



Bij deze trainingsvorm staat het positiekiezen in balbezit centraal, waarbij de aanvaller of speler in balbezit, met zijn rug naar zijn directe tegenstander staat gedraaid. De trainer kan gebruikmaken van de volgende coachopmerkingen: kies schuin positie ten opzichte van elkaar, kies versnellend positie zonder bal, beweeg naar de zijkanten in plaats van in een rechte lijn naar de bal.

Organisatie

- Speelveld 25/15 meter
- Speelveld drie keer uitzetten
- Doorwisselen na twee doelpunten in de kleine doeltjes.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- Speler paars (onderin beeld) passt de bal naar een van de aanvallers geel.
- Spelers blauw verdedigen actief en proberen de bal te veroveren.
- Spelers blauw halen recht van aanval bij speler paars.
- Spelers geel scoren via twee kleine doelen en krijgen via paars opnieuw de bal.

Overige

Makkelijker maken:

- Verdediger verdedigt actief na de eerste balaanname
- Verdediger verdedigt actief tijdens de aanname

Moeilijker maken:

- Speelveld verkleinen
- 3 tegen 3 ipv 2 tegen 2