



Dit is een oefening waarin een positiespel 4 tegen 4 plus 2 neutrale spelers wordt gespeeld. De nadruk ligt hier op het zoeken naar de vrije man. Probeer bij het aanspelen van een teamgenoot de bal na te coachen. Zo weet de speler die de bal krijgt wat hij moet doen. Zodra er balverlies wordt geleden moet de partij die balverlies heeft geleden zo snel mogelijk proberen druk te zetten op de bal. De omschakeling van balverlies naar balbezit en van balbezit naar balverlies kan in deze oefeningen uitstekend getraind worden.

Organisatie

-speelveld 30 meter lang en 20 meter breed

-wisselen?

na balovererving geel komt blauw in het midden

4 gele + 2 paarse spelen samen

-bal uit betekent hervatten bij de trainer

Coaching

Balbezit

-posities 2 neutrale spelers paars? korte zijde

-posities 4 spelers blauw bij balbezit? 2 aan de zijkant, 2 centraal

-uitspelen van de 4 verdedigers dmv pass voorwaarts of aanname voorwaarts

-spelers overslaan betekent verste speler aanspelen

Overige

makkelijker?

-ruimte groter

-4 tegen 4 + 3 neutrale spelers

moeilijker?

-ruimte kleiner

-verplicht 2 keer raken

-niet meer terugspelen naar dezelfde speler