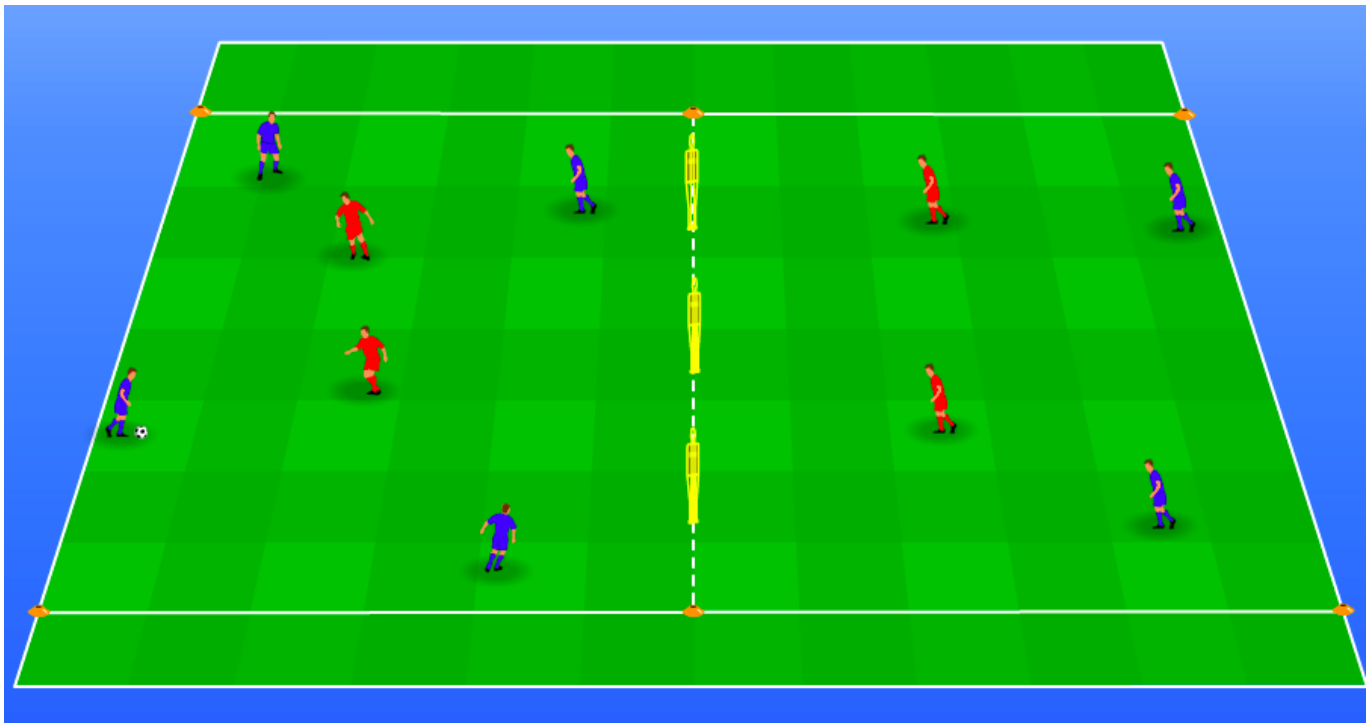
4v2 met vakwissel



Doel

- verbeteren van het uitspelen van het overtal
- verbeteren van het verplaatsen van het spel

Organisatie

- 2 vakken van 8-10 meter breed en 12-15 meter lang
- 3 poppen (of grote pylonen) in het midden
- 10 spelers per organisatie: 6 blauw en 4 rood

Inhoud

- blauw speelt 4:2 in een vak en houdt in eerste instantie de bal in de ploeg
- er wordt een punt verdiend als de bal wordt verplaatst naar het andere vak
- daar is het 2:2 en mogen 2 spelers bijsluiten, waardoor het weer 4:2 wordt

Coaching

- 'Kijk tijdens het rondspelen continu om je heen.'
- 'Kies het juiste moment voor spelverplaatsing.'
- 'Open continu passlijnen om meer opties te creëren.'
- 'Beweeg vooral zijwaarts om vrij te komen.'

Methodiek

- 2 blauwe spelers worden neutrale spelers; de neutrale spelers gaan van vak naar vak
- in andere aantallen spelen, zoals 6 spelers (3:1 + 1:1) of 15 spelers (6:3 + 3:3)