



Bij deze oefening wordt er een partijspel 4 tegen 4 gespeeld met keepers. Het accent in deze oefening ligt op het geven van een voorzet en het positiekiezen voor het doel. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: draai je lichaam en je standbeen in richting van de penaltystip, geef de voorzet tussen de achterlijn en de zestien meter lijn, raak de bal aan de onderkant voor een hoge voorzet of in het midden voor een lage voorzet en geef de bal laag bij de eerste paal of hoog bij de tweede paal. 1 aanvaller kiest positie bij de eerste paal en de andere aanvaller kiest positie bij de tweede paal. Hierdoor is de bezetting voor het doel het meest optimaal en kan het hoogste rendement voor het doelpunt worden gerealiseerd. Let daarnaast op de omschakeling bij balverlies, aangezien er een partijspel 4 tegen 4 gespeeld wordt en er veel mensen voor de bal staan. Hierdoor is de organisatie niet optimaal.

Organisatie

- Speelveld 30 meter lang en 40 meter breed.
- Extra spelers (paars) staan in een extra ruimte.
- Extra spelers (paars) ontvangen de bal, mogen wel worden aangevallen.
- Een speler van de balbezittende partij mag samen met de extra paarse speler 2 tegen 1 maken aan de zijkant.

Coaching

Partijspel 4 tegen 4 + keepers:

- Beide partijen mogen scoren door het midden.
- Beide partijen mogen gebruikmaken van de extra spelers (paars).
- Aanvallen, verdedigen en omschakelen wordt voortdurend afgewisseld.

Overige

- Scoren uit een voorzet mag, maar is niet verplicht.
- Scoren uit een voorzet kun je stimuleren door:
 - 2 punten te geven in plaats van 1 voor een doelpunt.
 - Het aantal balcontacten in het midden te beperken tot maximaal 2 of 3 keer.