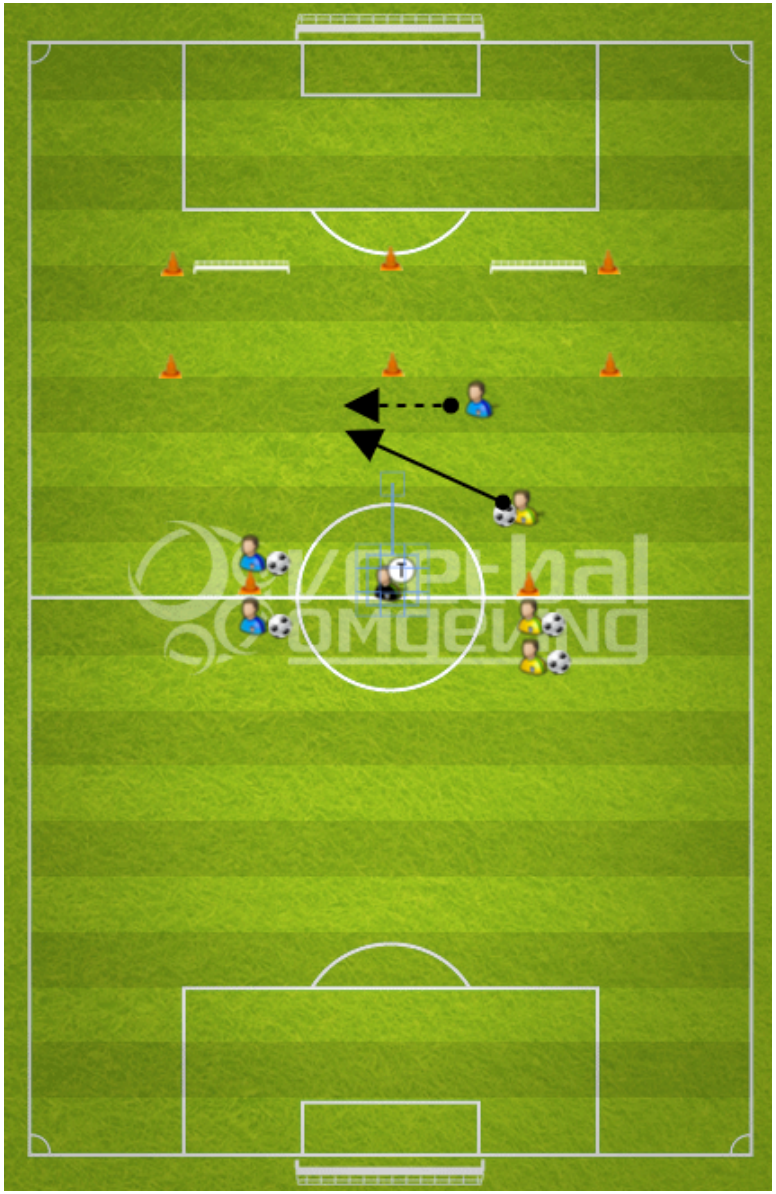
Onder 13-15-Omschakelspel 1 tegen 1

Uncategorized,



Omschakelspel 1 tegen 1

– Aanvaller geel dribbelt en scoort uitsluitend vanuit het gemarkeerde aanvalsvak.
– Verdediger blauw verdedigt, verovert en passt de bal naar de trainer.

Bal uit? Verdediger verovert?
– Aanvaller geel schakelt direct om en wordt verdediger.
– Verdediger blauw sluit achteraan bij blauw.
– Een nieuwe blauwe speler wordt aanvaller en dribbelt naar de verdediger van geel.

Organisatie

Afmeting van het aanvalsvak: - 15 meter lang. - 20 meter breed. Afstand naar het aanvalsvak: - 10 meter.

Coaching

Snelheid: - Bal uit of na een score starten in het allerhoogste tempo. Dribbel: - Kijk over de bal naar de verdediger en twee doeltjes. - Maak snelheid door iedere pass de bal te raken. Passeren: - 1 meter voor en 1 meter naast de tegenstander

Overige

Intensiteit: - Coach het moment van starten van de volgende aanvaller. - Stimuleer hiermee de snelheid van de omschakeling en voorkom wachten. Wedstrijd: - Scoort blauw of geel het eerst 10 punten?