

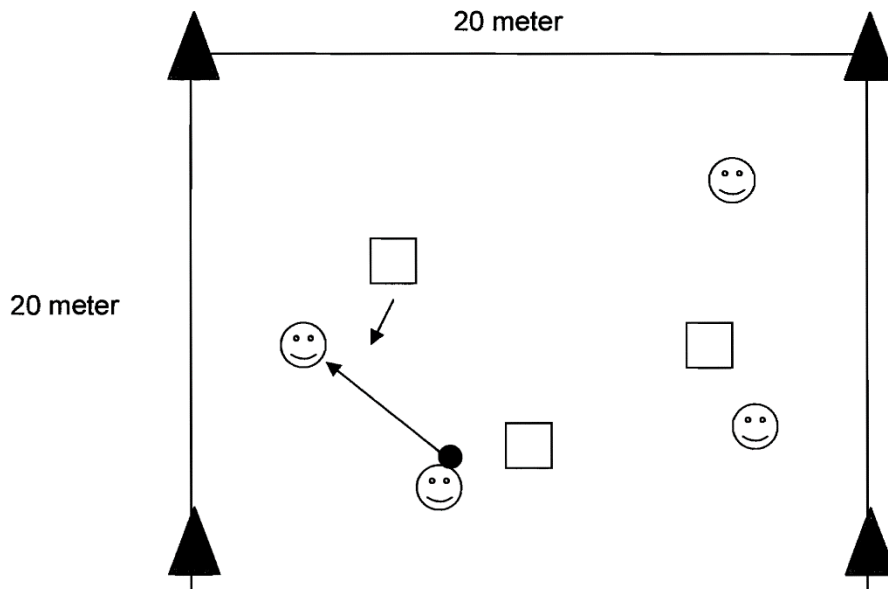
## **I. Het verbeteren van de omschakeling (teamfunctie: omschakelen)**

*De tegenstander veroverd de bal en kan zomaar opbouwen. In dit thema worden een aantal vormen gegeven waarbij het snel omschakelen getraind kan worden. Ook wordt hier aandacht besteed aan het moment dat de eigen ploeg de bal veroverd. Overzicht en snelheid van handelen geven op dat moment de gelegenheid om kansen te creëren.*

# I. Het verbeteren van de omschakeling

## 3 tegen 4 positiespel

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen op het moment van balverlies*



Noot: Bovenstaande situatie tweemaal uitzetten

Bedoeling:

Positiespel 3 tegen 4. De 4 aanvallers kunnen scoren door 8 keer samen te spelen. De 3 verdedigers kunnen scoren door de bal te veroveren en buiten het vierkant te dribbelen. Het gaat hier vooral om de aanvallers op het moment dat zij de bal kwijtraken. Juist dan kunnen de 3 snel scoren, de bal is gauw buiten het vierkant gedribbeld.

Variatie:

Te moeilijk voor de aanvallers:

- Ruimte groter, er is meer tijd om de bal te heroveren
- Een verdediger minder

Te makkelijk voor de aanvallers:

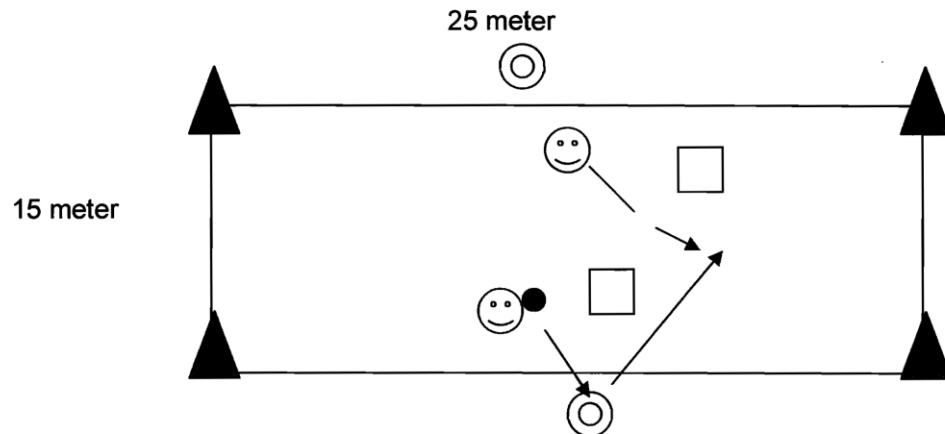
- Bal maar twee keer mogen raken
- Ruimte kleiner maken

Aanwijzingen:

- Blijf alert
- Bij onderschepping direct omschakelen

## Twee tegen twee met neutrale spelers

Doel: *Het snel leren omschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd*



Deze situatie 2 maal uitzetten. Bij 14 spelers op één veld 3 tegen 3.

