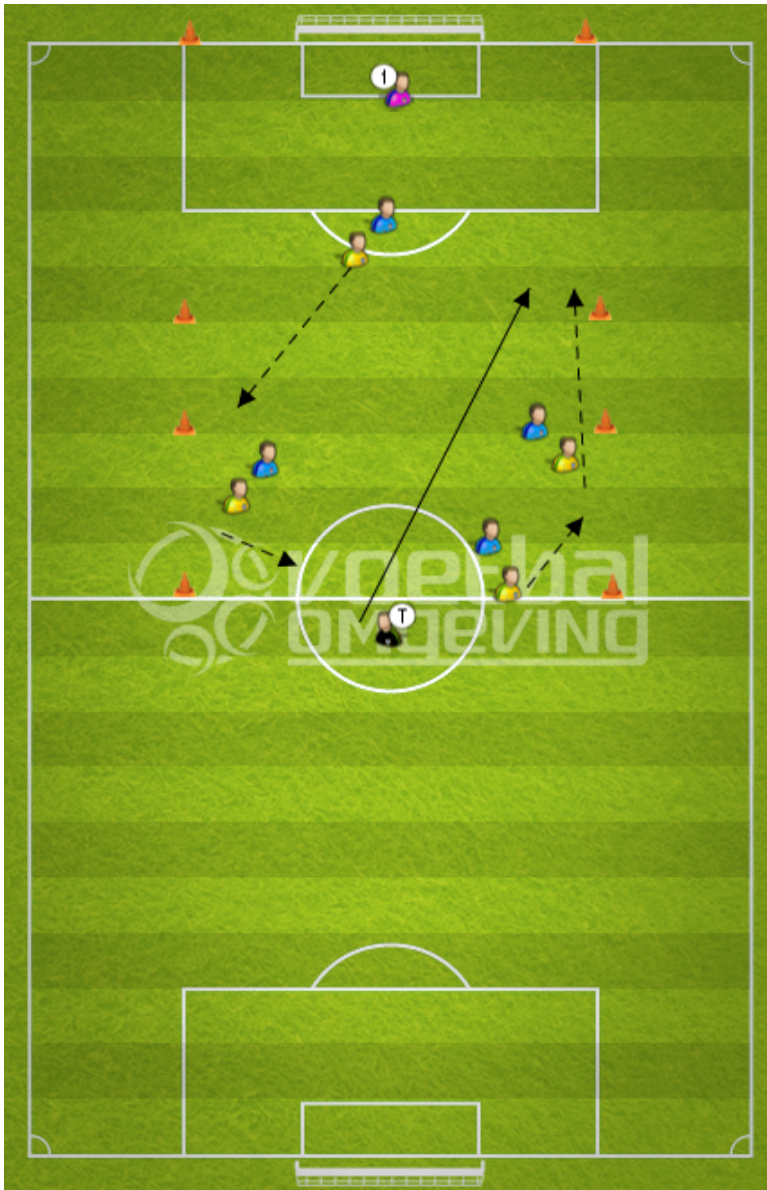


## B-junioren en A-junioren - Partijspel 4 tegen 4 in 3 vakken met recht van aanval halen + positiewissel + afwerken

Uncategorized,



Een trainingvorm waarbij een klein partijspel 4 tegen 4 wordt gespeeld. Als extra toevoeging wordt er met een neutrale speler (bijvoorbeeld de trainer), een keeper en met recht van aanval gespeeld. De trainingvorm is zeer geschikt voor het verbeteren van de omschakeling tussen aanvallen en verdedigen en tussen verdedigen en aanvallen. De intensiteit van deze trainingvorm zorgt voor een geweldige beleving! Door positiewisselingen toe te staan tussen vak 1 en vak 3 en vak 3 en vak 1 wordt de trainingvorm nog dynamischer en onvoorspelbaarder.

### Organisatie

Speelveld:

- vak 1-20/30 meter
- vak 2-10/30 meter
- vak 3-20/30 meter

Spelregels:

- doelpunt? scorende tweetal start opnieuw met de bal
- uit? andere tweetal start met balbezit bij de neutrale speler
- recht van aanval? verdedigende tweetal probeert de bal bij de neutrale speler te krijgen en krijgt daarmee het recht om aan te vallen op het doel + doelverdediger.

### Coaching

Uitleg:

- onderste vak spelen 3 spelers geel tegen 3 spelers blauw.
- een neutrale speler (bijvoorbeeld de trainer) vormt een extra speler en speelt mee bij het tweetal in balbezit.
- vanuit vak 1 wordt de bal gepasst naar vak 3 door of een speler van geel/blauw of de neutrale speler.
- de aanvaller in vak 3 mag ook zonder terug bewegen naar vak 1.
- vanuit vak 1 mag dan een speler de 'diepte' in sprinten naar vak 3.

### Overige

Accenten:

- het drietal in balbezit kiest ten opzichte van elkaar positie vanuit een driehoek.
- de passlijn door het midden naar de speler in vak 3 dient ten alle tijden open te zijn.
- geef de mogelijkheden aan om naar de medespeler in vak 3 te kunnen toespelen.



## **B-junioren en A-junioren - Partijspel 4 tegen 4 in 3 vakken met recht van aanval halen + positiewissel + afwerken**

Uncategorized,

- schakel snel om!
- omschakelen naar verdedigen betekent zo snel mogelijk weer druk op de bal krijgen