



Bij deze trainingsvorm staat het positiespel in balbezit en de omschakeling centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: kies positie op de korte zijdes, lange zijdes en in het midden, maak het veld groot door zover mogelijk naar voren, achteren en zijwaarts positie te kiezen, hou de bal vast wanneer je alle tijd hebt, verplaats de bal naar de vrije ruimte wanneer je onder druk word gezet, schakel snel om.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie:

- Speelveld 40/25 meter
- Wisselen na balverovering of na fout

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Team geel (4 spelers) en team blauw (4 spelers) spelen samen.
- Team paars (4 spelers) proberen de bal te veroveren.
- Bij balverovering door team paars komt team geel of blauw in het midden te staan, afhankelijk welke keur de bal heeft verloren.
- komt de bal door toedoen van geel of blauw buiten de rechthoek, volgt ook een wissel.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- De teams in balbezit mogen de bal maximaal 2x raken.
- De teams in balbezit moeten de bal verplicht 2x raken.
- De teams in balbezit moeten verplicht de volgende speler aanspelen.