



Deze wedstrijdvorm wordt gebruikt voor het verbeteren van de omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: afschermen van de bal na de balverovering, vrijmaken van de bal onder druk van een tegenstander, positiekiezen onder druk van een tegenstander, snelheid van omschakelen naar het doel van de tegenstander toe.

### Organisatie

- Speelveld 3 keer 16 meter.
- De wedstrijdvorm kan vanaf 1v1 + 1v1 gespeeld worden
- Wisselen na x aantal punten of x aantal minuten

### Coaching

- 4 gele spelers spelen tegen 4 blauwe spelers in het onderste vak.
- De trainer speelt vanaf de zijkant steeds opnieuw een bal naar de blauwe ploeg.
- De blauwe ploeg probeert te scoren op het doel.
- De gele ploeg probeert de bal te veroveren en om te schakelen van verdedigen naar aanvallen.
- De gele ploeg passt de bal naar de gele medespelers in het andere vak en sluiten aan.
- De blauwe spelers sprinten mee.
- Bij een uitbal voor geel ontvangen zij de volgende bal van de trainer.

### Overige

- Snel omschakelen van verdedigen naar aanvallen!
- Afschermen van de bal na de balverovering.
- Vrijmaken van de bal onder druk van een tegenstander.
- Positiekiezen onder druk van een tegenstander
- Snelheid van omschakelen naar het doel van de tegenstander toe.