



Deze wedstrijdvorm wordt gebruikt voor het verbeteren van de omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: balbezit houden na het veroveren van de bal, eerste balcontact na de balverovering de bal vrijmaken onder druk van een tegenstander.

Organisatie

- Speelveld 2 keer 16 meter = 32 meter.
- De wedstrijdvorm kan vanaf 1v1 + 1v1 gespeeld worden.
- Wisselen na x aantal punten of x aantal minuten.

Coaching

- 2 gele spelers spelen tegen 2 blauwe spelers in het onderste vak.
- De trainer speelt vanaf de zijkant steeds opnieuw een bal naar de blauwe ploeg.
- De blauwe ploeg probeert te scoren op het doel.
- De gele ploeg probeert de bal te veroveren en om te schakelen van verdedigen naar aanvallen.
- De gele ploeg passt de bal naar de gele medespelers in het andere vak en sluiten aan.
- De blauwe spelers sprinten mee.
- Bij een uitbal voor geel ontvangen zij de volgende bal van de trainer.

Overige

- Snel omschakelen van verdedigen naar aanvallen:
- Afschermen van de bal na de balverovering.
 - Vrijmaken van de bal onder druk van een tegenstander.
 - Positiekiezen onder druk van een tegenstander
 - Snelheid van omschakelen naar het doel van de tegenstander toe.