



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende opmerkingen gebruiken: dribbel op snelheid op je tegenstander af, kijk over de bal naar de positie van de verdediger, hou de bal onder controle door de bal dicht bij het dribbelbeen te houden, zet de passeeractie 1 meter voor je tegenstander in, ga niet rechtdoor maar om je tegenstander heen, passeer van buiten naar binnen en “snij” de weg van de verdediger af.

Organisatie

Organisatie van de oefening:

- 8 tot 14 spelers
- Verdediger blauw verdedigt in een rechthoek van 4 mtr. lang en 12 mtr. breed.
- Aanvaller geel scoort een punt na het passeren van de verdediger blauw.
- Aanvaller geel en verdediger blauw wisselen van functie na balverovering door de verdediger.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvallers geel starten gelijktijdig vanaf twee kanten.
- De aanvaller geel probeert de verdediger te passeren en te versnellen met de bal tussen de twee verste pionnen.
- De verdediger blauw verdedigt in een rechthoek tussen vier pionnen.
- De aanvallers geel bewegen in stroomvorm, sluiten aan aan de andere kant en beginnen opnieuw.

Overige

Coachopmerkingen door de trainer:

- Dribbel op snelheid op je tegenstander af.
- Kijk over de bal naar de positie van de verdediger.
- Zet de passeeractie 1 meter voor je tegenstander in.
- Passeer niet rechtdoor maar om je tegenstander heen.