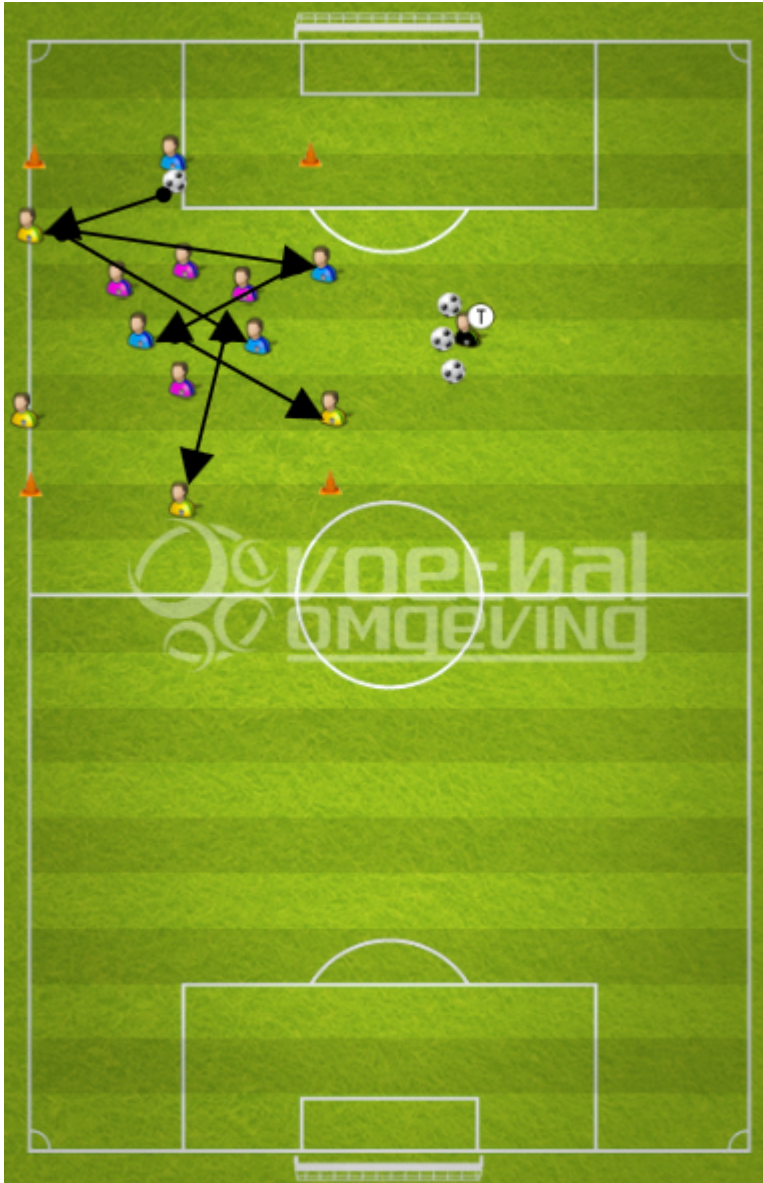




## Onder 16 t/m 19-omschakeling-van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen in 8 tegen 4.

Uncategorized,



De omschakeling als trainingsvorm zorgt voor een hoge intensiteit. Plezier gegarandeerd! Deze trainingsvorm leert spelers de principes van goed omschakelen in het hoogste tempo toepassen. De trainer kan gebruikmaken van de volgende coachopmerkingen: bij het verliezen van de bal de spelers in de buurt van de bal direct agressief druk laten zetten; bij het veroveren van de bal de bal naar de vrije ruimte passen en balbezit houden.

### Organisatie

Organisatie van de oefening: - Speelveld 30 meter lang en 20 meter breed. - Wisselen na balverovering of bij uitbal. - 5 keer samenspelen betekent 1 punt voor het achttal.

### Coaching

Beschrijving van de oefening: - Viertel geel en viertel blauw spelen samen op balbezit. - Viertel paars staat in het midden en verdedigt. - Wanneer bijvoorbeeld geel de bal verliest, komt geel in het midden te staan. - Gaat de bal uit, dan komt het viertal wat voor het laatst de bal raakte, in het midden te staan. - De oefening werkt ook met bijvoorbeeld twee viertallen en een vijftal of een vijftal met twee viertallen.

### Overige

Coachopmerkingen voor de trainer: Aanvallen naar verdedigen: - Binnen 3 seconden de bal onder druk krijgen. - Geen teleurstelling, niet blijven staan, maar direct achter de bal aangaan. Verdedigen naar aanvallen: - De bal onder de druk vandaan krijgen door het spel te verplaatsen naar de vrije ruimte. - Naar de buitenkant van het speelveld bewegen en daarmee het speelveld groot maken.