



De oefening wordt gebruikt om het uitspelen van 2 tegen 1 te trainen. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan de volgende coachingsmomenten: Dribbel in hoog tempo naar de verdediger, dwing de verdediger tot het maken van een keuze en speel de verdediger uit door middel van 1 tegen 1, door samenspel of door een combinatie van beiden. Laat je keuze als aanvaller afhangen van de keuze van de verdediger.

### Organisatie

- Speelveld 30 meter lang en 20 meter breed.
- Aanvallers scoren: 1 punt
- Aanvallers scoren niet: 1 punt voor de verdedigers.
- Verdedigers scoren in leeg doel: 3 punten voor de verdedigers.
- Wie is het eerst bij 10 punten? Verliezer doet wat extra's.
- Verdediger en aanvallers wisselen na 1 actie.

### Coaching

Uitspelen verdediger in 2 tegen 1:

- Zoek de verdediger met bal in hoog tempo op.
- Dribbel van buiten naar binnen.
- Hou overzicht voor het doel bij het afwerken.
- Het halen van een hoog rendement is essentieel.

### Overige

Makkelijker maken:

- Verdediger mag niet vanaf de 16 meterlijn af komen.
- Verdediger start vanaf het lege doel.

Moeilijker maken:

- Verdediger speelt met buitenspel.