



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, 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 terugpass op een medespeler om in een betere positie te komen.

Organisatie

- Speelveld 20 meter lang en 12 meter breed.
- Groep verdelen in groepen van 4 spelers.
- Wisselen na 3 punten voor de aanvaller of verdediger.

Coaching

1 tegen 1 + 2 = 3 tegen 1

- Speler paars (onderkant tekening) passt de bal naar de aanvaller geel of de paarse speler aan de overkant.
- Aanvaller geel speelt 1 tegen 1 met verdediger blauw en maakt gebruik van twee extra (paarse) spelers.
- Verdediger blauw probeert na balverovering de bal terug te spelen naar de paarse speler aan de onderkant (= 1 punt)
- Aanvaller geel probeert te scoren mbv een lijndribbel (= 1 punt)

Overige

Tips:

1. Kies positie naar de zijkant en sta (half) open. De passlijn door het midden is nu 'open'!
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.