Bedoeling:

Er wordt 2 tegen 2 lijnvoetbal gespeeld. Doelpunt maken door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. De balbezittende ploeg mag gebruik maken van de 2 neutrale spelers. Bij balverlies zal er snel omschakeld dienen te worden, daar het altijd 4 tegen 2 is.

Variaties:

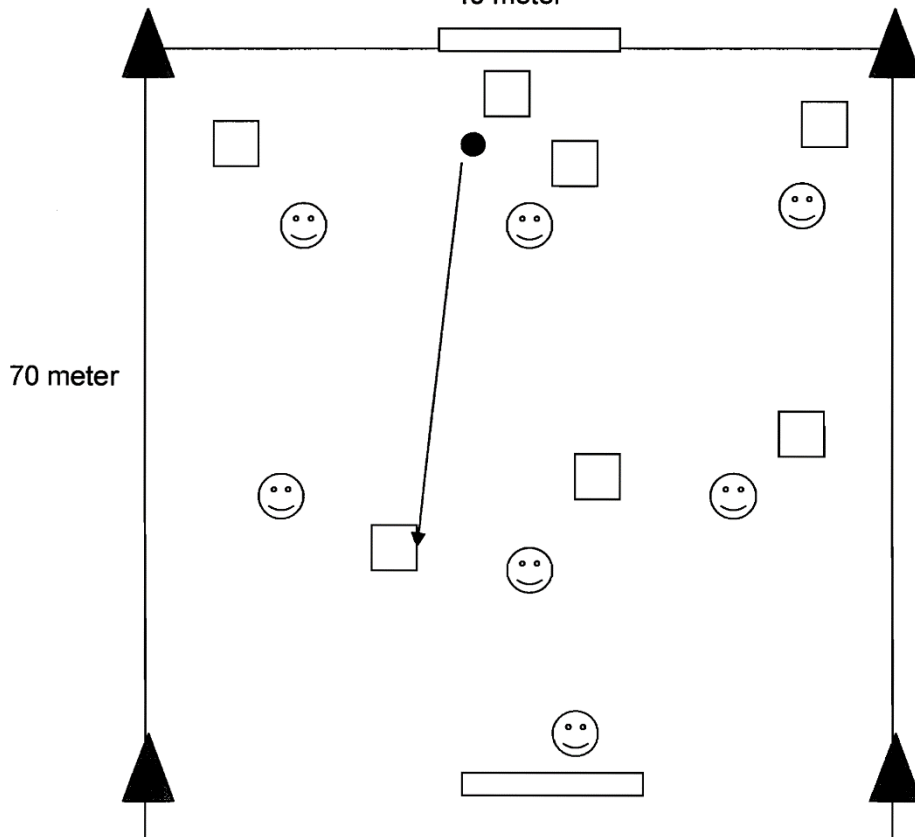
De neutrale spelers mogen alleen maar kaatsen.  
Veld nog smaller maken. Hierdoor nog meer omschakelingen.

Aanwijzingen:

- Bij balverlies direct terug of druk zetten op de balbezitter
- Blijf alert, het spel wisselt snel

## Omschakelen bij balbezit keeper tegenpartij

Doel: *Het verbeteren van de omschakeling bij het uittrappen van de keeper*  
40 meter



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij de keeper van beide partijen de opdracht krijgt bij balverovering direct met een lange trap de spits te bereiken. Hierdoor moet de partij die balverlies lijdt de verdediging snel organiseren om doelkansen te voorkomen. Er moet gecoached worden op het snel inzakken door de gehele ploeg, het druk houden op de spits die in balbezit komt en het afschermen van de afspeelmogelijkheden.

