



## Onder 16 t/m onder 19-onder druk van een tegenstander in je rug in balbezit komen, blijven en scoren-voorbeeld is Isco/Real Madrid

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het kijkgedrag centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: vraag om een schuine bal, zodat je tegenstanders, medespelers en situatie kunt zien; 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 45 meter breed. - Per organisatie minimaal 8 en maximaal 12 spelers. - Doordraaien: doelverdedigers->verdedigers->aanvallers->doelverdedigers na bijvoorbeeld 3 minuten.

### Coaching

Uitleg van de oefening: - De trainer passt de bal richting een van de drie aanvaller(s) van geel. - De aanvallers van geel scoren op twee doelen + doelverdediger. - De verdedigers van blauw worden aanvallers na het veroveren van de bal en inspelen van de trainer.

### 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.