



Bij deze oefening staat het inspelen van een medespeler, welke met zijn rug naar zijn tegenstander en het doel van de tegenstander staat, centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: speel de bal aan de kant waar de verdediger niet staat (vrije kant); scherm de bal af door lichaam tussen bal en tegenstander te houden; de ontvangende speler staat niet met rug naar zijn tegenstander maar met zijn rug naar de zijlijn; scherm de bal alleen af wanneer de tegenstander in je rug verdedigt; zet een blok en draai weg wanneer de tegenstander ervoor probeert te komen. De ontvangende speler maakt gebruik van twee extra aanspeelpunten.

Organisatie

- Speelveld 30 meter lang, 20 meter breed.
- 1 punt bij dribbel over de lijn.
- Wie scoort het eerst 3 punten?

Coaching

Afschermen en scoren:

- 2 spelers (geel) spelen tegen 2 spelers (blauw).
- 2 neutrale spelers (paars) spelen mee bij de speler in balbezit.
- Spelers in balbezit scoren d.m.v. lijndribbel andere kant.
- Verdedigers veroveren en halen recht van aanval bij de paarse speler aan de kant van de ballen.
- Spelers in balbezit mogen onbeperkt gebruikmaken van de paarse spelers.
- Paarse spelers mogen elkaar ook inspelen.

Overige

Positiekiezen zonder bal

- Kies schuin positie t.o.v. de bal en vraag om een schuine pass door naar de zijkant te bewegen.

Afschermen van de bal

- Plaats je lichaam tussen de bal en de tegenstander.

Samenwerking

- 1 speler beweegt naar de bal en 1 speler beweegt naar de diepte.
- 1 speler staat op de ene helft, de andere op de andere helft.