



Dit is een oefening waarin er een partijspel 3 tegen 3 gespeeld wordt in 2 vakken met 2 doelen. Het doel van deze oefening is om de opbouw van achteruit te trainen. Belangrijk hierbij is dat er op het juiste moment wordt doorgeschoven door de spelers uit het verdedigersvak om zo een overtal te creëren op het middenveld. Zo wordt er ook een overtal op het middenveld gecreëerd en hierdoor kan ook hier een overtal uitgespeeld worden.

### Organisatie

- Speelveld 30/15 meter
- Vak 1 speelveld 15/15 meter
- Vak 2 speelveld 15/15 meter
- Spel hervatten bij doelverdediger na uit, achter of doelpunt.
- Duur 3 minuten per wedstrijd.

### Coaching

- Vak 1 spelen we 2 + keeper tegen 1.
- Vak 2 spelen we 1 tegen 2 + keeper.
- Vanuit vak 1 schuift 1 speler door naar vak 2 dmv dribbel of pass.

### Overige

Makkelijker:

- Speelveld verbreden en/of verlengen.

Moeilijker:

- 5 tegen 5 (3 tegen 2 vak 1; 2:3 vak 2)
- Speelveld smaller/korter
- Beperken in aantal keer raken in vak 1 en/of vak 2