



Dit is een oefening waarin de opbouw van achteruit wordt getraind om zo het middenveld vrij te spelen. Belangrijk is hierbij dat het middenveld eerst ruimte maakt door van de bal af te bewegen en er altijd iemand onder de bal komt zodra er een middenvelder of back wordt aangespeeld.

Organisatie

- half speelveld + 20 meter
- keeper start de oefening
- na 6 keer doorwisselen
- bal uit, achter of doelpunt? spel hervatten bij keeper

Coaching

- opbouw van keeper/verdedigers naar middenvelden
- 1 (keeper) + 7 (4 verdedigers + 3 middenvelden) spelen tegen 1 + 6
- aanvallers veroveren de bal en scoren in groot doel + keeper
- verdedigers scoren in groot doel + keeper

Overige

- positiekiezen middenveld:
- verdediger 3 in opbouw in balbezit
- middenvelder 8 kiest positie naar het centrum
- middenvelder 10 beweegt richting opengevallen ruimte gecreëerd door 8
- middenvelder 6 beweegt richting opengevallen ruimte gecreëerd door 10
- het middenveld wijst nu met de punt naar de zijkant