

Passen en trappen 2

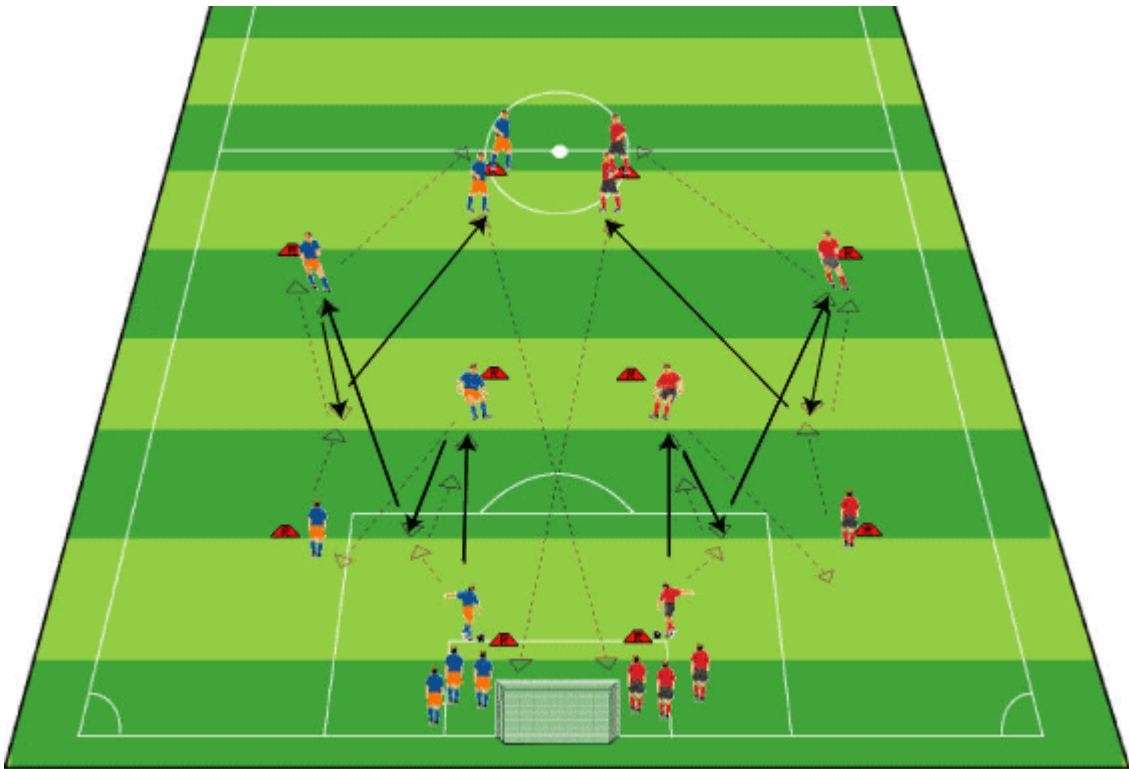
Auteur Willy Kaspers

Fase: Warming-up

Thema: Passen en trappen

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken

Vanaf rechts:

Speler 1 geeft lengte pass op speler 2, deze legt vervolgens de bal met het linkerbeen terug op aanbiedende speler 1, die direct een diepte pass geeft op speler 4 (rechtermidvelder), deze kaatst vervolgens op aanbiedende speler 3 (rechtvleugelverdediger), en een diepte pass geeft op speler 5, deze dribbelt vervolgens weer met hoge snelheid terug en sluit aan bij de linker groep.

Vanaf links:

Idem als rechts maar hier legt speler 4 de bal terug met zijn rechterbeen op de (linkervleugelverdediger).

Accenten:

Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een vooractie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes). Belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oogcontact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.