Variatie:

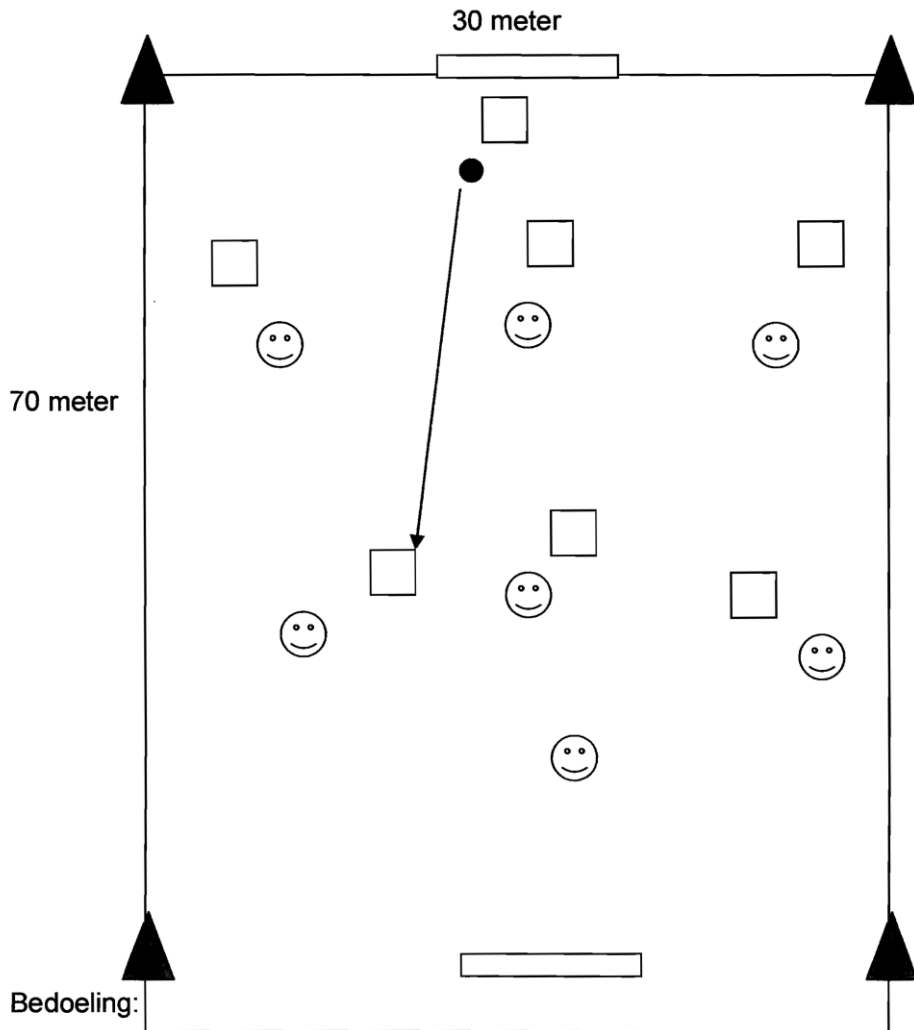
Als de bedoeling er niet uit komt, kan er gekozen worden voor het spelen van 6 tegen 8. Als de keeper van de 8 de bal krijgt, moet deze snel met een lange trap het spel vervolgen. Zodoende zal er door de 6 snel gereageerd moeten worden. In dit geval wordt dus alleen het 6-tal gecoached. De 8 krijgen ook de opdracht de bal pas op eigen helft te veroveren.

Aanwijzingen:

- Schakel snel om
- Zorg dat je dichtstbijzijnde tegenstander niet aanspeelbaar is
- Coach elkaar

## Omschakelen op een lang veld

Doel: Het oefenen van het omschakelen bij balbezit en balverovering



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een lang, smal veld. Door het lange, smalle veld moet er snel diep worden gespeeld. Hierdoor zal er veel gelopen moeten worden om zowel bij balverovering als bij balverlies goed om te schakelen.

De trainer kan er voor kiezen om de keeper het spel met een lange trap te laten vervolgen.

Aanwijzingen:	Bij balverlies:	Houd druk op de bal Voorkom de dieptepass
	Bij balverovering:	Speel snel diep als het kan Maak de ruimte groot