|  |  |
| --- | --- |
|  | WWW.ANIMATIONSPORTS.NL  |

B

A

|  |
| --- |
| **Positiespel: 4x4 +1** |
| **Doelstelling/ Inhoud** | **Aanwijzingen** | **Bijzonderheden/ opmerkingen** |
| Verbeteren van het positiespel door veel voor -en na acties. Per team 2 kaatsers en 2 vrije spelers. Bij balbezit gebruiken de vrije spelers de neutrale speler (3 tegen 2)De bedoeling is om de bal van A naar B te krijgen en weer terug.De trainer legt goed uit wat driehoeken en ballijnen zijn. | De trainer kan coachen op de voor actie maar ook op de na actie van de balbezitters. Stilstaan is geen optie!Spelers moeten voortdurend bewegen en verbeteren ook – in de beweging - hun stop -en passing techniek.Ook kan gecoached worden op de bal afpakken.Wissel om de zoveel tijd van taak.Veldgrootte: 20x20 (of maak langwerpig) Varieer met regels, bijv: een punt haal je alleen als de bal van A naar B gaat in max 6 balcontacten.Of: de kaatser mag maar 1x raken. | Deze oefening bevat veel voetbalechte momenten.Wissel veldgrootte naar gelang het niveau. Hoe kleiner hoe moeilijker.Het veld kan ook langwerpig.In het voetbalvak kan ook 4 tegen 3 gespeeld worden.Lukt het spelers niet, verleng dan de lijnen tussen de pylonen zodat het makkelijker wordt een kaatser te bereiken. Deze spelers moeten ook actief staan en meebewegen! |

 Uitwerking oefening met de [Animation voetbaleditor](http://www.animationsports.nl)