



Deze wedstrijdvorm wordt gebruikt voor het verbeteren van de opbouw vanuit de keeper in de eerste fase van de opbouw. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: positiekiezen van de twee verdedigers in de opbouw, de bal in het spel brengen door de keeper, het spel verplaatsen in voorwaartse richting en 5 tegen 4 uitspelen, het spel verplaatsen in achterwaartse richting via een terugspeelbal.

Organisatie

- Speelveld de helft van een veld.
- Doelpunt door de spelers in overtal? 1 punt
- Geen doelpunt? 1 punt voor blauw
- Spelers in ondertal scoren? 2 punten voor blauw
- Welke kleur heeft het eerst 10 punten?

Coaching

- Keeper + vier verdedigers + 1 middenvelder starten de opbouw.
- Drie aanvallers + 1 middenvelder storen de opbouw en scoren in de omschakeling op het doel + keeper.
- Een middenvelder biedt zich aan en wordt verdedigt.
- Keeper + 4 tegen 3 + 1 tegen 1 = 1 + 5 tegen 4
- Vier verdedigers + middenvelder scoren d.m.v. lijndribbel op twee kleine doeltjes of twee pionnen doeltjes.

Overige

- Twee centrale verdedigers kiezen positie voor de punt van de 16 meter en staan opengedraaid met het gezicht naar voren.
- Twee vleugelverdedigers kiezen positie op de helft van de helft en staan opengedraaid met het gezicht naar voren.
- Keeper rolt of passt de bal in en kiest positie achter de bal voor de terugspeelbal
- Overtal uitspelen:
 1. dribbel voorwaarts voorbij de aanvaller
 2. breedtepass gevolgd door dribbel voorwaarts
 3. korte combinatie met zich aanbiedende middenvelder