



Bij deze oefening staat het positiekiezen zonder bal en afschermen van de bal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: kies positie naar de zijkant en open de 'passlijn' door het midden en naar je medespelers, sta met je rug naar buiten en hou oogcontact met je medespeler(s) en bal, 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 en gebruik de teruggpass op een medespeler om in een betere positie te komen.

Organisatie

- Speelveld 40 meter lang en 24 meter breed.
- Groep verdelen in groepen van 8 spelers.
- Wisselen na 3 punten voor de aanvaller of verdediger.

Coaching

3 tegen 3 + 2 = 5 tegen 3

- Speler paars (onderkant tekening) passt de bal naar de aanvallers geel of de paarse speler aan de overkant.
- Aanvallers geel spelen 1 tegen 1 met verdedigers blauw en maken gebruik van twee extra (paarse) spelers.
- Verdedigers blauw proberen na balverovering de bal terug te spelen naar de paarse speler aan de onderkant (= 1 punt)
- Aanvallers geel proberen te scoren mbv een lijndribbel (= 1 punt)

Overige

Tips:

1. Kies positie vanuit een driehoek. Wissel regelmatig van positie, maar hou alle posities bezet.
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.