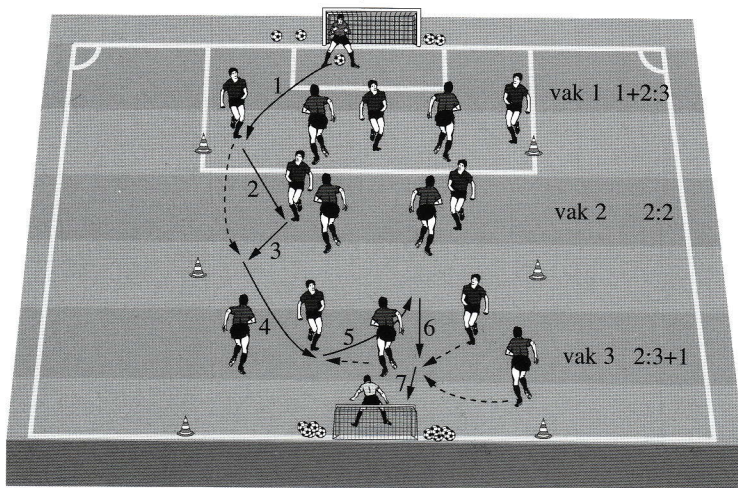




F E D C B A

SPELVORM (7:5)

1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2



Doel

- het verbeteren van het positiespel in de kleine ruimte door goed vrij te lopen en openen bij balverovering

Organisatie

- 7:5 + 2 in het andere vak
- twee vakken 25x40 meter
- voldoende ballen bij de training op de middenlijn

Aanwijzingen

- zevental speelt op balbezit in de kleine ruimte door goed vrij te lopen en de ruimte waar mogelijk te gebruiken
- zodra het vijftal de bal verovert, kan het openen op twee teamgenoten in het andere vak en sluiten van beide teams vijf spelers bij. Daar wordt vervolgens 7:5 gespeeld

Coachmomenten

Techniek

- 'Speel in op de juiste voet en met de juiste snelheid.'
- 'Met je eerste aanname direct de goede kant op.'

Tactiek

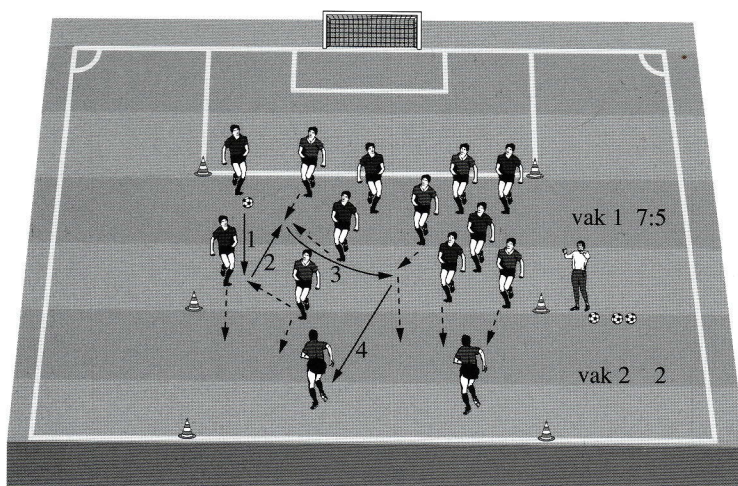
- 'Durf te overlappen en zo beweging te maken van achter de bal.'
- 'Kijk over je schouder om te zien wat er achter je gebeurt.'
- 'Opengedraaid staan.'
- 'Probeer afwisselend te spelen.'
- 'Maak ruimte voor je medespelers.'



F E D C B A

SPELVORM (7:5)

1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2



Doel

- het verbeteren van overtalsituaties creëren door beweging in balbezit

Organisatie

- drie zones van ieder 15x30 meter
- twee grote goals, met voldoende ballen in beide goals
- 1:3:2:2 – 1:3:2:2

Aanwijzingen

- de keeper opent altijd op een speler in de eerste zone, waarna de verdedigers zone twee of drie in kunnen spelen, of zelf in kunnen dribbelen. Er mag pas gescoord worden als de bal in het derde vak is geweest
- de spelers van de ploeg zonder balbezit mogen hun vak niet uit
- de ploeg in balbezit moet in vak twee en drie een overtalsituatie zien te creëren
- bij een uitbal, zowel achter het doel als via de zijlijn, neemt de keeper de bal uit

Variatie

- in alle vakken 2:2
- ploeg zonder balbezit mag één vak opschuiven
- keeper mag direct op zone twee of drie inspelen