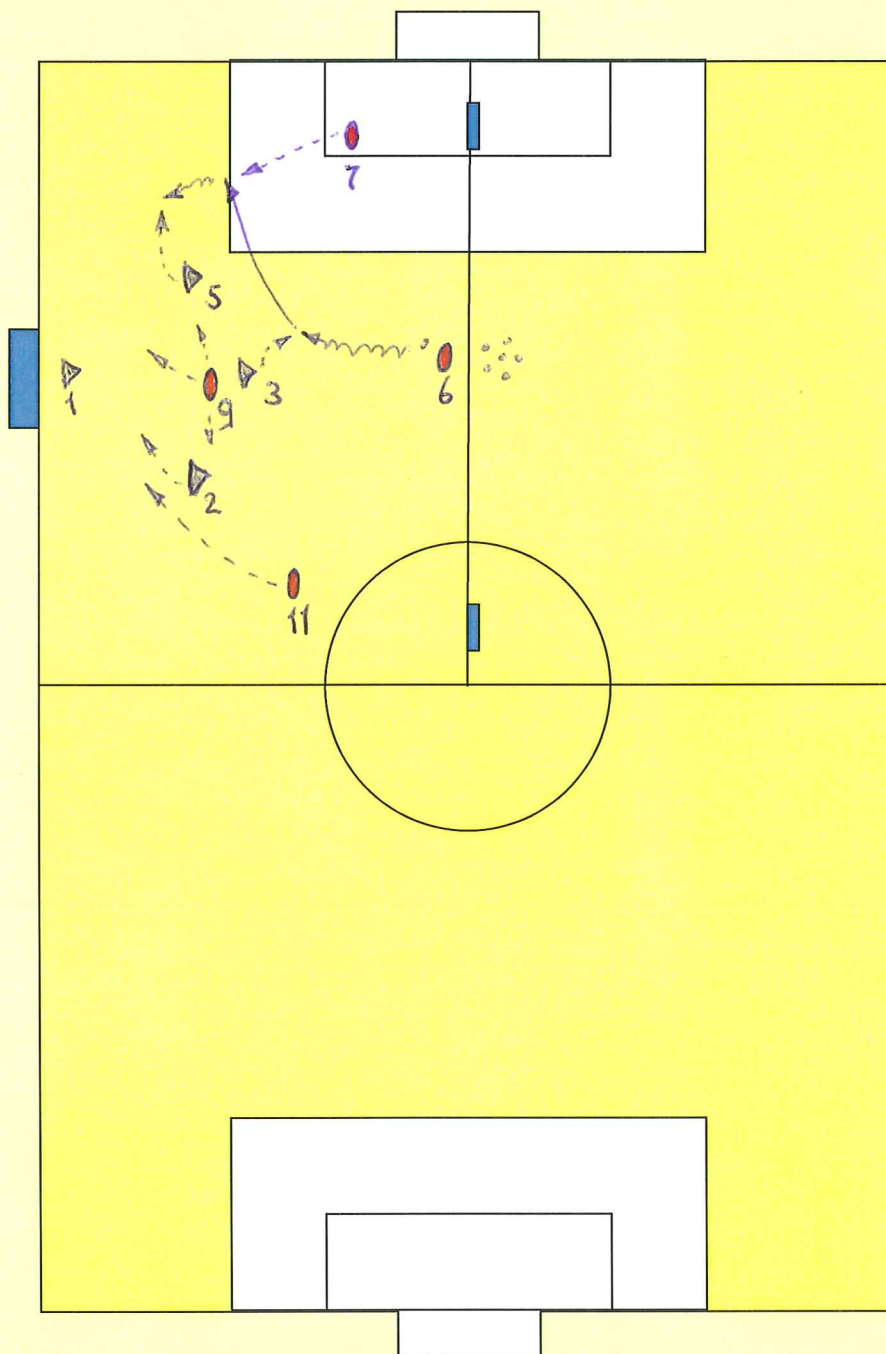


Datum: ..... Training: Doel compact staan bij BBT door 1 - 2 - 3 - 5.  
Start telkens bij 6 (centrale middenvelder)



Start bij balbezit tegenstander no 6.

Voorwaarden:

1<sup>e</sup> 7 en 11 breed (zijlijn) en no. 9 diep om ruit te creëren  
No. 6 dribbelen om 7, 11 of 9 in te spelen.

2<sup>e</sup> No.3 geeft druk op tgst no 6 en dwingt no.6 naar buiten.

Numer 2 en 5 knijpen naar binnen zodat tgst no.6 een keuze maakt dat 7 of 11 wordt ingespeeld.

Als 7 of 11 wordt ingespeeld direct druk door no.5 op tgst 7 als deze is gespeeld.

Idem andersom 2 druk op 11. No. 9 mag **NIET** ingespeeld worden.

Bij balverovering kunnen 1 - 2 - 3 - 4 scoren op de 2 doeltjes.

Wordt er gescoord door één van beide partijen, wordt het spel weer hervat bij de centrale middenvelder no.6.

**Technisch aanwijzingen verdedigend:**

- Tgst voor je houden en blijf kort op je tgst.
- Kijk naar bal en tgst.
- Niet happen of instappen, geduldig en geconcentreerd blijven.

Techniek training:

Elke training van een E/F team **start** met techniek training.

Duur: 15 a 20 minuten.

Opzet: Iedere speler één bal zodat elke speler de techniek vorm kan uitoefenen.

Na techniektraining volgt ongeveer 20 a 25 minuten bovenstaande training. Laatste gedeelte vrijspel en dus partijspel. Hierin dien je als trainer begeleidend te coachen van wat zojuist de doelstelling van bovenstaande training was.

**BLIJF ALTIJD POSITIEF COACHEN. BESTEEDT AANDACHT AAN WAT GOED GAAT OF GING.**