



Bij deze oefening staat het afschermen van de bal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: bescherm de bal door je lichaam tussen je tegenstander en de bal te plaatsen, hou de tegenstander op afstand door je breed te maken met je armen, draai weg naar de andere kant dan waar de tegenstander probeert ervoor te komen, kies positie zonder bal naar de zijkant zodat je de speler van de pass en je tegenstander kunt zien, kies schuin positie ten opzichte van je medespeler, gebruik de trainer/neutrale speler om onder de druk vandaan te spelen.

Organisatie

- Speelveld 35 meter lang en 20 meter breed.
- Na 1 of 2 ballen gaan twee 2-tallen eruit en komen twee 2-tallen het veld in.
- Aanvallers en verdedigers wisselen nadat een partij bijvoorbeeld 10 punten heeft gescoord.

Coaching

- Trainer passt de bal naar een van de twee aanvallers geel en blijft aanspeelbaar voor de terugpass.
- Twee aanvallers van geel spelen 2 tegen 2 tegen twee verdedigers van blauw.
- Verdedigers scoren een punt door na balverovering de bal terug te spelen naar de trainer.
- Aanvallers scoren een punt door te scoren op het doel met doelverdediger.

Overige

Tips:

1. Kies schuin ten opzichte van elkaar positie waardoor beide aanvallers aanspeelbaar zijn vanuit de positie van de trainer.
2. Bescherm de bal door je lichaam tussen je tegenstander en de bal te plaatsen.
3. Draai niet met je rug maar met je schouder naar je tegenstander.
4. De bal is bij het been dat het verst weg is bij de tegenstander vandaan.