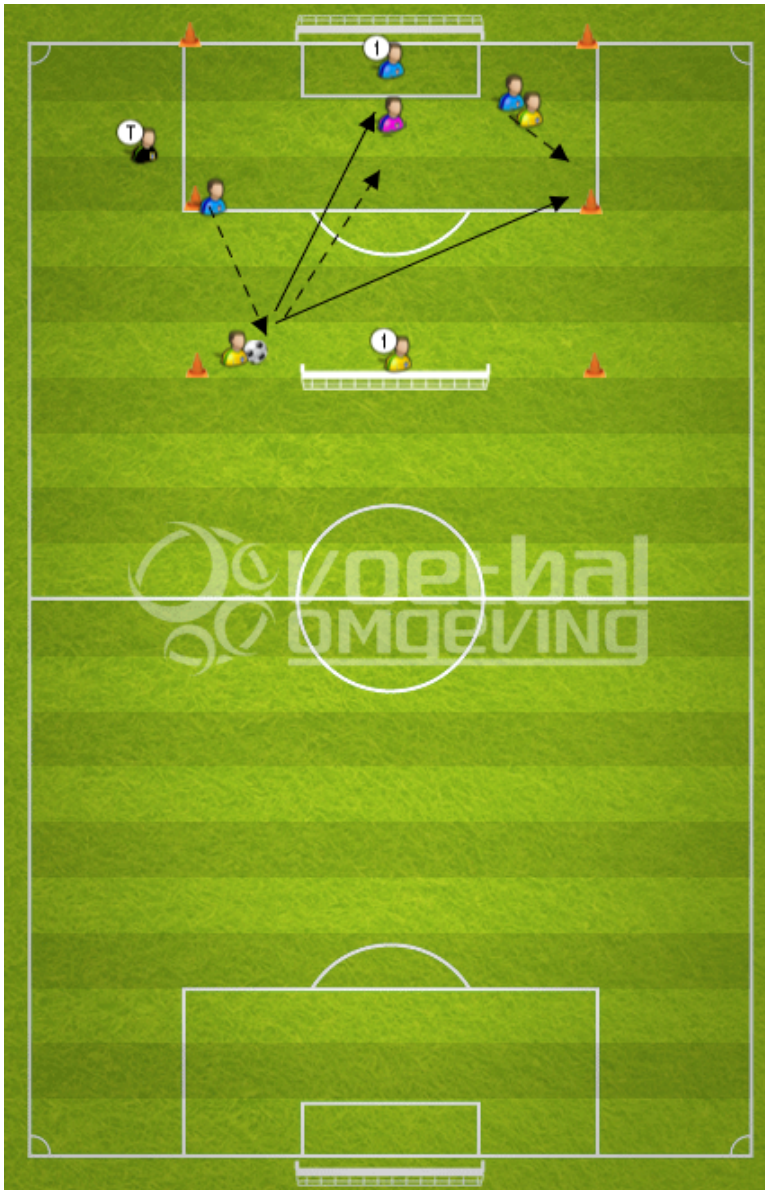


Duel 1 tegen 1 frontaal en rugwaarts binnen 2 tegen 2 + 1 aanspeelpunt

Fase in training,



Bij deze oefening staat het onder druk 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 maar met schouder ingedraaid naar zijn tegenstander; 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. Als extra optie kan gebruik worden gemaakt van een extra aanspeelpunt.

Organisatie

- Speelveld 30 meter lang, 20 meter breed.
- Aanvallers en verdedigers wisselen van positie na een vooraf bepaald aantal minuten of aantal doelpunten.
- Extra aanspeelpunt mag niet scoren en maximaal 2x de bal raken.

Coaching

- Ontvangende speler geel neemt in beweging en naar de vrije ruimte de bal mee.
- Deze speler kijkt naar zijn medespeler en /of het extra aanspeelpunt en past op het juiste moment en op het juiste been in.
- Aanvallers en verdedigers scoren beiden op een groot doel + doelverdediger.

Overige

Afschermen van de bal:

- Kijk over je schouder.
- Gebruik je handen en voel waar je tegenstander is.

Wegdraaien van de tegenstander:

- Wil de verdediger ervoor komen? blok de tegenstander af door lichaam tussen bal en tegenstander te zetten.
- Draai weg naar de vrije ruimte en naar de vrije kant.
- Gebruik de teruggang naar je medespeler en kies opnieuw positie.