



Onder 12 t/m 15-omschakeling-van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen in 6 tegen 3.

Uncategorized,



De omschakeling is een interessant maar moeilijk onderdeel om te trainen. Deze trainingsvorm leert kinderen spelenderwijs de principes van goed omschakelen. De trainer kan gebruikmaken van de volgende coachopmerkingen: bij het verliezen van de bal niet blijven staan, maar in beweging komen en achter de bal aangaan; bij het veroveren van de bal de buitenkanten van het speelveld opzoeken.

Organisatie

Organisatie van de oefening: - Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed. - Wisselen na balverovering of bij uitbal. - 5 keer samenspelen betekent 1 punt voor het zestel.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Drietal geel en drietal blauw spelen samen op balbezit. - Drietal paars staat in het midden en verdedigt. - Wanneer bijvoorbeeld geel de bal verliest, komt geel in het midden te staan. - Gaat de bal uit, dan komt het drietal wat voor het laatst de bal raakte, in het midden te staan. - De oefening werkt ook met bijvoorbeeld twee viertallen en een vijftal of een vijftal met twee viertallen.

Overige

Coachopmerkingen voor de trainer: Aanvallen naar verdedigen: - Geen teleurstelling, niet blijven staan, maar direct achter de bal aangaan. Verdedigen naar aanvallen: - Naar de buitenkant van het speelveld bewegen en daarmee het speelveld groot maken.