



Bij deze trainingsvorm staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: kijk over de bal naar het gedrag van de verdediger, kiest de verdediger ervoor om jou te verdedigen of kiest de verdediger ervoor om de pass naar de neutrale speler te verdedigen, 'lees' de situatie en pas je wijze van uitspelen van de tegenstander hierop aan.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- Stroomvorm (heen en weer)
- Vijf aanvallers + een neutrale speler + een verdediger aan de ene kant.
- Vijf aanvallers + een neutrale speler + een verdediger aan de andere kant.
- Wisselen na balverovering.
- Wisselen bij te lange tijd in het midden.
- Verdediger moet 1 voet op de denkbeeldige lijn houden.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Aanvaller (geel) speelt de verdediger (blauw) uit mbv duel 1 tegen 1 of samenspel met neutrale speler (paars).
- Verdediger (blauw) verdedigt op de denkbeeldige lijn.
- Aanvaller passeert de verdediger betekent aansluiten aan de andere kant.
- Verdediger verovert de bal betekent wisselen van aanvaller/verdediger en aan de andere kant aansluiten.
- Neutrale spelers (paars) wisselen na verloop van tijd.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Keuze tussen passeren in 1 tegen 1 of combineren in 2 tegen 1 zonder beperkingen voor de verdediger.