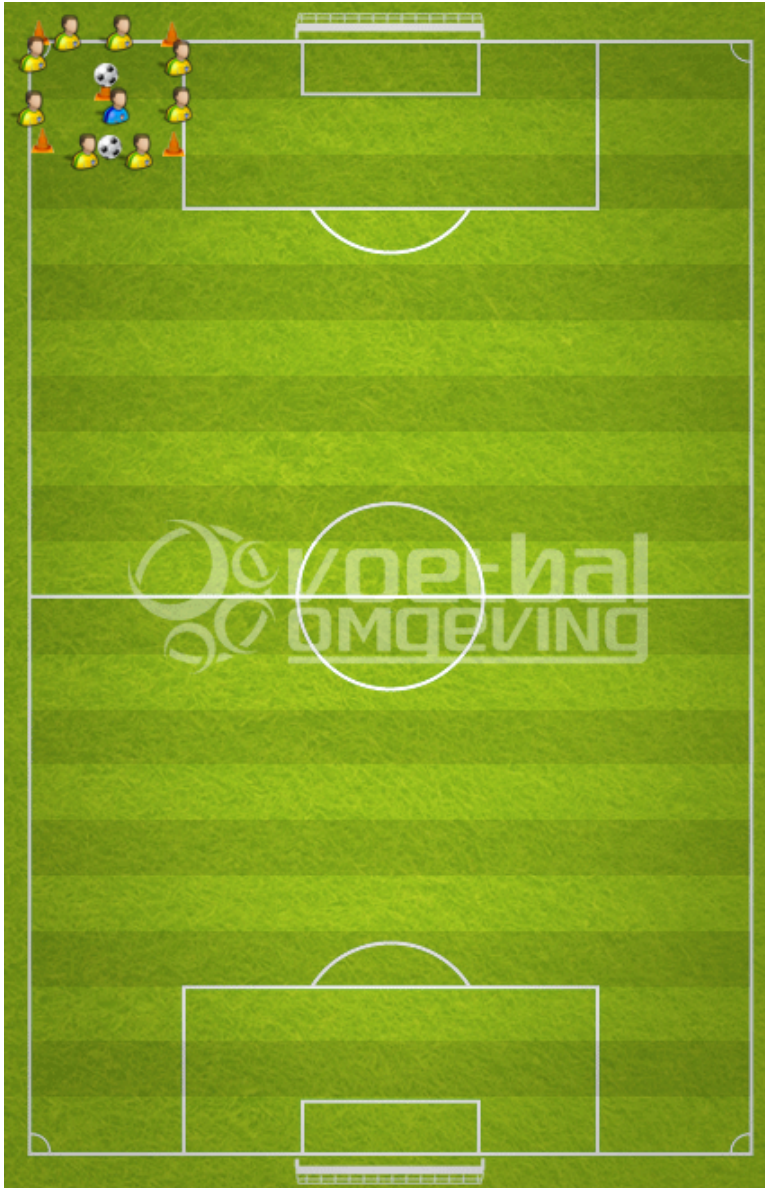




## Trainingsvorm gericht op fun en competitie (11) - positiespel met hindernis

Fase in training,



Deze trainingsvorm gebruik ik vaak bij de start van een training. Vanuit de kleedkamer begin ik niet direct met loopvormen zonder bal, maar kies ik voor een positiespel in een kleine ruimte. De spelers zijn in beweging en maken veel balcontacten. Aannemen in een kleine ruimte en passen over kleine afstand past goed bij het begin van een training. Beleving verzekerd, een prettige start van de training gegarandeerd!

### Organisatie

Beschrijving van de organisatie:

- 8-tal maximaal twee keer raken.
- Verdedigers wisselen, waarbij de langst verdedigende als eerste uit het midden gaat.
- Verdedigers verdedigen een extra beurt, wanneer de aanvallers de bal van de pion af schieten.

### Coaching

Beschrijving van de oefening 8 tegen 2:

- 8 spelers van geel spelen op balbezit.
- 2 spelers van blauw verdedigen de pion + bal en proberen de bal te veroveren.
- Verdedigers blauw wisselen wanneer aanvallers geel de bal uit spelen of na verovering de bal uit de rechthoek dribbelen.
- Aanvallers proberen de bal in bezit te houden of de bal van de pion te schieten.

### Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:

- Denk, kijk en pass wanneer mogelijk in voorwaartse richting.
- Geduldig rondspelen van de bal en oog houden voor de 'verrassende' pass voorwaarts.