



Onder 8 t/m onder 11-onder druk van een tegenstander in je rug in balbezit komen-voorbeeld is Isco/Real Madrid

Uncategorized,



Bij deze oefening staat het afschermen van de bal en het van richting veranderen met de bal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: kies positie aan de kant van de trainer, bescherm de bal door 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 15 meter lang en 15 meter breed. - Doelen van 3 meter breed. - Per organisatie minimaal 4 en maximaal 8 spelers. - Doorwisselen van aanvallers en verdedigers na een actie. - Of doorwisselen na 6 punten voor de verdedigers.

Coaching

Uitleg van de oefening: - De trainer passt de bal richting de aanvaller geel. - De aanvaller geel scoort door een dribbel door een van de twee kleine (pionnen) doeltjes. - De verdediger blauw scoort door de trainer in te spelen.

Overige

Wat kan de trainer zeggen: 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.