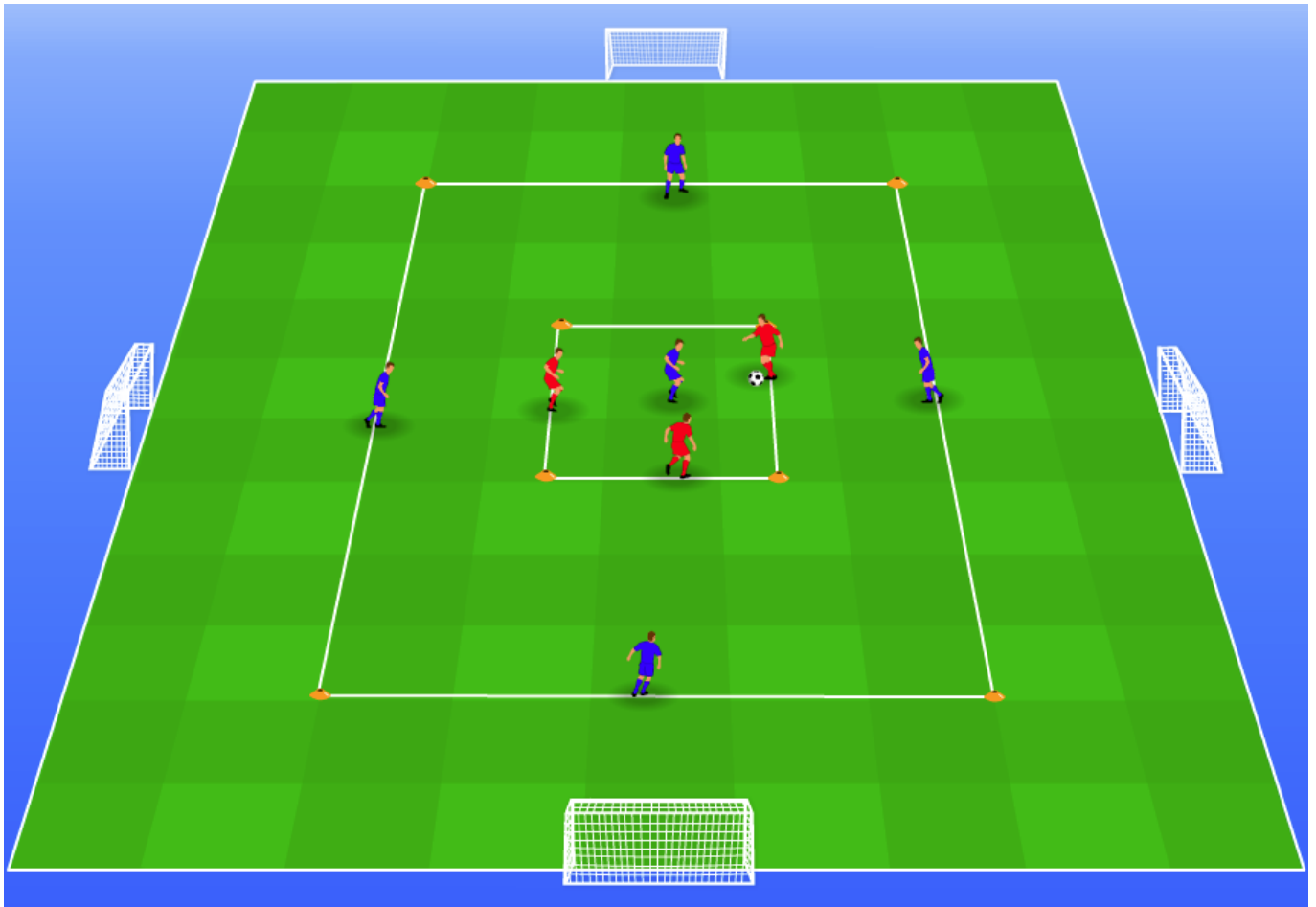


Positiespel met omschakeling: van 3:1 naar 5:3



Dit is een trainingsvorm van ADO Den Haag Onder 16-trainer Marvin van der Valk.

Doel

- verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen

Organisatie

- een groot vak van ongeveer 20 bij 15 meter (aanpassen aan het niveau)
- daarin in het midden een kleiner vak van ongeveer 8 bij 8 meter (ook aanpassen)
- 4 kleine doeltjes om het veld heen (alle zijden)
- voldoende ballen, hesjes en pylonen

Inhoud

- het drietal in het midden start met een rondo 3:1
- na balverlies wordt er 5:3 gespeeld in het grotere vak
- herover het drietal de bal, dan mogen ze scoren op de kleine doeltjes

Methodiek

- andere aantallen, zoals van 4:2 naar 7:4
- een extra vak eromheen; bijvoorbeeld van 3:1 naar 5:3 naar 8:5

Coaching

- 'Schakel na balverlies direct om en herover zo snel mogelijk.'
- 'Scherm daarbij passlijnen af naar vrijstaande spelers of naar de doeltjes.'