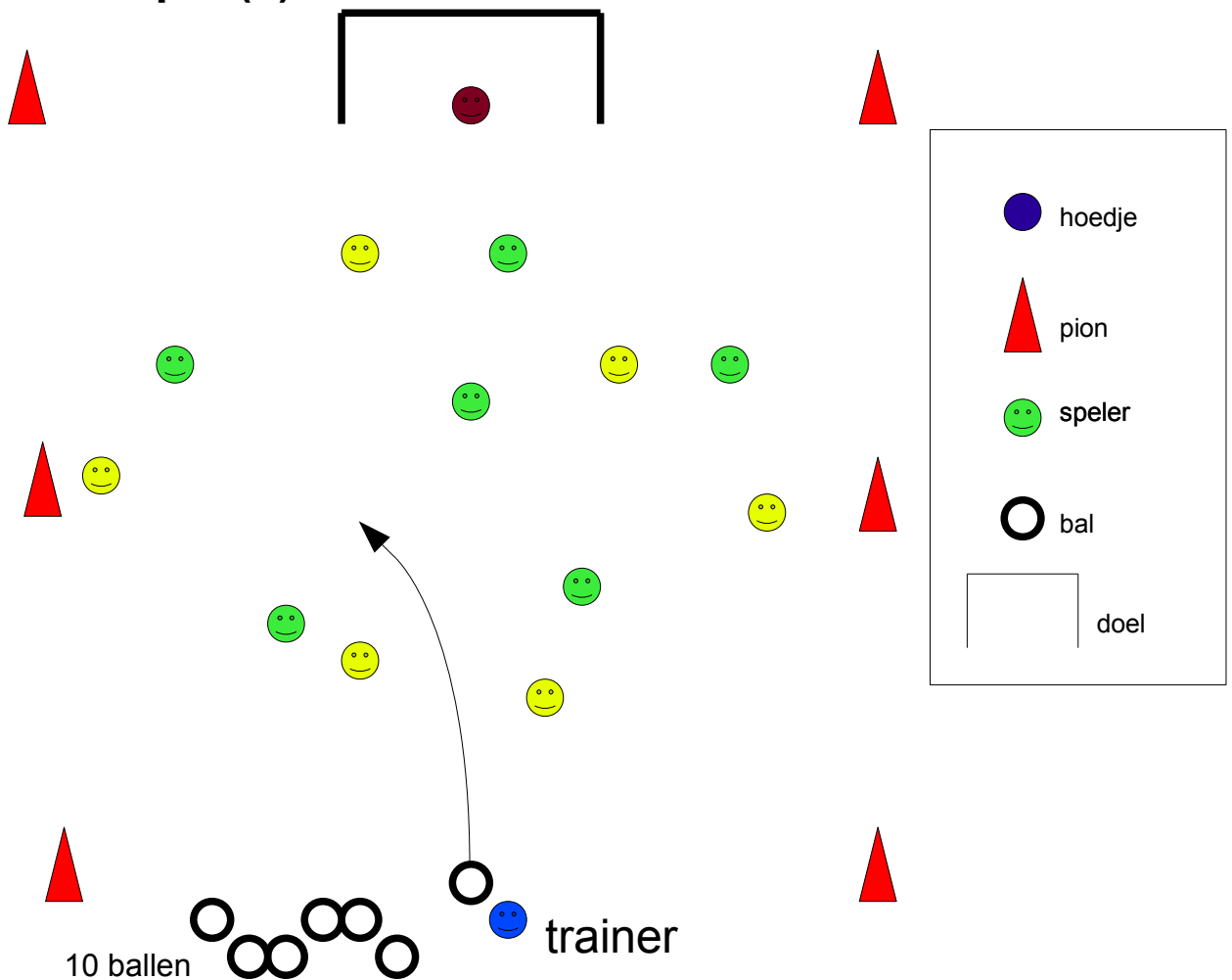


Omschakelspel (2)



Voor het snel leren omschakelen van aanval naar verdediging en andersom.

Benodigdheden:

6-8 pionnen

10 ballen

Hesjes

1 grote goal met keeper

Beginsituatie:

Keeper op goal

2 teams in het speelveld (50 x 30 meter)

Trainer aan de andere kant van het veld t.o.v de goal.

Start van de oefening:

De trainer schiet een bal het vak in. Beide teams strijden om de bal met als doel het scoren van een doelpunt. Beide teams scoren op hetzelfde goal.

Wordt er gescoord, schiet de trainer een nieuwe bal in het veld.

Is de bal uit, schiet de trainer ook een nieuwe bal in het veld.

Stopt de keeper de bal schiet hij deze de lucht in en begint de strijd om te scoren opnieuw.

Komt de bal van de lat of paal terug of laat de keeper de bal in een redding los, mag er ook direct door het ander team gescoord worden.

Er worden in totaal 10 ballen in het spel gebracht. Verliezers drukken 10 keer op. Gelijkspel, iedereen 5 keer opdrukken.

Doel van het spel is zo snel mogelijk een doelpunt maken. Er moet echter wel samengespeeld worden, want als er van grote afstand wordt geschoten is de kans groot dat de bal van richting wordt veranderd en het punt naar het andere team. Belangrijk voor de trainer is dat hij ervoor zorgt dat het hele speelveld wordt gebruikt. Gebeurt dit niet kan de nieuw in te spelen bal in de 'vrije' ruimte worden gespeeld, zodat het gehele veld wordt gebruikt.

Mocht er een oneven aantal veldspelers zijn, kan de veldspeler die over is de plek van de trainer overnemen.

Hij moet dan de bal ook in de vrije ruimte spelen. Zo wordt hij getraind in het overzicht houden over het veld.

Mochten er spelers zijn die niet veel doen kan de trainer van elk team de naam van een speler noemen die het eerste duel aan moet gaan. Zo blijft iedereen actief meedoen.