



Deze afwerkvorm wordt gebruikt om het uitspelen van 4 tegen 3 te trainen. De oefening is geschikt voor zowel A-junioren, B-junioren, C-junioren als D-pupillen. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan de volgende coachingsmomenten: Dribbel in hoog tempo naar de verdediger toe of speel direct een vrijstaande medespeler aan, speel de verdediger uit door middel van 1 tegen 1, door samenspel of door een combinatie van beiden. Laat je keuze als aanvaller afhangen van de keuze van de verdediger. Haalt hij de pass-lijn naar de spits eruit, speel je de bal schuin voorlangs naar de zijkant. Haalt hij de pass-lijn naar de zijkant eruit, speel je de bal op de spits en beweeg je door.

Organisatie

- Speelveld 50 meter lang en 30 meter breed.
- Aanvallers scoren: 1 punt
- Aanvallers scoren niet: 1 punt voor de verdedigers + keeper.
- Verdedigers + keeper scoren in leeg doel: 2 punten voor de verdedigers.
- Wie is het eerst bij 10 punten? Verliezer doet wat extra's.
- Verdedigers en aanvallers wisselen na 10 punten door.

Coaching

Uitspelen overtalsituatie in 4 tegen 3:

- Denk, kijk en speel voorwaarts.
- Snelheid maken en snelheid houden.
- Geef de speler met bal keuzes.
- Hou overzicht bij de afronding.

Overige

Makkelijker maken:

- Verdedigers starten vanaf eigen achterlijn.

Moelijker maken:

- Met buitenspel.
- 5 tegen 4.