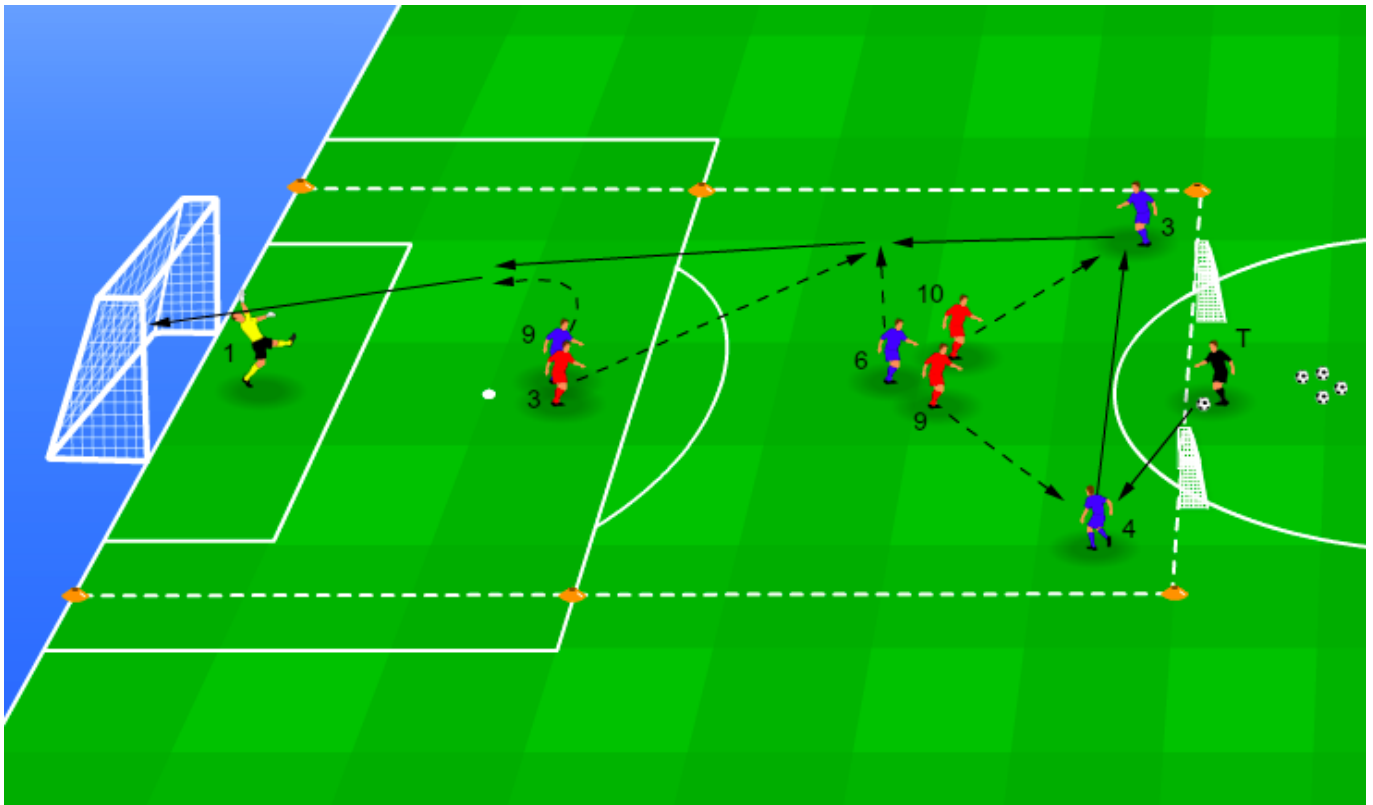


3v2 uitspelen in de opbouw



Doel

- uitspelen van [3v2 in de opbouw](#)

Organisatie

- een speelveld van 30 meter breed en 40 meter lang
- een vaste grote goal en aan de andere kant 2 kleine doeltjes
- minimaal 1 keeper en 7 veldspelers (meer spelers: doorwisselen)
- vanaf 14 spelers plus 2 keepers eventueel in 2 organisaties spelen
- voldoende ballen, hesjes en pylonen

Inhoud

- de trainer speelt de bal in op een centrale verdediger, de 9 zet verplicht druk op hem, in volle sprint
- de speler met bal speelt de andere centrumverdediger in, de 10 zet verplicht druk op hem, in volle sprint
- daarna is het vrij spel en proberen zij de 6 te bereiken
- wordt hij ingespeeld, dan stapt de 3 van rood in volle sprint door (hij start in de zestien)
- 9 en 10 mogen (moeten) terugschakelen, net als in de wedstrijd
- buitenspel doet niet mee, omdat het normaal gaat om het bereiken van 8 of 10
- als de pass naar 9 onderweg is, mag de keeper het vijfmetergebied verlaten
- de centrale verdedigers blijven staan, de andere spelers wisselen van rol/plek

Coaching

- 'Zorg als 6 dat je zijwaarts of diagonaal uit de passlijn wegloopt.'
- 'Wacht als centrale verdedigers op het juiste moment voor de pass vooruit.'
- 'Zet als 6 de uitstappende 3 op het verkeerde been met je lichaamshouding.'
- 'Beweeg als 9 uit de passlijn weg en houd ook de positie van de keeper in de gaten.'

Methodiek

- van beide teams een extra speler in het eindvak, waardoor het daar 2v1 wordt
- een maximaal aantal contacten voor de centrale verdedigers
- het veld verkleinen om het moeilijker te maken om de 6 te bereiken