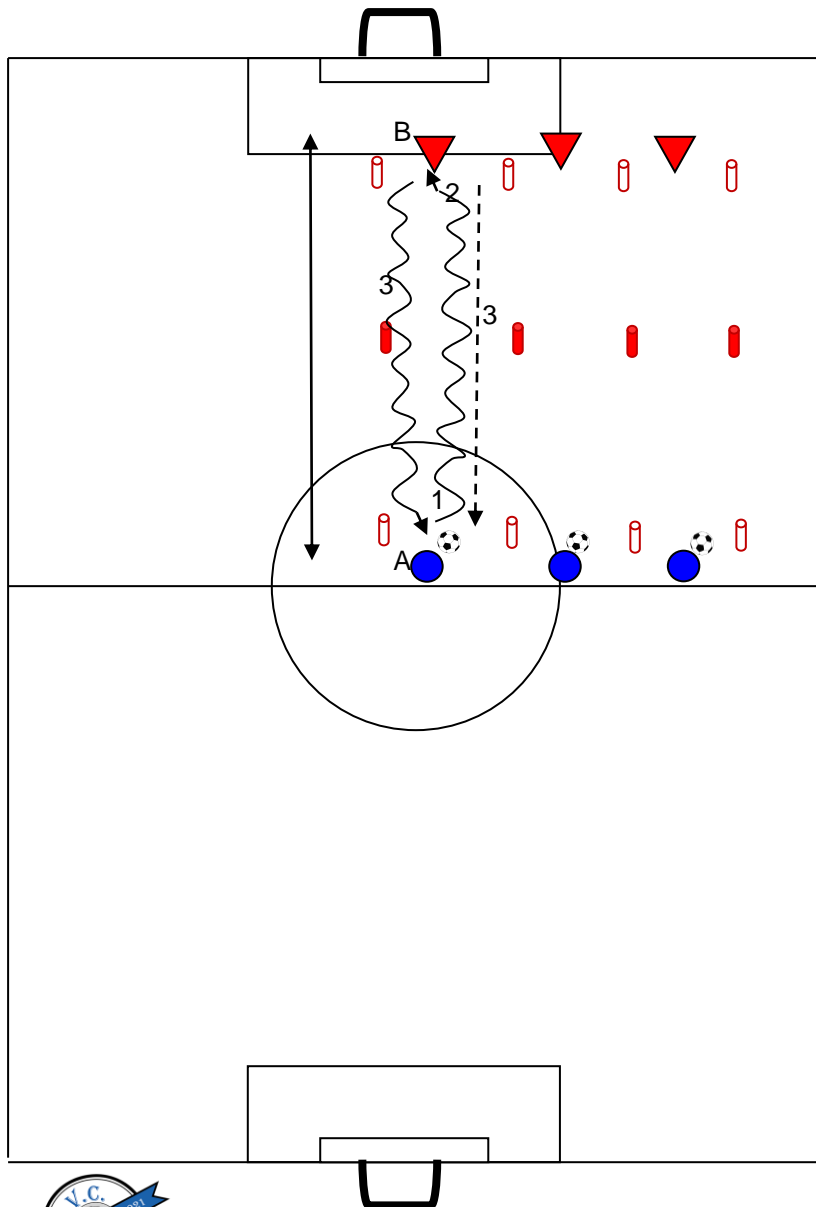


Organisatie/situatieschets



Club: JVC

Datum: mei 2022

Oefenvorm Bloktraining 1

Teams: JO7-JO8-JO9

Techniek en tweezijdig bewegen

Uitleg:

Speler A dribbelt de bal op richting speler B.

Speler A geeft de bal over aan speler B zodra hij/zij deze is genaderd

Speler A loopt meteen achterwaarts terug over zijn/haar startlijn

Speler B dribbelt in dezelfde richting voorwaarts naar dezelfde lijn

Oefen eerst een aantal keren.

Daarna, Wie is er eerder?

Speler A loopt na afloop over en neemt de positie over van speler B

Technische aanwijzingen:

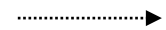
- Probeer de bal elke pass te raken
- Stimuleer het gebruik van beide voeten
- Houd de bal dichtbij door zachte tikjes te geven
- Probeer over de bal heen te kijken
- Behoud snelheid in je 1:1 actie
- Kijk over je schouder terwijl je achteruit loopt en loop op je voorvoet

Differentiatie

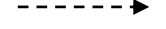
- Speler A loopt achterwaarts tot het midden en draait vervolgens om en gaat voorwaarts verder
- Speler A loopt achterwaarts tot het midden en speelt vervolgens een 1:1 duel tegen speler B

Legenda

Passlijn



Looplijn



Dribbellijn



Spelers



Pion



Doel



Bal

