

### **1. Benodigheden**

Minimaal 9 spelers - Aantal ballen

3 doelen (kleine of grote doelen, afhankelijk van de beschikbaarheid van doelmannen)

### **2. Organistie**

Plaats de drie doelen zodanig dat de afstanden tussen de doelen gelijk zijn.

Pas de grootte van het speelveld aan op basis van het aantal spelers en hun niveau.

Verdeel de spelers in drie ploegen.

### **3. Omschrijving**

#### **Spelsituatie:**

Elke ploeg heeft een eigen doel dat ze verdedigen.

#### **Aanval en verdediging:**

Wanneer een ploeg aanvalt naar een bepaald doel, vormt de derde ploeg samen met het verdedigende team een bondgenootschap.

Bondgenoten verdedigen gezamenlijk tegen de aanvallende ploeg.

#### **Voorbeeld:**

Groene en zwarte ploeg werken samen om hun doelen te verdedigen tegen de rode ploeg die aanvalt.

Wanneer de bal wordt onderschept, verandert de situatie: de ploeg in balbezit schakelt over naar de aanval en bondgenootschappen veranderen.

#### **Puntensysteem:**

Wanneer een ploeg scoort op een doel, ontvangen de aanvallende ploeg en hun bondgenoten één punt per ploeg (bijvoorbeeld 1 – 1 – 0).

#### **Bijzonderheden:**

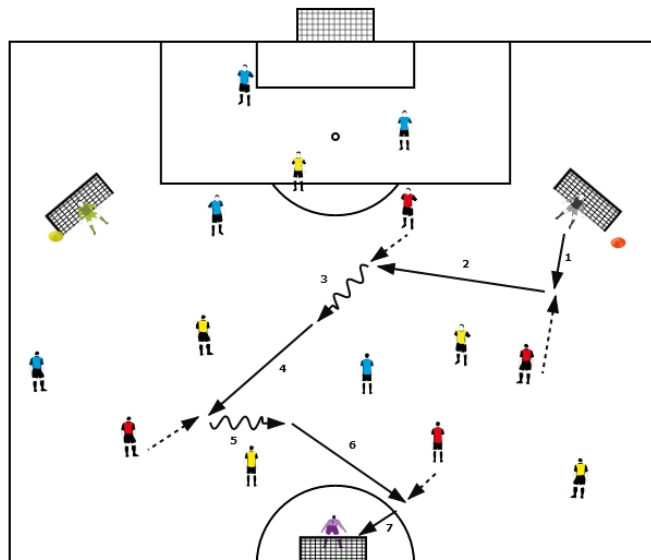
Spelen achter de doelen is toegestaan, om balverlies te beperken en het spel dynamisch te houden.

Geen doelmannen beschikbaar? Gebruik kleinere doelen of alternatieven zoals pion doelen.

#### **Variatie:**

Zoals hierboven beschreven is de verdedigende ploeg altijd in de meerderheid want ze krijgen bondgenoten.

Men kan de situatie ook omdraaien en de ploeg in balbezit krijgt er een bondgenoot bij.



### **4. Coaching en Aandachtspunten**

#### **Coaching:**

Technische focus: Stimuleren van balcontrole, zuivere passing, en balherstel.

Tactische focus: Leer spelers snel te schakelen tussen aanval en verdediging. Laat spelers bewust zoeken naar ruimtes

Communicatie: Moedig spelers aan om actief te praten en elkaar te coachen tijdens het spel.

#### **Aandachtspunten:**

Pas de grootte van het veld aan voor balans tussen uitdaging en overzicht.

Zorg voor een dynamische, maar veilige afstand tussen de doelen.

Afwisselen: Probeer met verschillende ploegindelingen en formats (bijvoorbeeld 4v4v4 of 3v3v3) om spelers flexibel te houden.

#### **Doel van de oefening:**

Deze oefenvorm stimuleert het snelle omschakelen, tactisch inzicht, en teamwerk. Het zorgt voor een competitieve en leerzame spelomgeving waar spelers constant moeten anticiperen op veranderende situaties.