|  |  |
| --- | --- |
|  | 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)