



#	WAT JE ROEPT	WAAR JE NAAR KIJKT
A1	Bal vooruit - wij vooruit	Gaat de bal naar voren, dan schuift het hele team mee
A2	Hoog baltempo	De bal gaat vaak al in twee aanrakingen door
A5	Binden en lokken	Spelers zonder bal gaan zo staan dat er een tegenstander bij ze blijft
A6	Zoek de vrije man	Bij de bal staan altijd twee medespelers in de buurt
A9	Eén keer raken	Komt de tegenstander erop af, dan gaat de bal sneller weg
AV1	Counterpress	De speler die het dichtst bij is, gaat er meteen achteraan
AV2	Direct organiseren	Vlak bij de bal wordt de tegenstander opgehouden
AV3	Jagen in golven	Is de eerste speler gepasseerd, dan jaagt de volgende meteen door
VA1	Counter of houden	Na de verovering kijkt de speler eerst op

DE TRAINING IN 5 BLOKKEN		60 minuten · partijvorm kort je nooit als eerste in
1	Warming up met bal	5 min
2	Oefenvorm 1	12 min
3	Oefenvorm 2	12 min
4	Partijvormen klein/groot	26 min
5	Eindspel	5 min



#	WAT JE ROEPT	WAAR JE NAAR KIJKT
VA2	Ruimtes herkennen	Na de verovering sprint er meteen iemand naar voren
VA3	Directe 100% sprint	Verovert het team de bal, dan komen de anderen sprintend mee
V1	Ons terrein!	Door het midden komt de tegenstander er niet doorheen
V2	Dubbelen	Bij de bal staan twee verdedigers, niet één
V3	Compact blijven	Tussen de verdedigers onderling zit steeds ongeveer tien meter
V5	All-in pressing	Gaat de eerste speler erop, dan gaat het hele team mee
V6	Doorjagen tot verovering	Wie begint met jagen, stopt niet halverwege
V8	Dwingen, lokken, toeslaan	De verdediger staat iets scheef en niet recht voor de tegenstander

DE TRAINING IN 5 BLOKKEN		60 minuten · partijvorm kort je nooit als eerste in
1	Warming up met bal	5 min
2	Oefenvorm 1	12 min
3	Oefenvorm 2	12 min
4	Partijvormen klein/groot	26 min
5	Eindspel	5 min