



Bij deze oefening staat de omschakeling van aanvallen naar verdedigen centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: binnen 3 seconden moet de tegenstander met bal onder druk worden gezet; binnen 6 seconden moet de bal zijn teruggewonnen; geen teleurstelling wanneer je de bal verliest; omschakelen vraagt een andere mentaliteit dan aanvallen.

### Organisatie

- Speelveld 30 meter lang en 18 meter breed.
- Vier drietallen.
- Twee keepers.
- Een wedstrijd duurt net zo lang totdat er 1 keer is gescoord.
- Welke "kant" wint de meeste wedstrijden?

### Coaching

- 3 tegen 3 op 2 doelen met keepers
- Verdedigers blauw starten in balbezit.
  - Verdedigers blauw passen halverwege in en zetten de aanvallers geel direct onder druk.
  - Allebei de drietallen scoren op en verdedigen een doel met keeper.

### Overige

- Afschermen pass naar de spits
- Verdedig de "passlijn" naar de spits
- Druk op de bal
- Kort op de bal en het sterke been verdedigen.
  - Dwing de tegenstander naar zijn minder sterke been.
- Snelheid in de omschakeling
- Balverlies lijden betekent zo snel mogelijk de tegenstander onder druk zetten.
  - Het veld is klein; de tegenstander kan vanuit iedere positie op doel schieten.