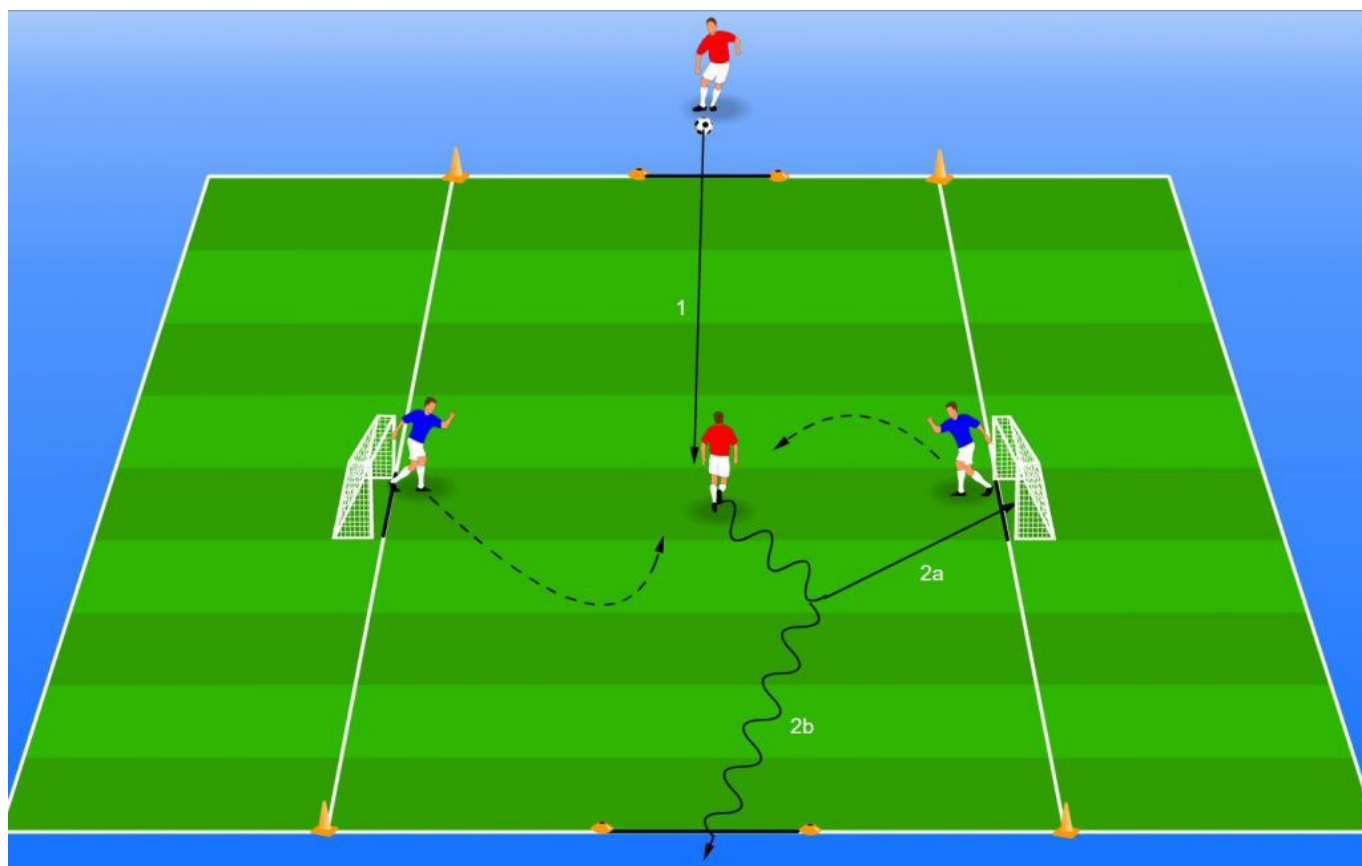


Kijkgedrag 1:2 *1022



Een trainingsvorm van Willem Weijs (NAC Onder 19)

Doel

- Leren herkennen als aanvaller welke keuze je moet maken

Organisatie

- een rechthoek van 8-10 bij 12-14 meter
- 4 pylonen om de hoeken uit te zetten
- 4 pylonen om goaltjes (lijndribbel) te maken
- 2 kleine doeltjes
- 4-11 spelers per organisatie

Inhoud

- de speler bij de bal speelt in zonder een aanloop te nemen
- tot de bal wordt ingespeeld, blijft de aanvaller tussen de goaltjes in
- de 2 verdedigers houden zolang het goaltje vast
- als de bal van de voet is vertrokken, mag de aanvaller scoren
- op dat moment mogen ook de verdedigers actief verdedigen
- de aanvaller kan kiezen uit 2 kleine doeltjes en 2 lijnen voor een dribbel

Coaching

- 'Speel de bal hard, zuiver en op het goede been in.'
- 'De eerste aanname is de belangrijkste, bepaald natuurlijk de keuze van de aanvaller.'
- 'Kijk als aanvaller waar de verdedigers zich bevinden.'
- 'Kijk ook welk doeltje daardoor het meest vrijkomt.'
- 'Werk als verdedigers samen om de bal te veroveren.'