



Dit is een oefening waarbij een klein partijtje gespeeld wordt 4 tegen 4. Als extra toevoeging wordt er met 1 keeper en met recht van aanval gespeeld. Dit zorgt ervoor dat de oefening zeer goed geschikt is voor het trainen van de omschakeling van balbezit naar balverlies en andersom.

Organisatie

- Speelveld 2 x 16 meter gebied.
- Team geel heeft recht van aanval en scoort op doel met doelverdediger.
- Team blauw verdedigt doel met doelverdediger, verovert de bal en haalt recht van aanval bij de trainer.
- Na doelpunt behoud je recht van aanval.
- Na uit- of achterbal krijg je recht van aanval.

Coaching

- 4 tegen 4 formatie 2:1:1.
- 3 tegen 3 formatie 2:1.
- Denk, kijk en speel voorwaarts.
- Aanvaller houdt bal vast, rest sluit bij.
- Balbezit houden via trainer en aanspeelpunten ver van doel.

Overige

Makkelijker:

- 3 tegen 3 spelen.
- Veld breder en/of langer maken.

Moeilijker:

- 5 tegen 5 spelen.
- Veld smaller en/of korter maken.