



Dit is een oefening waarin een positiespel 5 tegen 2 wordt gespeeld. De nadruk ligt hier op het zoeken naar de vrije man door een hoge handelingsnelheid en een aanname voorwaarts te hanteren. Probeer bij het aanspelen van een teamgenoot altijd de verste ploeggenoot aan te spelen zodat deze de tijd en ruimte heeft om de bal aan te nemen.

Organisatie

- Speelveld 25 meter lang en 15 meter breed.
- Wisselen kan na balverovering + lijndribbel door blauw
- Wisselen kan ook na x-aantal uitballen.
- Wisselen betekent 2 andere verdedigers.

Coaching

Balbezit

- Veldbezetting? 4 spelers op de 4 zijdes, 1 speler centraal.
- Uitspelen van de 2 verdedigers door middel van pass voorwaarts of aanname voorwaarts.
- Spelers overslaan betekent verste speler aanspelen.

Overige

Makkelijker maken:

- Ruimte groter
- 6 tegen 2 spelen i.p.v 5 tegen 2 spelen.

Moelijker maken:

- Ruimte kleiner
- Beperking van het aantal balcontacten.