



Onder 12 t/m 15-balbezit-verbeteren van het kijkgedrag van de speler in balbezit onder druk van een tegenstander.

Uncategorized,



Het verbeteren van het kijkgedrag van de speler in balbezit onder druk van een tegenstander staat centraal. De trainer kan gebruikmaken van de volgende coachopmerkingen: kies positie en vraag om een schuine pass en hou oogcontact met je directe tegenstander, kijk over je schouder naar het doel waar gescoord moet worden, neem de bal in beweging aan of mee en blijf niet staan, hou de tijd tussen aannemen en spelen zo klein mogelijk.

Organisatie

Organisatie van de oefening: - Speelveld 20 bij 20 meter. - Maximaal 6 spelers per organisatie. - Minimaal 3 spelers per organisatie. - Wisselen na vier ballen verwerkt te hebben.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Vier spelers met bal staan in de hoek van het veld. - Vier doelen van pionnen krijgen alle vier de naam van een kleur (bijvoorbeeld: rood, blauw, geel, groen). - Hang eventueel vier verschillende kleuren hesjes op in de doelen. - De speler in het midden ontvangt de bal en hoort de kleur van een doel. - De ontvangende speler neemt de bal mee naar en passt in het doel van de genoemde kleur. - De verdediger verovert de bal en passt naar de gele speler van de inspeelpass.

Overige

Wat kan de trainer zeggen? - Kies schuin positie ten opzichte van de bal + directe tegenstander. - Maak steeds opnieuw een foto van je omgeving. - Zet de doelen met de juiste kleur op je harde schijf. - Doe alles in beweging: vragen om de bal, aannemen en passen.