

Omschakelspel



Voor het snel leren omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

-Veld circa 20 tot 30 meter breed en 30 tot 40 meter lang.

-teams 4 tegen 4

-1 grote goal

-1 trainer aan de andere kant van het veld

Begin: de trainer heeft alle ballen bij zich en speelt 1 bal naar één van de aanvallende ploeg.

De aanvallende ploeg (4 spelers) proberen te samen scoren.

Verdedigende ploeg probeert de bal af te pakken.

Als één van de verdedigers de bal heeft afgepakt, moeten de verdedigers de bal eerst naar de trainer proberen te spelen.

Lukt dit dan word de verdedigende ploeg, de aanvallende ploeg en mag deze proberen te scoren.

Als ballen over de zijlijn of achterlijn gaan, begint het spel weer bij de trainer met een nieuwe bal. (snelheid in het spel houden)

Het team dat zou mogen ingooien of die een corner zou mogen nemen begint dan weer met aanvallen.

Dus geen corners en ingooien.

De trainer blijft op 1 plek staan en doet mee met de aanvallende ploeg.

Verdedigende ploeg moet dus de bal eerst goed in de voeten spelen van de trainer om dus weer snel te mogen aanvallen.

Keeper in de goal is ook mogelijk.(bij evt 9 spelers)

De keeper hoort altijd bij de verdedigende ploeg.

Winnaar is de ploeg die de meeste goals maakt.