

Een trainingsvorm van Benfica SL onder trainer Rui Vitoria.

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de verdedigers en middenvelders tijdens het verdedigen in de zone
- verbeteren van het bespelen van de ruimte achter de verdediging

Organisatie

- veld van 60 meter lang en 50 meter breed
- de middenlijn in het speelveld is ook de middenlijn van het grote veld
- halverwege iedere helft een extra lijn om de eigen speelhelft te splitsen
- 14 veldspelers, 2 keepers en voldoende hesjes en ballen
- met andere aantallen eventueel 7:7 (formatie 1:4:2) of 9:9 (formatie 1:4:4) spelen



Inhoud

- een partijspel waarbij verdedigen in de zone centraal staat
- de verdedigende partij moet voor het laatste 'kwart' blijven
- pas als de bal daarnaartoe gaat, mag de verdedigende partij daar komen
- er wordt uiteraard met buitenspel gespeeld

Coaching

- 'Formeer een blok en speel vanuit de verdedigende formatie.'
- 'Houd de onderlinge afstanden gelijk. Als de bal beweegt, beweegt het team.'
- 'Blijf ver van de goal en verdedig de ruimte die erachter ligt door ingedraaid te staan.'
- 'Coach als verdedigers elkaar en de middenvelders in het positie kiezen.'