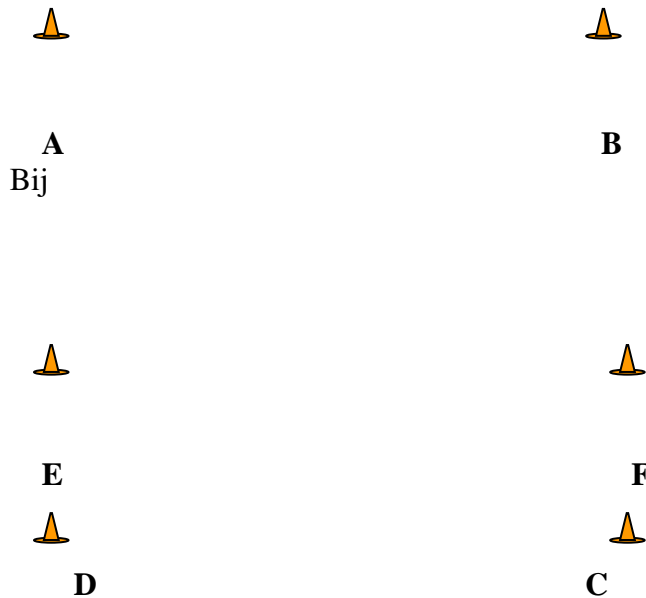


Pass- en trapvorm met de nadruk op het open draaien

Zorg ervoor dat er voldoende ballen liggen bij pion A en B. Je kunt deze oefening uitvoeren met zes tot acht spelers. Mocht je voldoende spelers hebben dan kun je twee vakken maken. oefening kan met 6 á 8 spelers. Soms moet je 2 vakken maken.



Uitleg:

-
- Speler A speelt de bal over de grond naar zijn teamgenoot bij pion C. De speler bij pion B doet hetzelfde naar de speler bij pion D
- De speler bij pion C vraagt actief de bal aan de speler bij pion A en speelt hem daarna meteen op de speler die bij pion F staat.
- De speler bij pion C maakt eerst een vooractie en vraagt dan de bal aan de speler bij pion A, hierna speelt hij de bal direct op de speler die bij pion F staat. De speler die bij pion D staat doet dit exact hetzelfde naar de speler bij pion C.
- Speler A en B zijn na de pass doorgelopen naar pion E en F en zijn nu verdedigers. De spelers bij Pion E en F draaien weg van spelers A en B die dus nu bij hen in de rug zitten.
- Spelers A en B lopen na hun verdedigende actie door naar pion C en D. De spelers die bij pion C en D stonden lopen naar pion E en F. De spelers die zijn weggedraaid van hun verdediger gaan naar pion A en B.

Coachmomenten:

- De balsnelheid moet hoog blijven, dus de ballen moeten hard ingespeeld worden. Dit kan bij een korte afstand (15 tot 20 meter) het beste over de grond en bij een lange afstand (35 tot 40 meter) door de lucht. Bij een meter af 8 kunnen ze het beste kaatsen.
- Zorg ervoor dat de spelers bij pion C, D, E en F een actieve houding hebben en op hun voorvoeten staan. Ze meten de bal écht willen en moeten ook een vooractie maken.

- Zorg ervoor dat de spelers na het inspelen open draaien en het lichaam tussen de verdedigers en de bal plaatsen. Ook moeten ze de bal kort bij zich houden. Als ze opengedraaid zijn vind er een lichte versnelling plaats.

Tips:

- Je kunt er een wedstrijdje van maken door kleine doeltjes te plaatsen waar men na het open draaien op af kan werken. Welk team scoort als eerste 10 doelpunten?
- Voer deze oefening uit met lange en korte passes door het veld langer of korter te maken.
- Als je de spelers bij pion E en F de bal terug laat kaatsen op de spelers bij pion D en C kun je hen een één op één duel aan laten gaan met de spelers van pion A en B. Hierdoor komen de spelers van pion A en B op de positie van E en F en gaan E en F naar D en C.

<http://www.voetbaltrainingonline.nl>