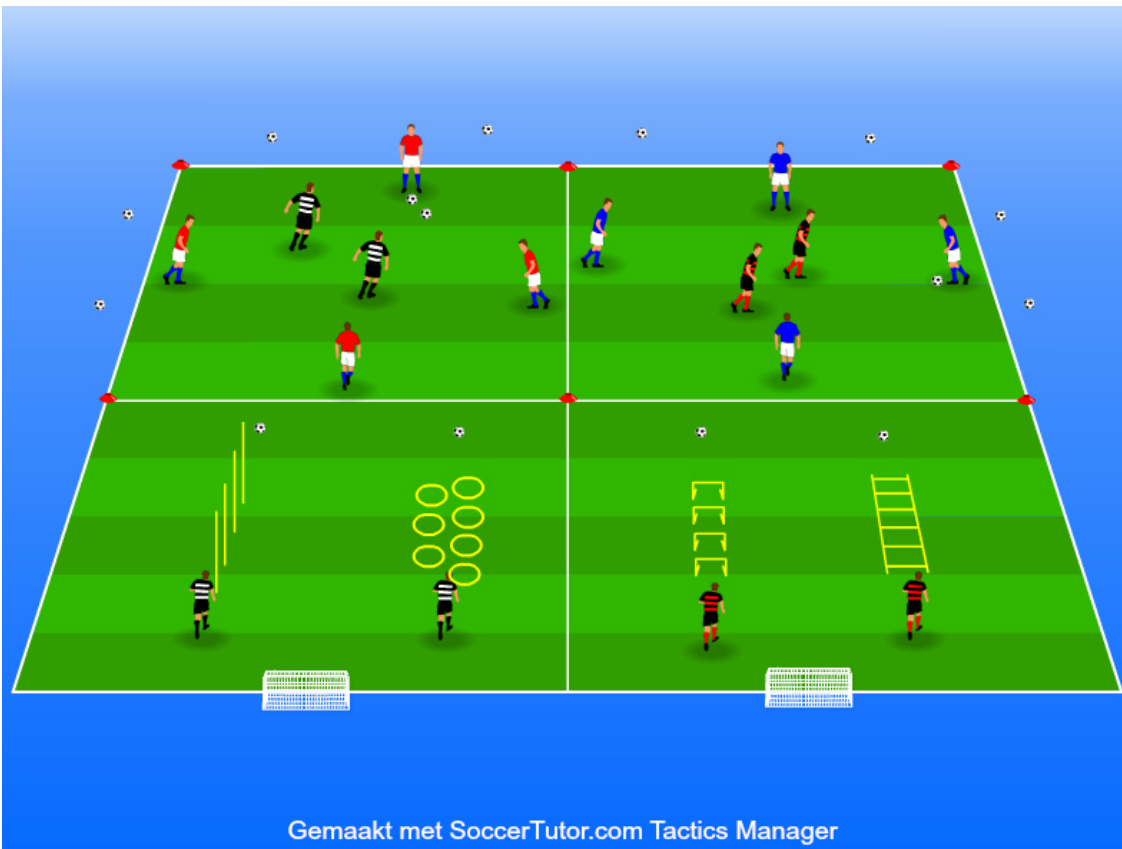




## positiespel 4 tegen 2 + coördinatie oefeningen



<b>Date:</b>	1/Jun/2020	<b>Measurement:</b>	20 x 30
<b>Time:</b>	N/A:N/A	<b>Players:</b>	16
<b>Duration:</b>	20	<b>Level:</b>	U8 - U14

**Objective:** Verbeteren van het positie kiezen zonder bal, passing en loopcoördinatie.

**Description:** Positiespel 4 tegen 2 (maximaal 2x raken, bal moet blijven rollen) in het bovenste vak. Elk team van 4 spelers bestaat uit twee 2-tallen.

Coördinatie: loopladder, springtechniek, loop ABC, slalom. De spelers werken 1 oefening af, en mogen daarna afwerken op het kleine doel zonder keeper. Vervolgens met de klok mee de oefeningen afhandelen. Elke speler heeft zijn eigen bal.

Punten scoren:

- aanvallend: 8x rondspelen
- verdedigend: bal in bezit of buiten speelveld
- coördinatie: doelpunt op klein doel zonder keeper

**Coaching Points:** stimulerend

- Progression:**
- maximaal 2x raken (direct spel / maximaal 3x raken)
  - niet terugspelen naar de speler waarvan je de bal ontvangt
  - spelen met 2 teams tegen elkaar
  - spelen met 4 teams tegen elkaar