

Passen en trappen 3

Auteur Willy Kaspers

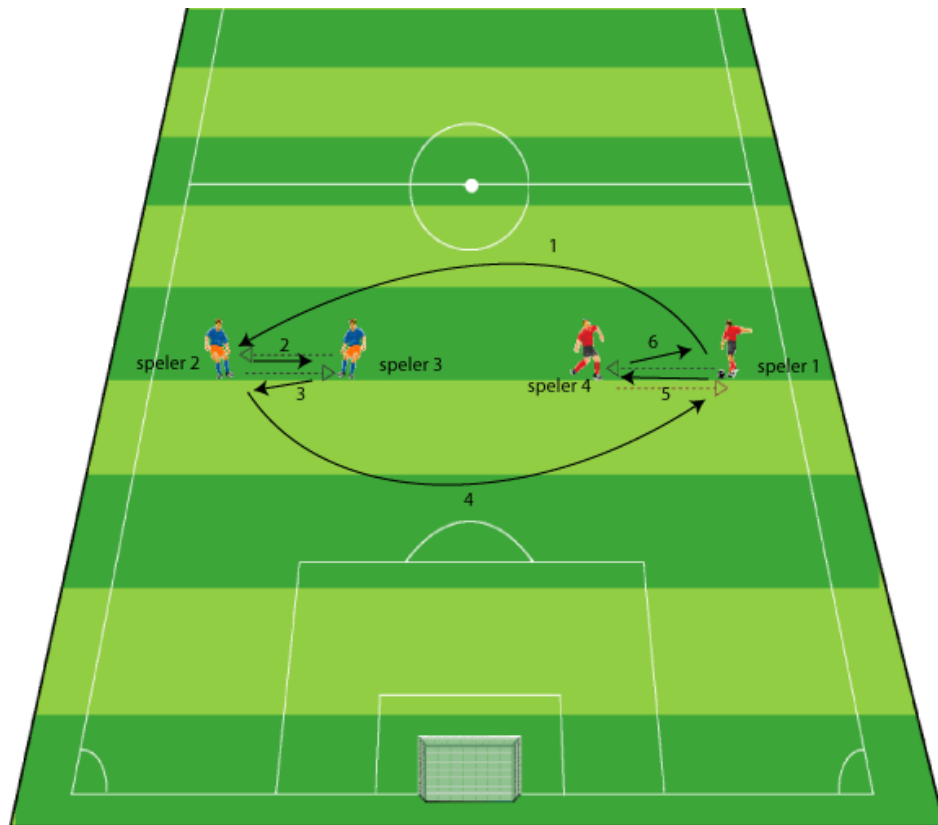
Fase: Warming-up

Thema: Passen en trappen

Werken met 4-tallen

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: werken met vier spelers, onderlinge afstand buitenspelers 30 meter, binnen spelers hebben een afstand 10 meter.

Doel: verbeteren van de hoge bal na een kaats

Vanaf rechts:

Speler 1 geeft een diepe hoge bal (pass) op speler 2, deze legt vervolgens de bal vanuit de lucht (volley) terug op aanbiedende speler 3, die vervolgens de bal weer terug kaatst op speler twee die dan direct weer opent met een diepe hoge bal op speler 4 (die heeft de positie overgenomen van speler 1). Na elke diepe hoge bal wisselen de spelers van positie.

Accenten:

Nauwkeurig inspelen (technische coaching van de trainer zoals; lichaamshouding, traptetechniek alsmede het standbeen), de buitenste spelers zonder bal moeten zich aanbieden (laten horen), achter de speler weggelopen, 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.