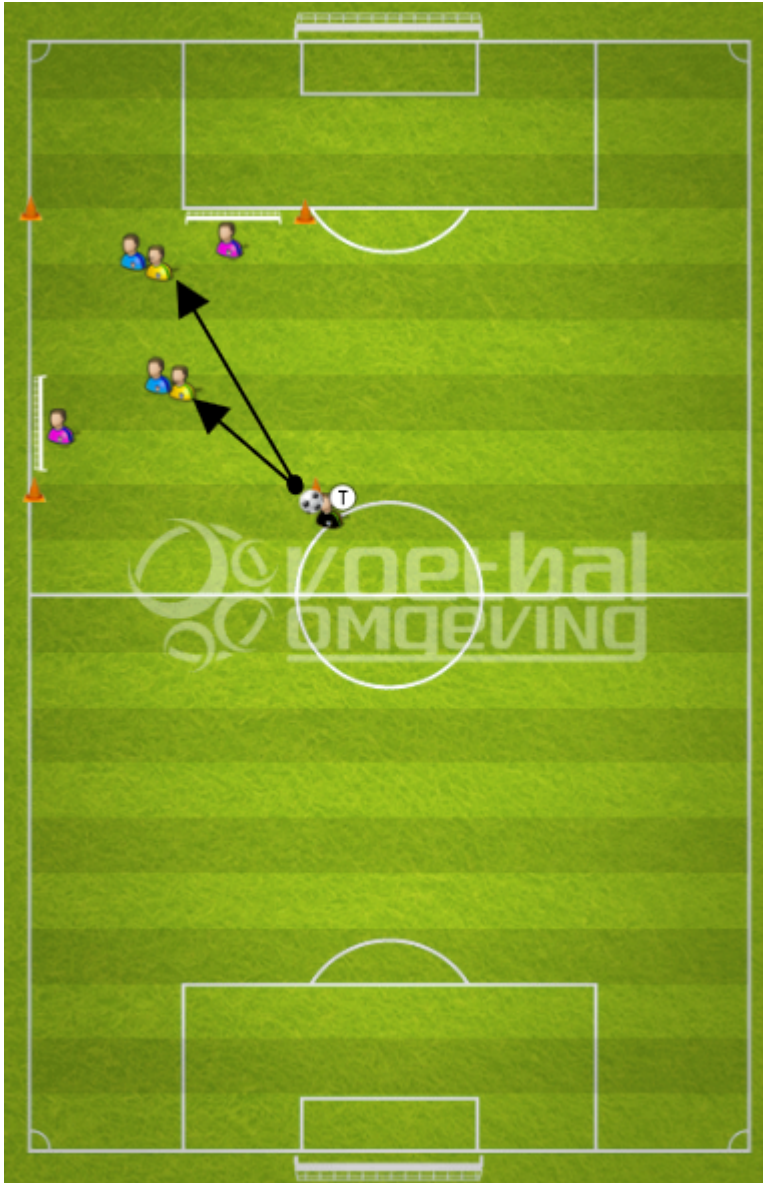




Onder 12 t/m onder 15-onder druk van een of twee tegenstander(s) in je rug in balbezit komen-voorbeeld is Isco/Real Madrid

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het positiekiezen ten opzichte van je tegenstander en medespeler, het afschermen van de bal en het kijkgedrag centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: kijk over je schouder waar de verdedigers en medespelers zich bevinden, bescherm de bal door je lichaam tussen tegenstander en bal te houden, blijf je tegenstander zien en voelen en gebruik je schouder om je tegenstander op afstand te houden.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Speelveld 25 meter lang en 25 meter breed. - Doelen van de pupillen. - Per organisatie minimaal 6 en maximaal 12 spelers. - Doordraaien (1): doelverdedigers->verdedigers->aanvallers->doelverdedigers. - Doordraaien (2): na 6 punten door de verdedigers.

Coaching

Uitleg van de oefening: - De trainer past de bal richting een van de twee aanvaller(s) van geel. - De aanvallers van geel scoren op twee doelen + doelverdediger. - De verdedigers van blauw scoren door de trainer in te spelen.

Overige

Wat kan de trainer zeggen: Kijkgedrag: - Maak een foto van je omgeving. - Handel naar de tijd en ruimte die je wel of niet beschikbaar hebt. Afschermen van de bal: - Lichaam tussen tegenstander en bal houden. Veranderen van richting: - Neem aan en versnel naar links of rechts. - Gebruik een lichaamsschijnbeweging om je tegenstander af te schudden. - Neem de bal niet aan en draai verrassend weg van je tegenstander.