of een langere afstand; de voorzet geven met binnenkant voet of binnenkant wreef; de voorzet laag bij de eerste en hoog bij de tweede paal; positiekiezen naar de 1e en 2e paal; direct of indirect afwerken na een teruggelegde bal of rebound.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - 2 vaste spelers voor de wisselpass vanaf links. - 2 vaste spelers geven de voorzet vanaf rechts. - Rest verdelen in twee groepen. - Wisselen na een x aantal minuten.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Speler 1 passt hard naar speler 2. - Speler 2 neemt aan en passt hard terug naar speler 1. - Speler 1 passt door de lucht naar speler 3. - Speler 3 combineert met speler 4 en geeft de voorzet. - Spelers 5 en 6 werken af. - Spelers 5 en 6 wisselen na het afwerken van startpositie.

Overige

Welke aanwijzingen kan ik geven als trainer? Positiekiezen bij afwerken: - De twee aanvallers kruisen voor het doel. - Aanvaller 1 beweegt naar de eerste paal. - Aanvaller 2 beweegt naar de tweede paal. De voorzet: - Bij de eerste paal. - Bij de tweede paal.