



Dit is een oefening waarin er een partijspel 2 tegen 2 gespeeld wordt met 2 doelen en 2 keepers. Het doel van deze oefening is om vanuit de combinatie of eigen actie een overtal te creëren. Door een tegenstander uit te spelen kan je 2 tegen 1 spelen en proberen een doelpunt te scoren. Stimuleer het maken van een actie, hierdoor wordt er ook fysiek getraind omdat er veel duels uitgevochten moeten worden.

Organisatie

- Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed.
- We spelen om 1 doelpunt.
- Winnende tweetal blijft staan.
- Verlozende tweetal wisselt en heeft rust.
- Welk tweetal scoort de meeste punten in 5, 10 of 15 minuten?

Coaching

Balbezit:

- 1 veldspeler op helft A, 1 veldspeler op helft B.
- 1 veldspeler vraagt links, andere veldspeler vraagt rechts van het veld.
- 1 veldspeler beweegt van helft A naar helft B en de andere veldspeler beweegt van helft B naar helft A.
- Altijd diagonaal ten opzichte van elkaar spelen.

Overige

- Scorende tweetal behoudt de bal = heel snel omschakelen.
- Bal uit/achter/naast = spel hervatten bij de keeper.