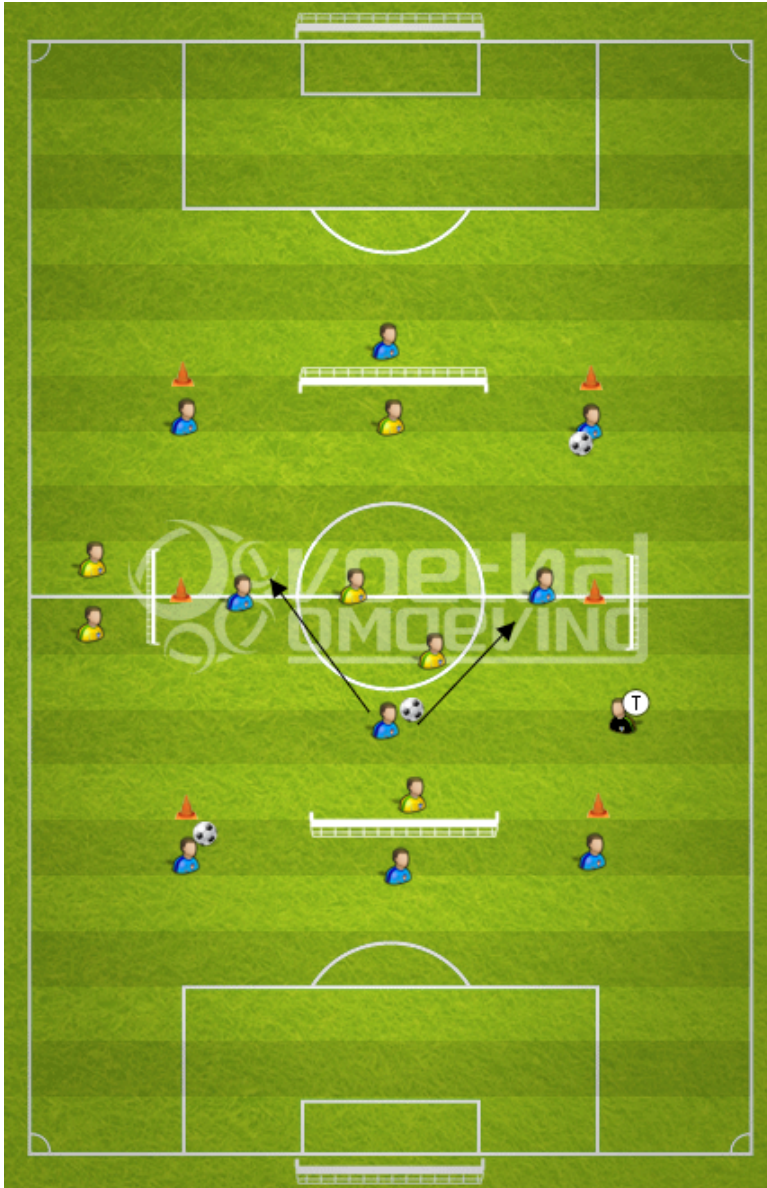


3 aanvallers tegen 2 verdedigers in stroomvorm

Fase in training,



Deze afwerkvorm wordt gebruikt om het uitspelen van 3 tegen 2 te trainen. De oefening is geschikt voor zowel junioren als pupillen. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan de volgende coachingsmomenten: Zorg voor een hoog baltempo om de verdedigers uit elkaar te krijgen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor de combinatie of een actie 1 tegen 1. Dribbel als je gaat aanvallen op hoog tempo naar de verdediger toe zodat je hem gemakkelijker kunt uitspelen. Laat je keuze als aanvaller afhangen van de keuze van de verdediger. Door van positie te wisselen verliest de verdediger het zicht op de bal of de aanvaller.

Organisatie

- Speelveld 40 meter lang en 25 meter breed.
- Aanvallers komen van twee kanten.
- Aanvallers scoren? 1 punt
- Verdediger scoort in pionnendoel? 2 punten
- Verdedigers blijven in het midden staan en wisselen elkaar na 1 beurt af.

Coaching

Uitspelen overtalsituatie in 3 tegen 2:

- Speel voorwaarts en hou snelheid.
- Houdt het overzicht voor het doel door de bal terug te leggen of voor het doel langs te spelen.

Overige

Makkelijker maken:

- Verdedigers in afgebakende ruimte.
- Speelveld langer en/of breder maken.

Moeilijker maken:

- Met buitenspel.
- 4 tegen 3.