

Diepgang contrakant *935



Omschakelvorm bij de Oranje-jeugd waarbij we ook specifiek het onvoorwaardelijk [diepgaan aan de contrakant](#) benoemen.

Organisatie

- Breedte zestienmetergebied, lengte van achterlijn tot en met einde middencirkel
- Hesjes voor beide teams
- Ballen in het doel dat op de achterlijn staat
- Trainer aan de zijkant met voldoende ballen

Inhoud

- De twee centrale verdedigers spelen de spits van de tegenpartij uit (2:1)
- De eigen spits, die start in de buurt van de middenstip, wordt ingespeeld
- Spits bij eerste bal aangespeeld laten worden (passieve weerstand)
- Twee middenvelders van oranje sluiten bij vanaf de zijkant
- De spits kaatst en er volgt een 3:2-situatie
- Als een centrale verdediger van de tegenpartij de bal veroverd, komen er twee middenvelders van blauw bij de tegenpartij bij en wordt het dus 5:5
- Volgende keer beginnen bij de andere keeper

Methodiek

- Spits onder actieve weerstand in laten spelen

- Middenvelder laten terugzakken om druk te laten zetten van achter, waardoor er een 3:3 situatie ontstaat, om snelheid te bevorderen
- Ruimtes aanpassen

Variatie

- Trainer kan als de bal uit is of bij een doelpunt nog een volgende bal inbrengen en laten doorspelen in 5:5
- Uitbreiden met buitenspelers en backs tot een 5:4-situatie na het inspelen van de spits

Coaching

- 'Centrale verdedigers ver uit elkaar om ruimte te maken om de spits uit te spelen'
- 'Zorg dat je de ballijn vrij maakt door middel van een loopactie.'
- 'Spits in de breedte bewegen, niet te snel in de bal komen.'
- 'Middenvelders goed onder de bal blijven, niet voorbij de bal lopen.'
- 'Middenvelder aan de andere kant altijd diepgang zoeken in de ruimte om verdedigers uit elkaar te trekken.'
- 'Spits na het kaatsen in de breedte weg bewegen om weer aanspeelbaar te zijn.'
- 'Diepgang zoeken aan de andere kant waar de ruimte ligt.'
- 'Na balverlies gelijk [omschakelen](#).'
- 'Zorg na balverlies gelijk voor druk op de bal.'
- 'Coach elkaar na balverlies om de organisatie zo snel mogelijk weer goed weg te zetten.'
- 'Keeper coach centrale verdedigers op positie en moment van druk zetten.'