D-pupillen en C-junioren - omschakelspel 4 tegen 4 vanuit dribbel

Fase in training,

Deze wedstrijdvorm wordt gebruikt voor het verbeteren van de omschakeling. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: snelheid van omschakelen, aanvallen vanuit een overtal, verdedigen vanuit een ondertal.

Organisatie

'- Speelveld 35 meter lang en 25 meter breed.
- Scoren op een doel met keeper
- Twee teams van 6-9 spelers

Coaching

'- 3 + een keeper blauw tegen 3 + een keeper geel.
- De keepers blijven altijd staan.
- Bij een tegendoelpunt, in de tekening geel, verlaat het verliezende drietal via de kortste weg het veld.
- De speler die scoort, in de tekening blauw, sprint eerst om het doel van de tegenstander waarin is gescoord voor hij/zij weer mag meedoen.
- Een nieuw drietal, in de tekening geel, start direct zodra er gescoord is.
- Voor een korte periode spelen we 3 tegen 2.
- Een uitbal wordt gevolgd door een assist van de trainer, gericht op snel scoren.

Overige

Heel snel omschakelen!
- Start zo snel mogelijk na een doelpunt en speel 3 tegen 2 uit.
Uitspelen van een overtal!
- Hou snelheid en voorkom dat de tweede verdediger op tijd terug is.
Verdedigen van een ondertal!
- Dwing te speler met bal te dribbelen en voorkom het samenspel. Zo heb je meer kans een doelpunt te voorkomen.