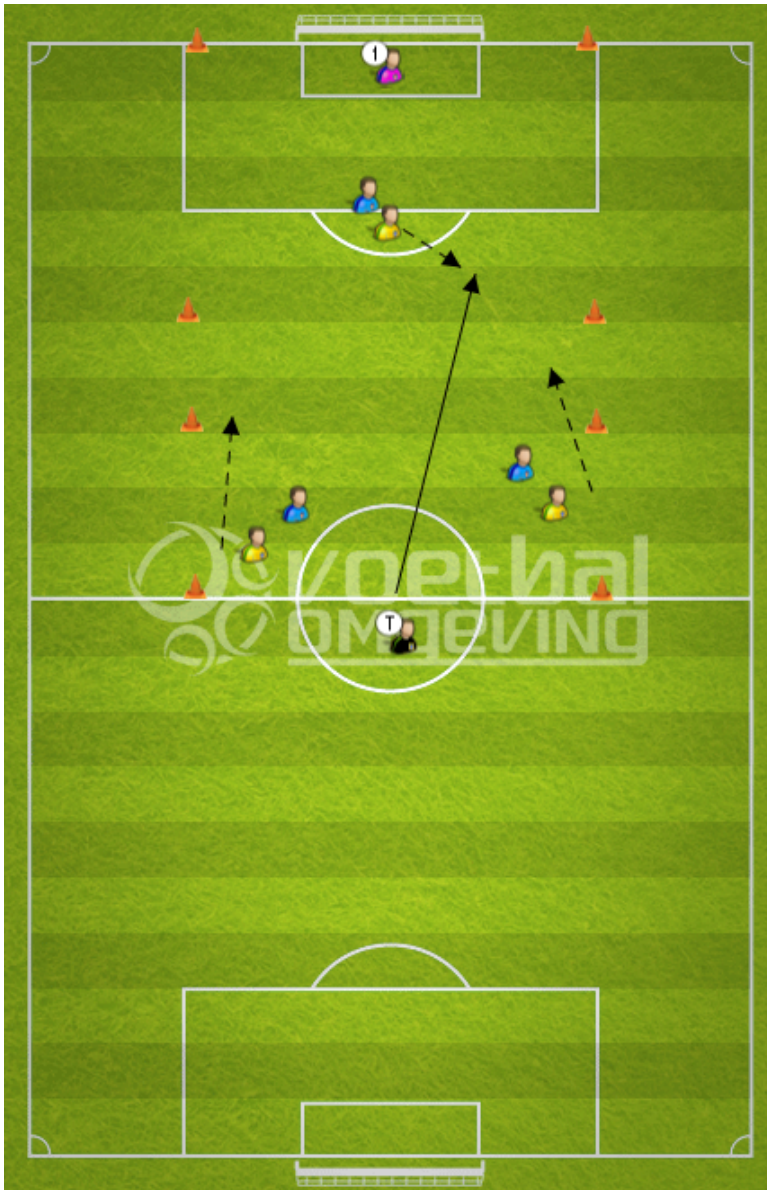




F-pupillen en E-pupillen - Partijspel 3 tegen 3 in 3 vakken met recht van aanval halen + afwerken

Uncategorized,



Een trainingsvorm waarbij een klein partijspel 3 tegen 3 wordt gespeeld. Als extra toevoeging wordt er met een neutrale speler (bijvoorbeeld de trainer), een keeper en met recht van aanval gespeeld. De trainingsvorm is zeer geschikt voor het verbeteren van de omschakeling tussen aanvallen en verdedigen en tussen verdedigen en aanvallen. De intensiteit van deze trainingsvorm zorgt voor een geweldige beleving!

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 2 spelers geel tegen 2 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.

Overige

Accenten:

- het tweetal in balbezit kiest schuin ten opzichte van elkaar positie.
- 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.
- schakel snel om!
- omschakelen naar verdedigen betekent zo snel mogelijk weer druk op de bal krijgen