



Deze trainingsvorm is een variatie op trainingsvorm 11. 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. Na een pass is de aanvaller verplicht door te bewegen en om een pion heen te lopen terug het speelveld in. 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 15 keer hebben samengespeeld.

### Coaching

Beschrijving van de oefening 8 tegen 2:

- 8 spelers van geel spelen op balbezit.
- 2 spelers van blauw verdedigen 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.
- Aanvallers zijn verplicht na een pass om een pion te sprinten op een andere zijde dan waar zij staan.

### 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.