

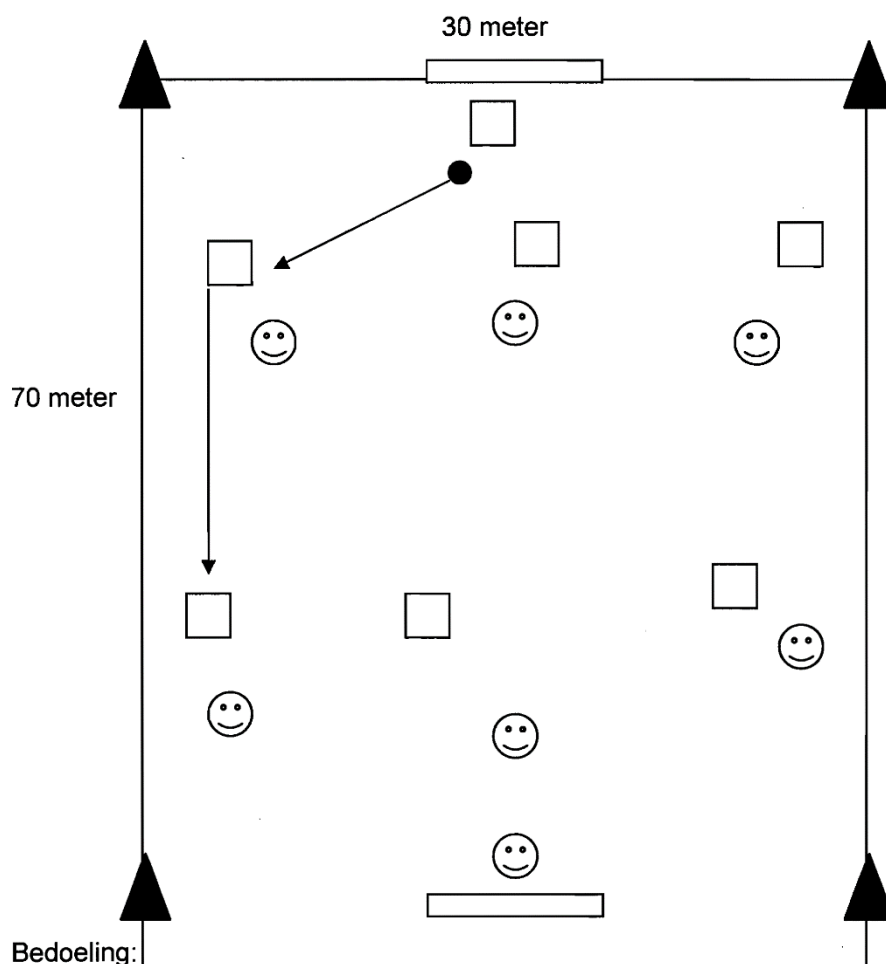
I. Omschakelen

We zijn de bal kwijt, wat moet je dan direct doen? Of we hebben de bal net veroverd, wat dan? Zowel de omschakeling bij balverlies als balverovering krijgt in dit thema de aandacht.

I. Omschakelen

Partijspel 7 tegen 7 op een lang veld

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen bij balverovering en balverlies*



Partijspel 7 tegen 7 op een lang en smal veld. Door het smalle veld zal de bal snel diep moeten worden gespeeld. Hierdoor zal er ook snel aangesloten moeten worden, hetgeen erg belangrijk is bij zowel balverovering als balverlies. Beide momenten kunnen hierbij gecoached worden.

Variatie:

De bal mag maar 3 keer geraakt worden. De omschakeling wordt dan nog belangrijker.

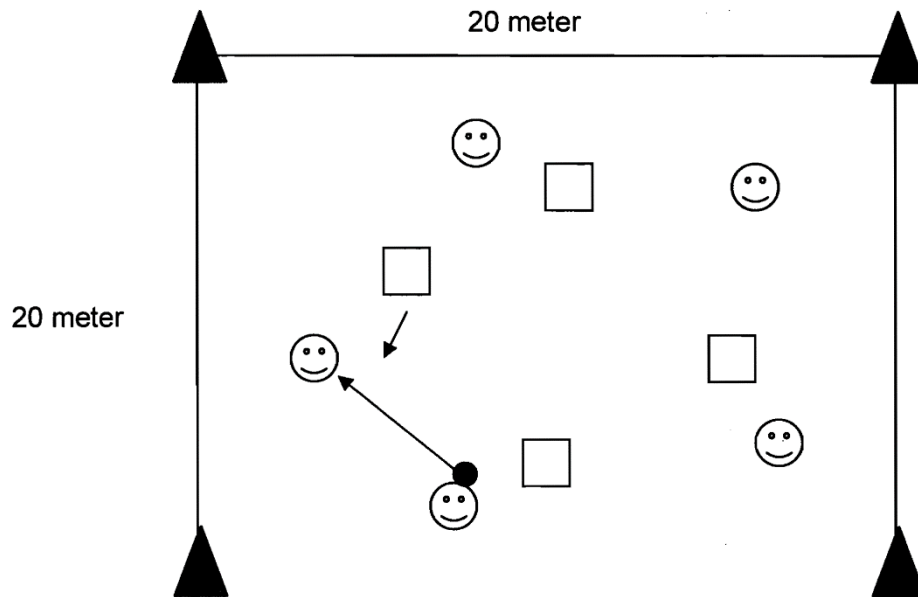
Aanwijzingen:

Balverlies: Doe direct weer mee bij balverlies, maak het veld klein, voorkom de dieptepass

