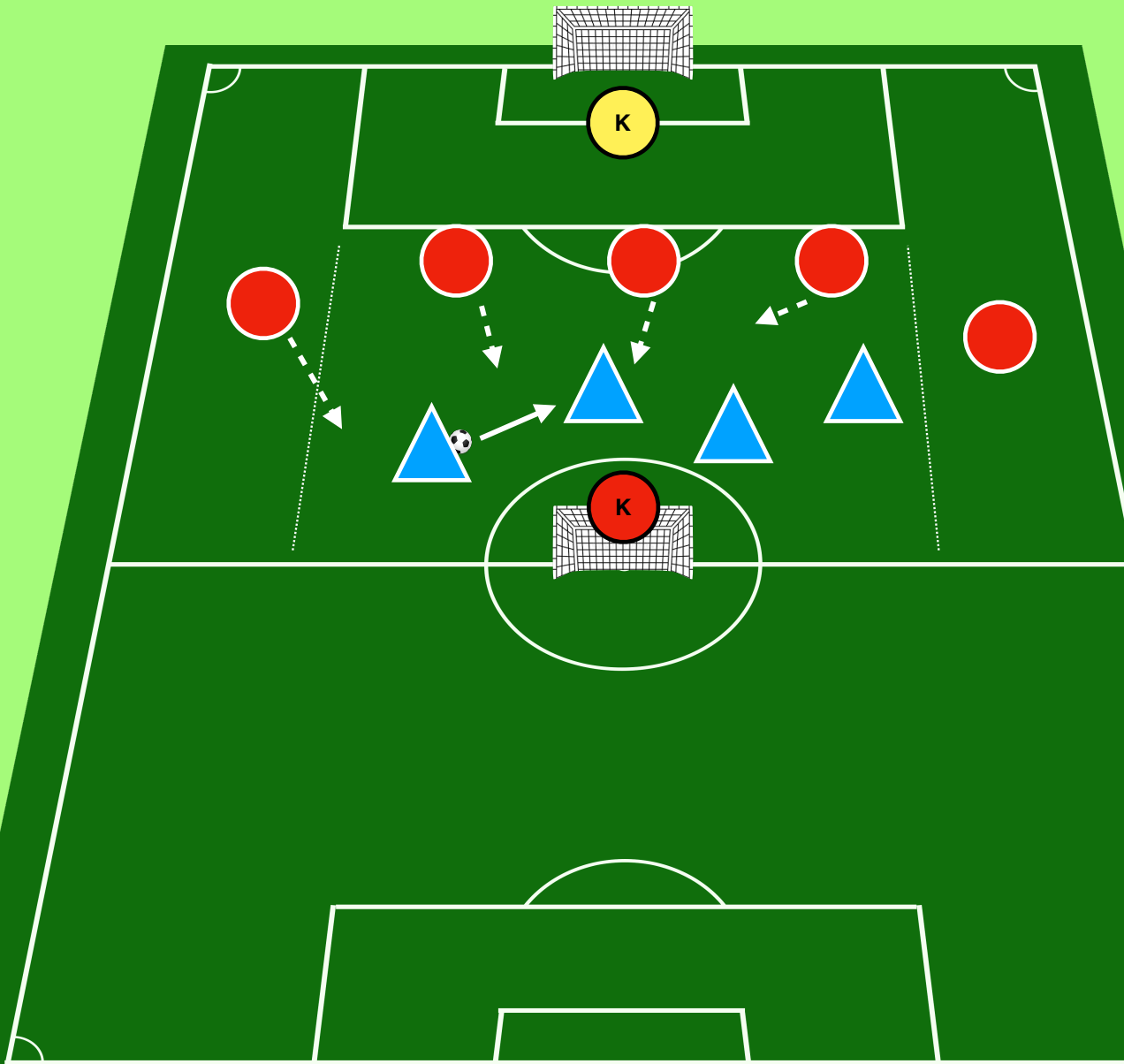


TRAININGSVORM

van 4v3 naar 4v5



Oefenvorm;

Het uitspelen van een overtal vs ondertal situatie op de helft van de tegenstander, waarbij er na balverlies of scoren meteen omgeschakeld moet worden.

Spelregels;

- Start met uitspelen van 4v3 in de as van het veld
- Na balverlies of scoren snel omschakelen waarna er een 4v5 situatie ontstaat (wingbacks sluiten bij)
- Beide teams kunnen scoren op doel met keeper

Coachopmerkingen;

- Vooruit verdedigen
- Druk op de bal houden
- Onderlinge ruimtes behouden
- Geen rouwmomenten na balverlies
- Snelheid in het spel; actie, passing, aanvallen, verdedigen en omschakelen