



o8, o9, o10, o11 het geven van de voorzet en het positiekiezen voor het doel

Uncategorized,



Aanvallen kan door het centrum en over de beide zijkanten en kan eindigen met een voorzet. De voorzet kan gegeven worden vanaf de achterlijn, maar ook in een eerder stadium en verder bij de achterlijn vandaan. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: 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 spelers geven de voorzet vanaf links. - 2 spelers geven de voorzet vanaf rechts. - Competitie: Scoren na aanname is 2 punten Scoren na rebound is 1 punt.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Speler 1 dribbelt vanaf de zijlijn naar de achterlijn. - Speler 1 legt de bal terug op 10 meter van het doel door de bal tussen de pionnen door te passen. - Speler 2 neemt de bal aan en werkt af.

Overige

Welke aanwijzingen kan ik geven als trainer? De voorzet: - Het standbeen indraaien naar de ontvanger van de voorzet. - Het standbeen gebruiken als tom-tom. - De bal raken aan de kant van de achterlijn. Afwerken: - Blijf achter de bal. - Aannemen in voorwaartse richting.