



Communicatie, inzicht, snelle loopbewegingen

Aanvallende doelstellingen:

- Voorzet, herneming
- Snel doel opzoeken
- Focus op passing
- Schijnbeweging
- Loopbewegingen (in de rug, diagonaal...)
- Communicatie
- Doelschot viseren

Duur: 20'

Uitvoering:

Aanvaller (A) neemt positie in voor het 16m-gebied met verdediger (A') in mandekking

De aanvallers en verdedigers nemen voor de start van de oefening hun voorkeurpositie in. Oefening afwisselend L en R uitvoeren. (B) speelt naar (C), zodra hij de pass gespeeld heeft neemt hij positie in om te verdedigen in de situatie 3 tegen 2.

(A') en (B) verdedigen tegen de twee centrale aanvallers (C) en de spits (A).

De andere laterale verdediger (B) neemt niet deel aan het spel.

De defensieve middenvelder (D) komt zo snel mogelijk in het spel om het defensieve evenwicht te herstellen tot 3 tegen 3.

Variante:

De 2^{de} laterale verdediger inschakelen zodat de oefening vanaf het begin 3 tegen 3 is.

Opmerkingen:

Streng zijn op de kwaliteit van de passes en het aanbieden.

Snel verplaatsen met en zonder bal.

De aanvallers moeten ruimte creëren en communiceren.



(Photonews)