



1) Warming-up: positiespel 3:1 in de vrije ruimte

2) 4 : 2 in een afgebakende ruimte (15 – 15 meter)

Taak van de aanvallers:

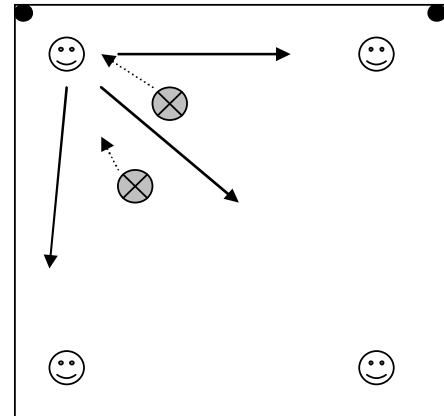
De balbezittende speler wordt door twee spelers in het midden genomen, zodat hij naar twee kanten = naar links en rechts afspeelmogelijkheden heeft (zie het positiespel 3 : 1 ). De vierde kiest positie tegenover de balbezittende speler, waardoor ook een dieptepass mogelijk is.

Er zijn nu die afspeelmogelijkheden:

- een schuine pass naar links;
- een schuine pass naar rechts;
- een dieptepass door het midden.

Dit positiespel uitvoeren:

- met aangepaste weerstand van de tegenstanders
- de weerstand opvoeren
- de bal wordt naar rechts of links gespeeld; nu volgt er een positiewisseling van de drie medespelers



De taak van de twee verdedigers:

Tussen de beide verdedigers moet een goede samenwerking zijn. Zij moeten naast het onderscheppen van de breedte- of schuine pass, vooral de gevaarlijke dieptepass verhinderen.

Één verdediger doet een aanval op de balbezittende tegenstander en dekt tevens één afspeelmogelijkheid naar rechts of links af.

De andere verdediger zorgt voor een goede rugdekking, waardoor de pass door het midden verhinderd wordt. Er blijft nu nog één afspeelmogelijkheid over, die de verdedigers met schijnakties moeten proberen te onderscheppen. Belangrijk is verder de samenwerking tussen de verdedigers bij het overnemen van man- en rugdekking.

Methodiek:

- Met aangepaste weerstand van de tegenstanders - de bal aannemen en spelen.
- De weerstand van de verdedigers opvoeren - de bal zoveel mogelijk direkt spelen
- Oefenvorm
- Wedstrijdvorm:
  - het aantal direkte passes door de aanvallers
  - het aantal dieptepasses t.o.v. het aantal onderbrekingen door de verdedigers

3) Afwerkvorm: naar eigen inzicht

4) Partijspel: 4 tegen 4 op vier doeltjes

