



Bij deze oefening staat de omschakeling van aanvallen naar verdedigen centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: binnen 3 seconden moet de tegenstander met bal onder druk worden gezet; binnen 6 seconden moet de bal zijn teruggewonnen; geen teleurstelling wanneer je de bal verliest; omschakelen vraagt een andere mentaliteit dan aanvallen.

Organisatie

- Speelveld 20 meter lang en 12 meter breed.
- Vier tweetallen.
- Twee keepers.
- Een wedstrijd duurt net zo lang totdat er 1 keer is gescoord.
- Welke "kant" wint de meeste wedstrijden?

Coaching

- 2 tegen 2 op 2 doelen met keepers
- Aanvallers geel starten in balbezit.
 - Verdedigers blauw starten halverwege en zetten aanvallers geel direct onder druk.
 - Allebei de tweetallen scoren op en verdedigen een doel met keeper.

Overige

Druk op de bal:

- Kort op de bal en het sterke been verdedigen.
- Dwing de tegenstander naar zijn minder sterke been.

Snelheid in de omschakeling:

- Balverlies lijden betekent zo snel mogelijk de tegenstander onder druk zetten.
- Het veld is klein; de tegenstander kan vanuit iedere positie op doel schieten.