



Bij deze trainingsvorm staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: verdediger passt de bal voorwaarts naar de middenvelder of de middenvelder passt de bal voorwaarts naar de aanvaller, neem de bal terug aan weg van de verdediger, beweeg direct door na de pass, de bal mag ook eerst breed worden gespeeld, maak de juiste keuzes in de voorbereiding en afwerking.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- 8 aanvallers (geel).
- 4 verdedigers (blauw).
- Puntentelling:
 - * keeper heeft bal klem = 1 punt voor blauw
 - * verdediger passt naar trainer = 1 punt blauw
 - * geel staat buitenspel = 1 punt voor blauw
 - * geel scoort = 1 punt geel

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Speler geel passt de bal naar medespeler geel met verdediger (blauw) in de rug of
- Speler geel passt breed en komt verplicht buitenspel.
- Geel scoort op doel + doelverdediger.
- Blauw verovert en passt naar trainer.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- 4 aanvallers tegen 3 verdedigers.
- 3 aanvallers tegen 2 verdedigers + extra bijkomende verdediger na de start.