

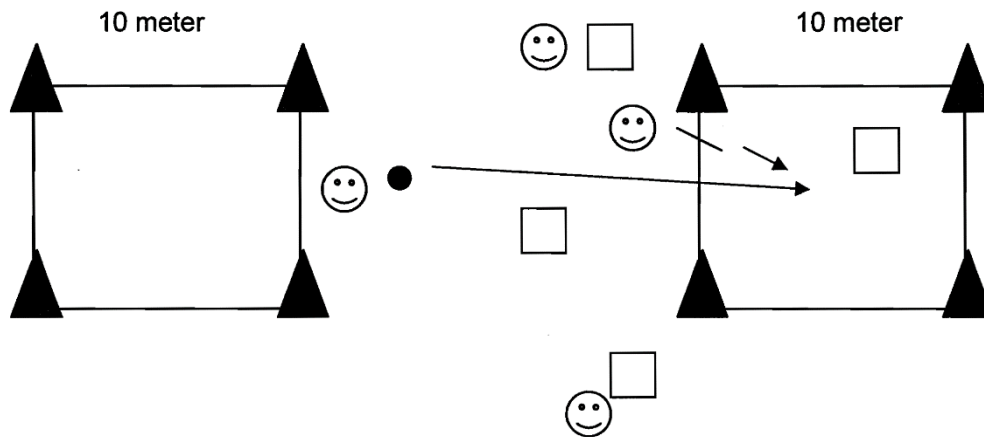
## **J. Het verbeteren van de omschakeling**

*De tegenstander verovert de bal en kan zomaar opbouwen. In dit thema worden een aantal vormen gegeven waarbij het snel omschakelen getraind kan worden.*

## J. Het verbeteren van de omschakeling

### Burchtvoetbal

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



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 (rest van de groep speelt 3 tegen 3 op eenzelfde veld ernaast). Beide ploegen kunnen scoren door een medespeler aan te spelen in het vierkant (de burcht). Er zijn altijd twee of meer spelers betrokken bij het scoren, zodat bij balverlies automatisch snel omschakeld dient te worden om een tegendoelpunt te voorkomen. Bij de groep die 3 tegen 3 speelt is dit nog meer noodzakelijk.

Variatie:

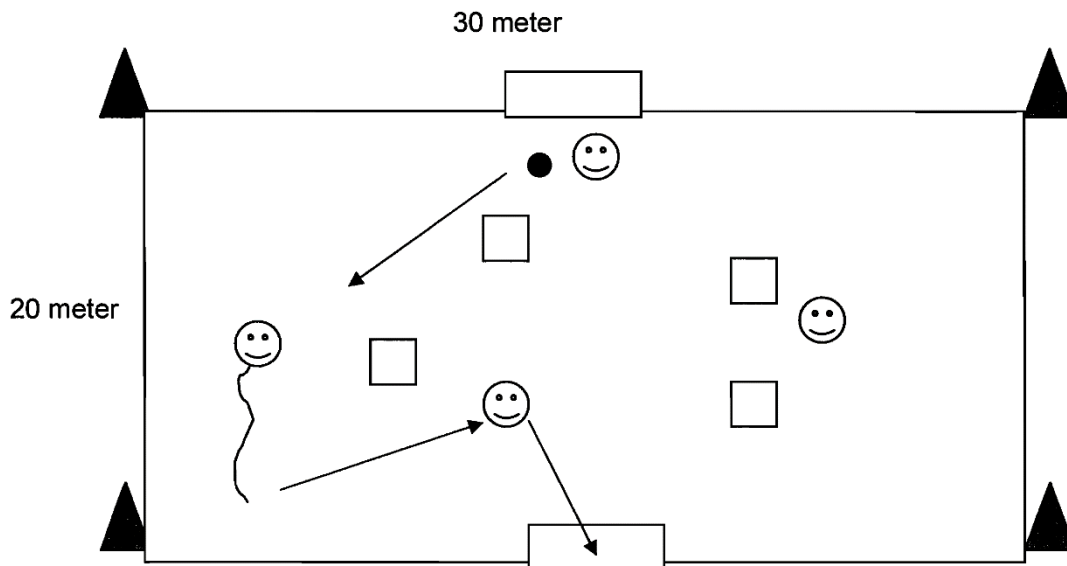
Het spel is conditioneel zwaarder als de afstand tussen de burchten groter wordt.

Aanwijzingen:

- Blijf altijd aanspeelbaar
- Bij onderschepping direct omschakelen
- Dek de speler af toe de burcht in kan op het moment dat er een pass gegeven kan worden.

