



Bij deze oefening staat het passeren van een tegenstander centraal in een 1 tegen 1 duel. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: dribbel op snelheid op je tegenstander af, zet de passeeractie in 1 meter voor je directe tegenstander, passeer naar de zijkant en ga om je tegenstander heen, na het passeren van buiten naar binnen bewegen en je tegenstander de pas afsnijden. Maak jezelf sterk in het 1 tegen 1 duel door altijd met je buitenste been te dribbelen en je lichaam tussen bal en tegenstander te houden.

Organisatie

- Speelveld 20 meter lang, 10 meter breed.
- Doorwisselen na doelpunt, na uit, na achterbal.
- Aanvaller en verdediger wisselen van positie.

Coaching

Speluitleg:

- Verdediger geel past naar aanvaller blauw en zet druk.
- Aanvaller blauw moet de bal aannemen.
- Aanvaller en verdediger scoren beiden op een groot doel met keeper.

Overige

Aanvalsdribbel:

- De bal onder controle houden door iedere pas de bal te raken.
- Passeer met links naar links en met rechts naar rechts.
- Kijk over de bal heen naar je tegenstander.

Speel je de tegenstander uit?

- Versnel naar het doel.
- Raak je de tegenstander niet kwijt?
- Kap af en probeer van richting te veranderen.