



Warming-up (10 mins)

Warming-up (kun je meteen mee beginnen)

Na je pass, loop je de bal achterna. Aanname telkens om en achterlangs de pionnen. Bij de rode pionnen, speel je een pivot in die in komt lopen, die kaatst 'm naar de volgende 'verdediger'. Etc. Alleen tussen de rode pionnen wordt een pivot ingespeeld.

Aan de ene kant staat als het ware een "4-mans kom", aan de andere kant een "3-mans" kom.

Bij beide kanten aan de zijlijn staat een wacht pion, voor evt. extra spelers. (Evt. kan nog iemand de keeper inspelen, indien van toepassing)

Als de oefening loopt, ga verder met:

- welke pass kunnen goed als push? en welke zijn beter als flats?
- manieren van aannemen: begeleidend, laag met de backhand, etc.

Na 5 minuten, de bal de andere kant op laten gaan, zodat de aannames anders zijn en ook de positie van de bal met het passen.



Oef 1 (15 mins)

A speelt de bal naar B. (De speler achter B, speelt dan weer A in, zodat de oefening aan de andere kant ook start etc.)

Tijdens die pass, komt er een pivot inlopen en rolt af. Een andere middenvelder komt in de bal lopen en geeft de bal mee aan de afgerolde pivot (en rolt zelf af naar binnen). Tijdens deze pass maakt er al een aanvaller diepte balkant, waarop hij ook wordt ingespeeld.

Aan de rechterkant maakt de aanvaller een actie over de achterlijn.

Aan de linkerkant, wordt er sterk aangenomen. Bal wordt voorgegeven en de diepste middenvelder is doorgelopen om one-touch af te ronden.

Aanwijzingen op timing loopactie zonder bal. (Bijvoorbeeld: tijdens afrollen pivot, komt de andere middenvelder zich al aanbieden)



Oef 2 (15 mins)

Geel valt aan, oranje verdedigd. Aanval gaat via rechts. Links is ook uitgezet. (Niet laten wachten binnen het veld!)

Linker verdediger, speelt de rechter in. (Na die pass, doet de 'spits' van oranje ook mee.) Daarna is de aanval open, er wordt 4vs3 gespeeld.

Trainer gooit 3x een nieuw bal in als die uit is. Tenzij er wordt gescoord.

Indien geen keeper, kleine cirkel maken van waaraf gescoord mag worden voor geel. Oranje scoort vanaf de 23.

Aanwijzingen op:

- Het uitspelen van de 3vs1 als de centrale verdediger de bal heeft. Wordt de passlijn naar de pivot dicht gezet, moet de rechtsachter over de hoogte van de tegenstander zijn (linkevoetpass vrij). En andersom.
- Afhankelijk van wat de voorste middenvelder doet/ waarheen die afrolt, beweegt de rest. (Tegendraads & diepte balkant moet ingevuld worden.)



Partij (20 mins)

Eindpartij 6vs5. (Of indien qua aantallen niet haalbaar, 6vs4 met 3x aanraken als druk. Makkelijkere versie voor de D, kan ook met 7vs5. Zet dan een 2e middenvelder tussen de oranje spelers.)

De 4mans kom passt de bal rond, zoals in de tekening. Oranje en geel staan ook zo opgesteld als hierboven. Als de trainer fluit, dan is de aanval open: oranje mag druk gaan zetten en scoren in de goal tussen 23 en middenlijn. Geel valt aan en scoort bij de goal op de achterlijn.

Na 10 min, teams wisselen.

Aanwijzingen op: geel maakt meteen diepte balkant, maar houdt ook dreiging richting de as. Geel heeft altijd de guard positie bezet. Bij pass richting de guard, zakt er ook al een speler uit aan de andere kant (let op timing.)

