



1) Warming-up: 3:1 in de vrije ruimte

2) Het spel 3 : 1 met drie 3-tallen = 9 spelers en 2 doelen

Organisatie:

Drie spelers spelen de bal samen (aanvallers); van de andere twee 3-tallen staat één 3-tal in het doel op de doellijn, terwijl van het derde 3-tal één speler in het andere doel staat; Één spelers als tegenstander (verdediger) fungeert en één speler zich naast het doel opstelt.

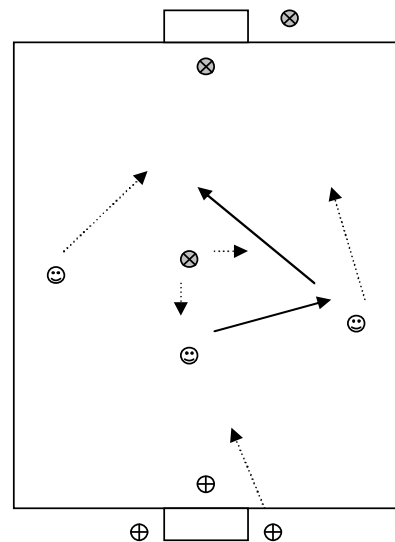
Spelverloop:

Één 3-tal begint te combineren bij de doellijn in de richting van het andere doel onder weerstand van een tegenstander en tracht door middel van combinatiespel of individuele actie tot afwerking te komen.

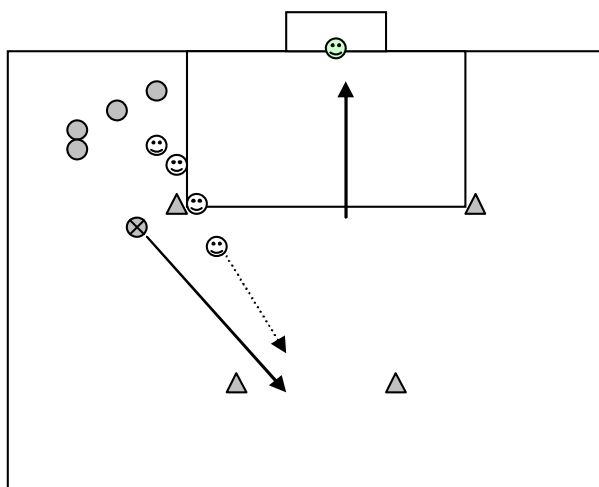
Er wordt van opdracht gewisseld wanneer:

- Het 3-tal (de aanvallers) tot een schot op doel zijn gekomen;
- De tegenstander de bal heeft onderschept.

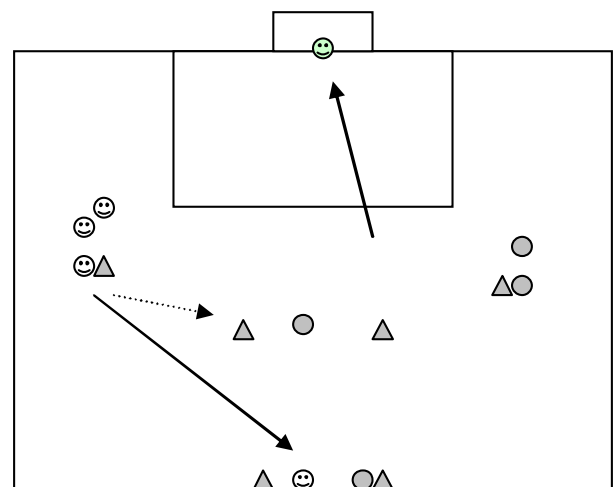
Nu moet het 3-tal dat heeft afgewerkt de plaats overnemen van het 3-tal bij het doel. Het andere 3-tal gaat nu combineren naar het andere doel. Welk 3-tal maakt de meeste doelpunten?



3) Afwerkvormen



Trainer passt bal – sprinten – vanuit dribbel afwerken



Bal inpassen – duel 1 : 1 – afwerken – wisselen van rol

4) Lijnvoetbal 4 tegen 4

