

OEFENING 5

Passen en trappen tussen de palen

Oefening: Pas en trapoefening.

Thema: Loskomen van je startplaats.

Doelstelling: Het verbeteren van het loshaken van je tegenstander.

Tijdsduur: 20 minuten → 2 x 8 min. + 2 min. rust.

Materiaal:

6 palen.

6 kegels.

Voldoende ballen.

Organisatie:

- Veldje uitzetten 4 x 16 meter, volgens de tekening.
- 6 kegels en 6 palen die in de kegels inschuiven, of alleen kegels.
- Je kunt de kegels ook vervangen door 6 dummy's, indien aanwezig.

Oefening omschrijving:

Oefening 1:

- 1. open spelen
- 2. kaatsen
- 3. doordraaien
- 4. bal inspelen op lopende speler
- 5. uit vak drijven
- Herhalen stappen andere kant.
- Doorschuiven: A naar B, B naar C, C naar A1, A1 naar B1, B1 naar C1, C1 naar A.

Oefening 2:

- Alles hetzelfde t/m 4.
- 5. één-twee met B.
- 6. één-twee met C.
- 7. uit vak drijven.
- Herhalen stappen andere kant.
- Doorschuiven: A naar B, B naar C, C naar A1, A1 naar B1, B1 naar C1, C1 naar A.

Tips:

- Wordt met 6 spelers gespeeld A en A1 staan dan in het midden van de oefening.
- Kan met 5 spelers worden gespeeld, C wordt dan speler A1 en draait door.
- Als er meer spelers zijn meer veldjes opstellen.
- Als er meer spelers zijn dan kun je ook de spelers verdelen op de kegels/paaltjes.

Coaching Punten:

- Juist inspelen.
- Timing van het loskomen.
- Gerichtte balcontrole.
- Loshaken of loskomen van de tegenstander.

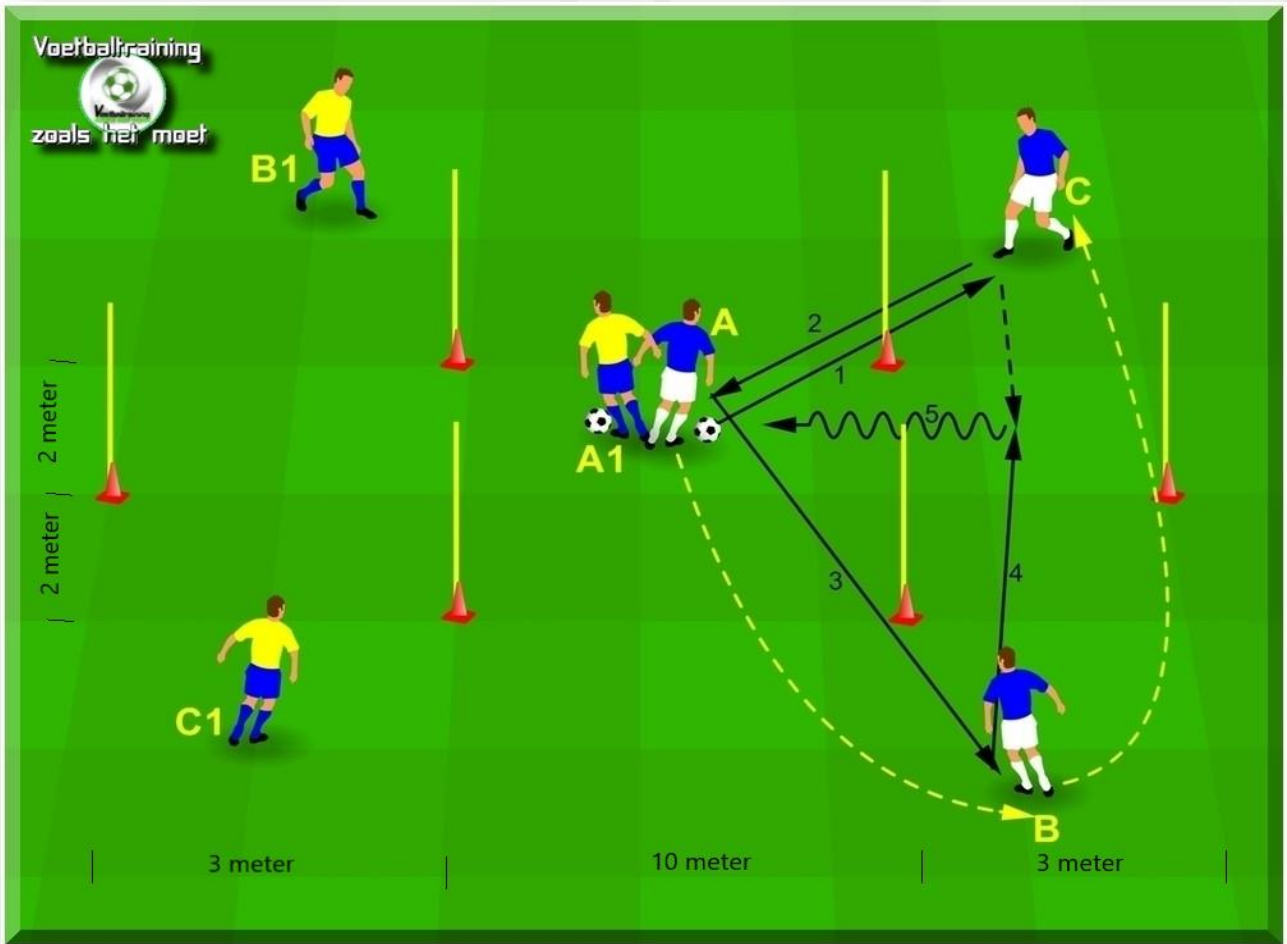
- Loshaken of loskomen van de tegenstander.
- Gerichtte balcontrole.
- Timing van het loskomen.
- Juist inspelen.

Coaching Punten:

Voetbaltraining



zoals het moet



Voetbaltraining



zoals het moet

