



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 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.

Organisatie

- Speelveld 25 meter lang, 15 meter breed.
- Speler in balbezit wordt verdediger.
- Verdediger wordt speler in balbezit.
- Of spelers in balbezit en verdedigers wisselen van positie na 10 doelpunten voor de verdedigers.

Coaching

Afschermen en scoren:

- Medespelers passen de bal in.
- Speler in balbezit scoort door middel van een lijndribbel op 2 doeltjes
- Verdediger verovert en probeert te scoren door middel van pass terug richting de speler die de bal heeft ingespeeld.

Overige

Afschermen van de bal:

- Kijk over je schouder.
- Zak iets door je knieën zodat je laag bij de grond zit en jezelf breed maakt. Dit zorgt voor extra stabiliteit bij het beschermen van de bal.
- 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 aan de vrije kant als de speler in je rug blijft zitten.