Balverovering: Maak het veld zo breed mogelijk, wees direct aanspelbaar, coach elkaar

4 tegen 5 positiespel

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



Noot: Bovensstaande situatie tweemaal uitvoeren, 4 tegen 5 spelen

Bedoeling:

Positiespel 4 tegen 5. De 5 aanvallers kunnen scoren door 8 keer samen te spelen. De 4 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 4 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:

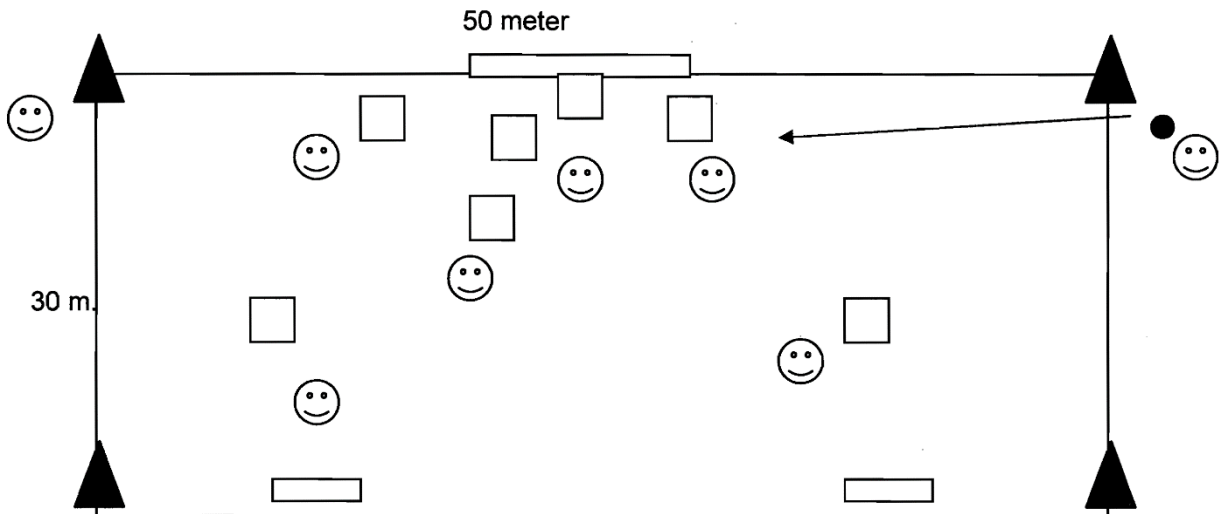
- Bal maar twee keer mogen raken
- Ruimte kleiner maken

Aanwijzingen:

- Blijf alert
- Bij onderschepping direct omschakelen

Het verdedigen van de vallende bal

Doel: *Het verbeteren van het verdedigen van de vallende bal na een voorzet*



Bedoeling:

Afwisselend vanaf links en rechts wordt er een voorzet gegeven. De aanvallers proberen af te ronden. De keeper doet actief mee en probeert de bal weg te stompen. Vanaf dat moment proberen de aanvallers en de opkomende middenvelders de vallende bal te verwerken en tot scoren te komen. De verdedigers reageren direct en schermen de doelpoging af of veroveren de vallende bal. Zij kunnen scoren op de 2 kleine doeltjes.

Variatie:

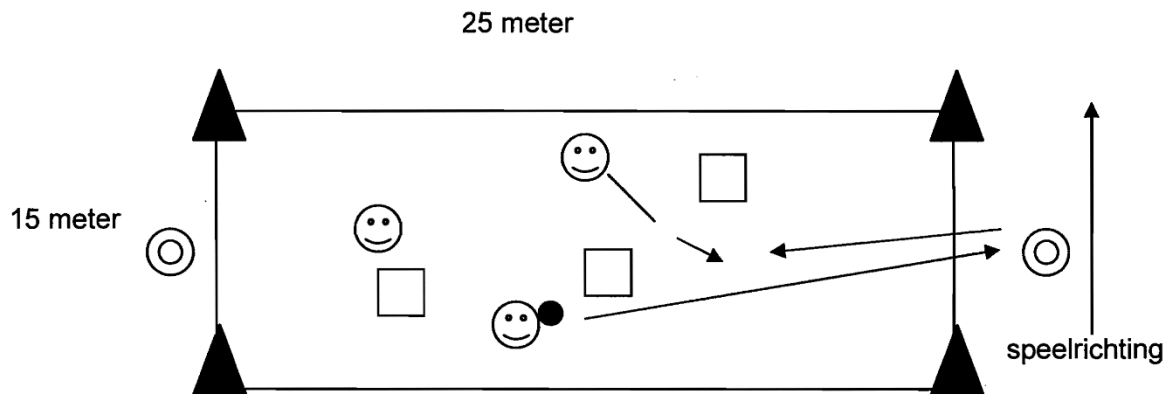
Meer aanvallers als de vallende bal eenvoudig veroverd wordt.

Aanwijzingen:

- Reageer direct bij het weggoppen of wegstompen van de voorzet.
- Gebruik je lichaam om de tegenstander af te houden
- Coach elkaar
- Speel de bal snel naar de zijkant

3 tegen 3 met 2 neutrale spelers

Doel: *Het verbeteren van het omschakelen bij balverlies en/of balverovering*



Deze situatie 2 maal uitzetten.

Bedoeling:

Er wordt 3 tegen 3 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 de tegenstander meer afspeelmogelijkheden heeft en door het brede veld veel scoringskansen heeft.

Variaties:

De neutrale spelers mogen alleen maar kaatsen.

Aanwijzingen:

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