



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende opmerkingen gebruiken: kijk over de bal naar de positie van de verdediger, kies voor het uitspelen van de verdediger voor de 1 tegen 1 of de 1-2-combinatie, de positie van de verdediger bepaalt jouw keuze voor alleen gaan of samenspel.

Organisatie

Organisatie van de oefening:

- 10 tot 16 spelers
- Verdedigers blauw verdedigen een lijn van 12 mtr. breed.
- Aanvaller geel scoort een punt na het passeren van een verdediger blauw.
- Speelt de aanvaller beide achter elkaar staande verdedigers uit? 3 i.p.v. 2 punten.
- Aanvaller geel en verdediger blauw wisselen van functie na balverovering door de verdediger.
- Extra aanvallers geel wisselen na x aantal minuten van rol.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvallers geel starten gelijktijdig vanaf twee kanten.
- De aanvaller geel speelt twee verdedigers uit die achter elkaar staan via 1 tegen 1 of de combinatie met een extra aanvaller die gedurende een bepaalde tijd op die positie blijft.
- Twee verdedigers blauw verdedigen een lijn tussen twee pionnen.

Overige

Coachopmerkingen door de trainer:

- Kijk over de bal naar de positie van de verdediger.
- Kies voor het uitspelen van de verdediger voor de 1 tegen 1 of de 1-2-combinatie.
- De positie van de verdediger bepaalt jouw keuze!
- Zoekt de verdediger jou op? De 1-2-combinatie is een optie.
- Schermt de verdediger de pass af naar de extra aanvaller? de 1 tegen 1 is een optie.