

Speelwijze 11 tegen 11 - pressie spelen met 3 aanvallers tegen 4 verdedigers + keeper

Uncategorized,



Dit is een oefening waarin de opbouw van achteruit wordt getraind onder pressie van de aanvallers van de tegenstander. Belangrijk hierbij is dat de aanvallers van de tegenpartij op de juiste manier drukzetten zodat de opbouwende ploeg gedwongen wordt om een lange bal te spelen en niet de vrije man te vinden.

Organisatie

- Half speelveld.
- Keeper start de oefening.
- Na 6 keer wisselen van opbouwers en aanvallers.
- Bal uit, achter of doelpunt? Spel hervatten bij keeper.

Coaching

Aanvallers storen opbouw van keeper/verdedigers:

- 3 aanvallers spelen tegen 1 keeper + 4 verdedigers.
- Aanvallers veroveren de bal en scoren in groot doel + keeper.
- Verdedigers scoren in 2 kleine doelen.

Overige

- Samenwerking aanvallers 7, 9, 11.
- Hoog staan betekent afdwingen lange bal.
- Laag staan betekent sturen van de opbouw naar een voorkeurskant.
- Tekening:
 - Speler 7 laat zijn directe tegenstander los.
 - Spelers 9 en 7 zetten druk op centrale verdedigers.
 - Speler 11 schermt vleugelverdediger af.