



Bij deze oefening staat het van richting veranderen in het 1 tegen 1 duel zijwaarts binnen het voetbal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: neem de bal aan met links naar links en met rechts naar rechts, dribbel met links naar links en met rechts naar rechts, veranderen van richting betekent ook veranderen van dribbelbeen, dribbel altijd met het buitenste been om de bal zo goed mogelijk te kunnen beschermen, scherm de bal daarnaast af door lichaam tussen tegenstander en de bal te plaatsen, kijk over de bal heen op zoek naar de vrije ruimte.

### Organisatie

- Speelveld 15 meter lang, 25 meter breed.
- Doorwisselen na doelpunt, na uitbal, na achterbal.
- Aanvaller en verdediger wisselen van positie.
- 4 doelen van 2.5 meter breed.

### Coaching

Uitleg van de oefening:

- Verdediger geel passt vanaf de zijkant naar aanvaller blauw en zet direct druk op de bal + tegenstander.
- Aanvaller blauw neemt de bal in beweging mee naar de vrije ruimte.
- Aanvaller en verdediger scoren beiden op twee kleine doelen door middel van een lijndribbel of schot (afhankelijk niveau en materiaal dat aanwezig is).

### Overige

Aan- en meenemen:

- Neem de bal mee naar de vrije ruimte aan de andere kant.
- Kijk over de bal heen naar je tegenstander en naar de ruimte.

Speel je de tegenstander uit?

- Versnel naar het doel.

Raak je de tegenstander niet kwijt?

- Kap af en verander van richting.
- Houd je lichaam tussen bal en tegenstander.
- Bal altijd aan je buitenste been.