

Training P09

Doelstelling: Aanvallen, verdedigen en omschakelen verbeteren middels partijvorm 7:7

Inhoud

Oefening

6 tegen 6 met 2 keepers op een half speelveld.

Organisatie:

In balbezit moeten de spelers zo snel mogelijk het veld groot maken en vrijlopen on aanspeelbaar te zijn.

Bij balbezit tegenpartij moten de speler het veld klein maken door te voorkomen dat de bal middendoor gespeeld kan worden.

De omschakeling moet sneller dan de tegenstander.

De speler met de bal zodanig vrijlopen dat de balbeziitende speler hem/haar kan aanspelen. Een pass naar de aanval is dan beter

De verdediger moet zo snel mogelijk de bal naar een van de buitenspelers of de spits spelen en vervolgens zelf doorlopen om weer aanspeelbaar te zijn.

Methodiek

Aanwijzingen/ coaching

Algemene uitgangspunten

Aanvallen: Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass • optimale veldbezetting

Verdedigen Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact) • druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen Snel omschakelen

Na balverlies:

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering :

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw



© 2013 -animation.nl