#### 4 tegen 4 op een breed en kort veld met twee grote doelen

Doel: *Het verbeteren van het moment van omschakeling naar zowel balbezit als balverlies*



Noot: De rest van de groep speelt 3 tegen 3 (of 4 tegen 4) lijnvoetbal. Na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 op een kort en breed veld zonder keeper. Door het korte veld, de grote doelen en het feit dat er geen keeper is, kan er snel worden gescoord. Het moment van omschakeling levert dan ook direct kansen en gevaar op. Adequaat omschakelen is dan ook een must.

Variatie:

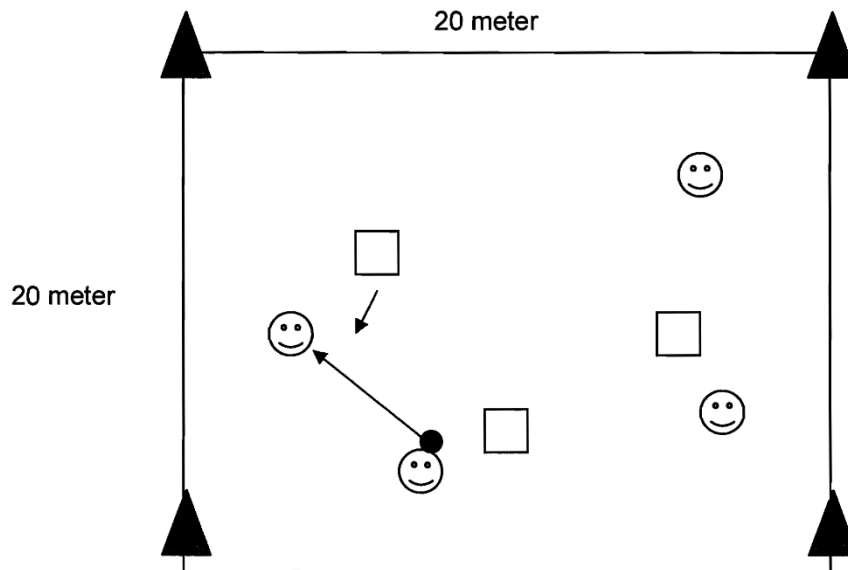
- Eventueel spelen met een keeper.
- Na de bal 3 keer te hebben gespeeld van speler naar speler moet de doelpoging plaatsvinden; eerder mag ook, later niet.

Aanwijzingen:

- Alert blijven, altijd aanspeelbaar zijn
- Heb je ruimte, schiet dan
- Bij balverlies, direct storen

### 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:

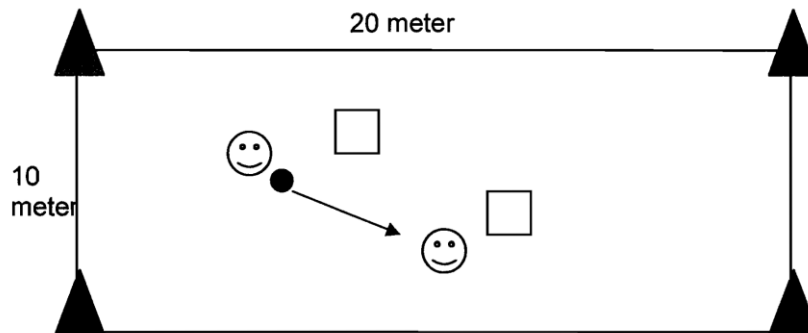
- Bal maar twee keer mogen raken
- Ruimte kleiner maken

Aanwijzingen:

- Blijf alert
- Bij onderschepping direct omschakelen

## Twee tegen twee lijnvoetbal

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



Noot: Deze situatie 3 keer uitzetten, afhankelijk van het aantal spelers

Bedoeling:

Twee tegen twee lijnvoetbal. Het feit dat een ploeg slechts uit twee spelers bestaat en dat er gedribbeld moet worden over de lijn van de tegenstander, betekent dat bij de omschakeling niet getreuzeld kan worden. Afwachten betekent een doelpunt tegen.

Variatie:

Bij 3 velden naast elkaar kunnen de winnaars één veld opschuiven naar links en de verliezers naar rechts. Welk team is na 5 ronden van bijv. 5 minuten winnaar?

Aanwijzingen:

- Maak snelheid op moment van balverovering
- Direct handelen
- Zet je tegenstander vast
- Werk goed samen, wie op de bal en waar moet de ander gedekt worden?