



Dit is een oefening waarin de opbouw van achterruit wordt getraind. Belangrijk hierbij is dat er op het juiste moment wordt ingeschoven door één van de centrale verdedigers. Zodra de centrale verdediger inschuift komt de back van de andere kant naar binnen om bij eventueel balverlies het midden af te dekken.

Organisatie

- Half speelveld.
- Keeper start de oefening.
- Na 6 keer wisselen van opbouwers en aanvallers.
- Bal uit, achter of doelpunt? spel hervatten bij keeper.

Coaching

- Opbouw van keeper naar verdedigers.
- 1 keeper + 4 verdedigers spelen tegen 3 aanvallers.
- Verdedigers scoren in 2 kleine doelen.
- Aanvallers veroveren de bal en scoren in groot doel + keeper.

Overige

Keeper + verdedigers:

- Verdedigers 2 en 5 vanaf achterkant cirkel.
- Verdedigers 3 en 4 vanaf punt strafschopgebied.
- Doelverdediger gebruiken als extra, 5e speler.
- 2 tegen 1 creëren en uitspelen.