



WdR-678.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Met drietallen.

Dit is een bekende oefening dat op elk niveau wordt uitgevoerd. Ik heb er een kleine aanpassing gedaan.

A, die de bal aanslaat, mag de aanvalszone, de 3-meterlijn, niet passeren.

De bal moet door de B-spelers naar positie 3 gespeeld worden.

Wanneer er een fout gemaakt wordt, wordt er 1 plaatst doorgedraaid.

Mocht je bijvoorbeeld 5 spelers op een speelhelft hebben dan staat 1 speler buiten het veld en bij een fout draait hij in.

Je kunt er ook een wedstrijd van maken.

Welk team heeft de meeste balbehandeling uitgevoerd voordat er een fout wordt gemaakt.

Geef wel aan dat A, bijvoorbeeld, de bal altijd met 1 hand moet spelen, zowel hard als tactisch.

Ik liet de oefening 7 minuten duren en dan kijken welk team de meeste balbehandelingen had uitgevoerd voordat er een fout gemaakt werd.

Eventueel de oefening normaal laten uitvoeren om de "verliezer" een kans te geven om dan te winnen.

Deze oefening kan op beide speelhelften worden uitgevoerd.

Voor een duidelijk beeld kijk naar de video.



