

Passen en trappen Warming-up

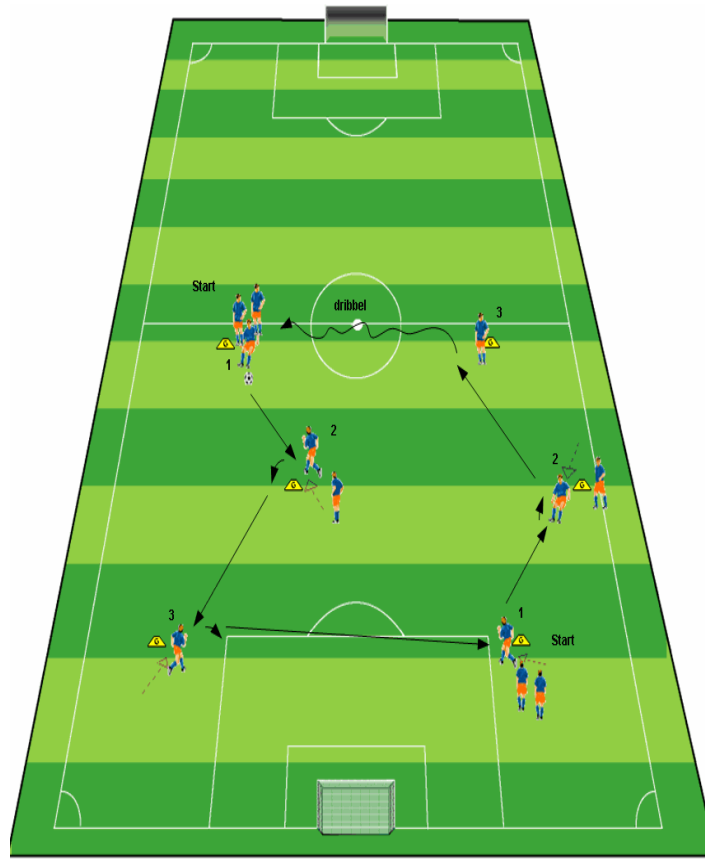
Auteur Willy Kaspers

Fase: Warming-up

Leeftijd: Senioren en A en B-jeugd

Thema: Passen en trappen in de voorbereiding

Spelers: 12 tot 16 spelers



Organisatie: Half speelveld, onderlinge afstand van de pilonnen naar behoefte

Doel: Verbeteren van het balgevoel en technische uitvoeringen daarvan (voorbereiding)

Vanaf twee kanten beginnen :

Spelers 1 geven een pass op de aanbiedende spelers 2, deze draaien in en openen op de diepe speler 3, en deze vervolgens de bal weer aannemen en indraaien en gelijk de bal breed spelen / dribbelen op een van de spelers bij het startpunt. (spelers doordraaien)

Deze vorm uitbouwen naar combinaties, m.a.w. inspelen, afleggen, openen, afleggen, openen.

Accenten:

Nauwkeurig inspelen (technische coaching van de trainer zoals; lichaamshouding, traptechniek alsmede het standbeen), belangrijk is natuurlijk inspelen op het juiste been (spelers moeten goed ingedraaid staan en laag in de benen) dit voor eventuele correcties bij onnauwkeurige passes. 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.