



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende opmerkingen gebruiken: kijk over de bal heen zodat je tegenstander(s) en medespeler ziet, dribbel op snelheid op je tegenstander af, hou de bal onder controle door de bal dicht bij het dribbelbeen te houden, zet de passeeractie in 1 meter voor je tegenstander, ga niet rechtdoor maar om je tegenstander heen, pass de bal en beweeg direct door naar een nieuwe ruimte.

Organisatie

Organisatie van de oefening:

- 12 tot 16 spelers
- speelveld 45/30 meter

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvallers geel scoren op een doel met keeper van blauw.
- De verdedigers blauw veroveren de bal en scoren op een doel met keeper van geel.
- Uit of achter? nieuwe bal bij de trainer voor de balbezittende partij.
- Doelpunt tegen? verliezende drietal verlaat veld en sluit bij eigen kleur achteraan.
- Doelpunt voor? winnende drietal blijft staan en krijgt 1 punt.
- Welk drietal scoort de meeste punten?
- Welke kleur scoort het eerst 10-15 punten?

Overige

Coachopmerkingen door de trainer:

- De speler met bal heeft twee aanspeelpunten.
- 1 aanspeelpunt links en 1 aanspeelpunt rechts opent de 'passlijn'.
- Passen wordt gevolgd door doorbewegen naar een nieuwe ruimte.
- Kijk over de bal; heen naar je tegenstander en medespeler.