Onder 8 t/m 11-omschakeling-van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen in 4 tegen 2

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 16 meter lang en 10 meter breed. - Wisselen na balverovering of bij uitbal. - 5 keer samenspelen betekent 1 punt voor het viertal.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Tweetal geel en tweetal blauw spelen samen op balbezit. - Tweetal 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 tweetal wat voor het laatst de bal raakte, in het midden te staan.

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.