

Het verbeteren van de balbehandeling en passing

Doelstelling: Het verbeteren van het dribbelen, het passen en het verwerken van de bal in beweging.

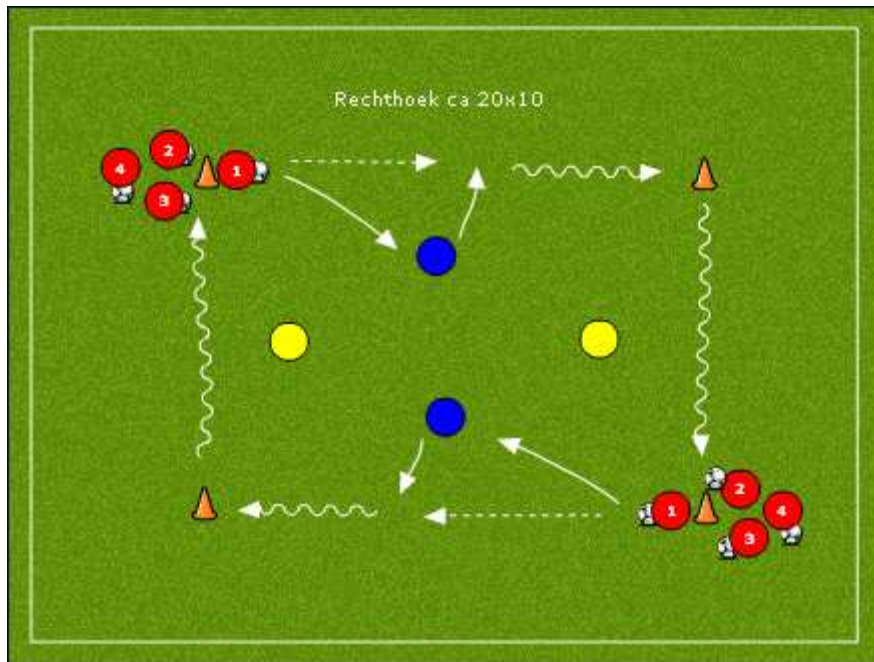
Categorie: BasisTechnieken

Fase: Warming-up / Oefenfase

Leeftijd: B-J, C-J, D-J, E-J, F-J

Thema: Balbezit

_numberofplayers: 12 spelers



Omschrijving:

Begin: De spelers dribbelen allemaal 1 ronde met de bal aan de voet langs het parcours (binnen en buitenkant voet of tiktakkend tussen beide voeten) Na 1 ronde de spelers laten rusten. Tijdens deze rustpauze aangeven hoe het eventueel beter kan door voor te doen. Dit 3-5x laten uitvoeren.

Vervolg 1: Zet nu 2 vaste spelers halfweg in de ruimte (zie tekening). Laat nu de spelers weer langs het parcours door ze een 1-2 combinatie te laten maken met de speler in de ruimte. Let hierbij op uitvoering van de passing (balsnelheid).

Vervolg 2: Zet nu (afhankelijk niveau) ook 2 vaste spelers om een 1-2 combinatie te maken op de korte zijde. Elke speler maakt elke ronde dus vier 1-2 combinaties.

Aanwijzingen:

- Technische uitvoering (bal niet verliezen)
- Balsnelheid (niet te zacht of te hard inspelen)
- Loopsnelheid (probeer deze oefening in een goed tempo uit te voeren afhankelijk niveau).
- Na bijv 1-2 rondes of na 1-2 minuten de vaste spelers wisselen.

Auteur: John Geelen