



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander in het 1 tegen 1 duel frontaal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: dribbel op snelheid en recht op je tegenstander af, hou de bal kort bij je, zet de passeeractie in 1 meter voor je directe tegenstander, passeer 1 meter naar de zijkant en ga om je tegenstander heen, na het passeren van buiten naar binnen bewegen en je tegenstander de pas afsnijden.

Organisatie

- Speelveld 30 meter lang, 20 meter breed.
- Doorwisselen na doelpunt, na uit, na achterbal.
- Aanvallers en verdedigers wisselen van positie na 10 doelpunten voor de sterkste kleur.
- Terugspeelbal naar keeper verboden.

Coaching

Uitspelen en scoren:

- Verdedigers geel passen naar aanvallers blauw en zetten druk op de bal.
- Aanvallers en verdedigers scoren beiden op een groot doel met keeper.

Overige

Uitspelen en scoren:

- Twee aanvallers blauw kiezen schuin positie ten opzichte van elkaar.
- Niet krijgen van de bal betekent doorbewegen naar een andere ruimte en niet blijven staan.
- Creër ruimte door een loopactie te maken.
- Aanvaller in balbezit moet de keuze/ruimte krijgen voor 1 tegen 1 en samenspel.
- Bal verliezen betekent snel en voorwaarts druk op de bal, omdat er vanuit alle posities gescoord kan worden.
- Gebruik de neutrale spelers (paars) om een betere positie te krijgen in het veld.