

Trainingsvorm:	Partijvorm 20		
Doelstelling:	Het verbeteren van het drukzetten op de helft van de tegenpartij.		
Niveau:	C-junioren.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	12 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	45x45 meter.

Uitleg organisatie:

Er word 6:6 of 7:7 gespeeld. Eventueel Opstelling 1:3:3.

Je kan ook zonder keepers spelen. De doelen moeten dan 5 meter breed zijn en er mag alleen laag gescoord worden.

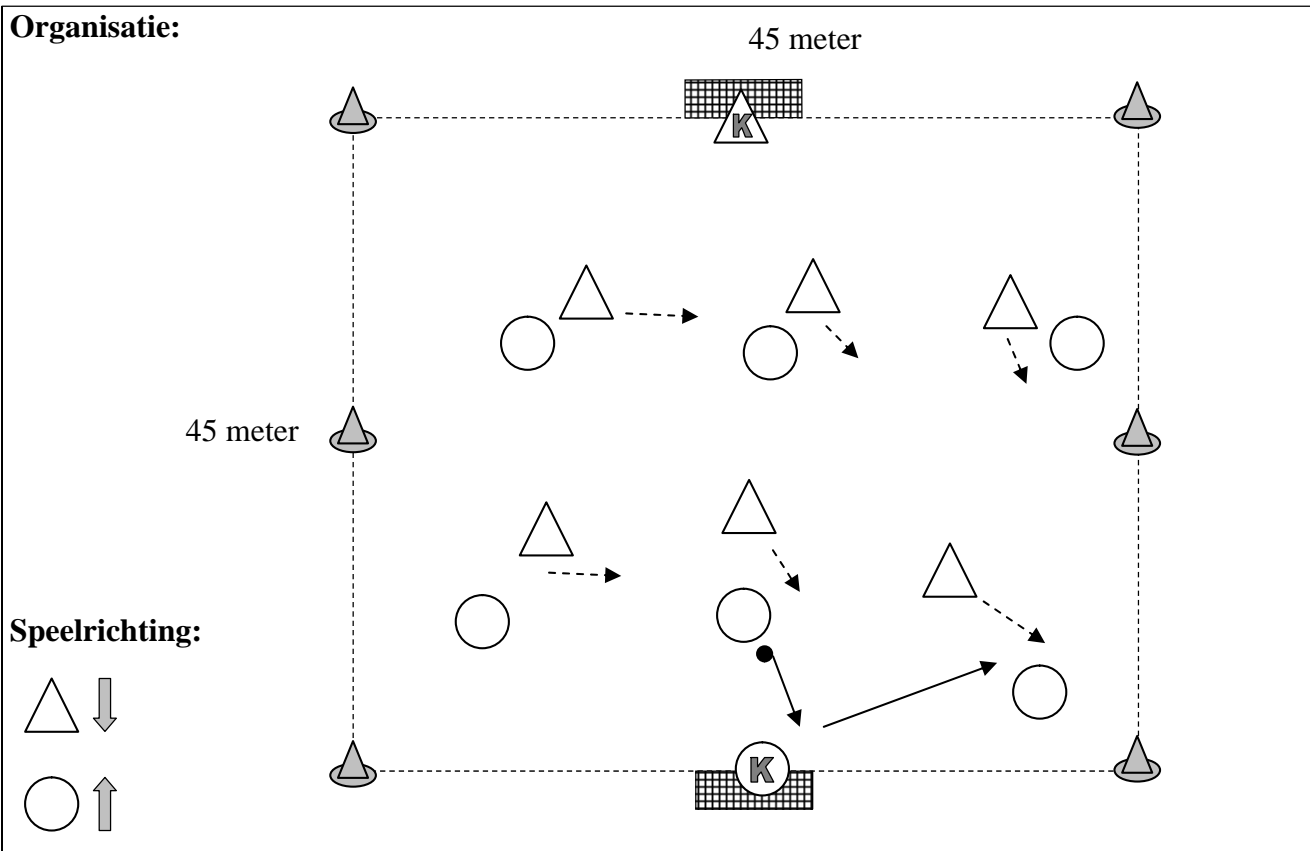
Benadruk dat het gaat om de momenten dat er goed druk gezet kan worden: bij een ingooi; bij een slechte pass; bij een tegenstander die zwak is in balbezit; in de hoeken.

Nadat de bal uit het spel is, begint het spel weer bij de keeper van de verdedigende partij.

Opmerkingen:

De tekening laat zien hoe de tegenstander vastgezet kan worden in de hoek

Organisatie:



Aandachtspunten:

- Sta op je voorvoeten, dan kun je beter reageren.
- Als je druk zet doe je dit met gebogen knieën, je kunt je dan sneller bewegen.
- Eerst 1 back vrijlaten, dan drukzetten.
- Met zijn allen druk zetten naar die kant.
- Elkaar coachen.

	pion		looplijn
	hoedje		passlijn
	spelers		dribbel
	keepers		boogbal
	kameleon		goaltje zonder keeper
	trainer		goaltje met keeper