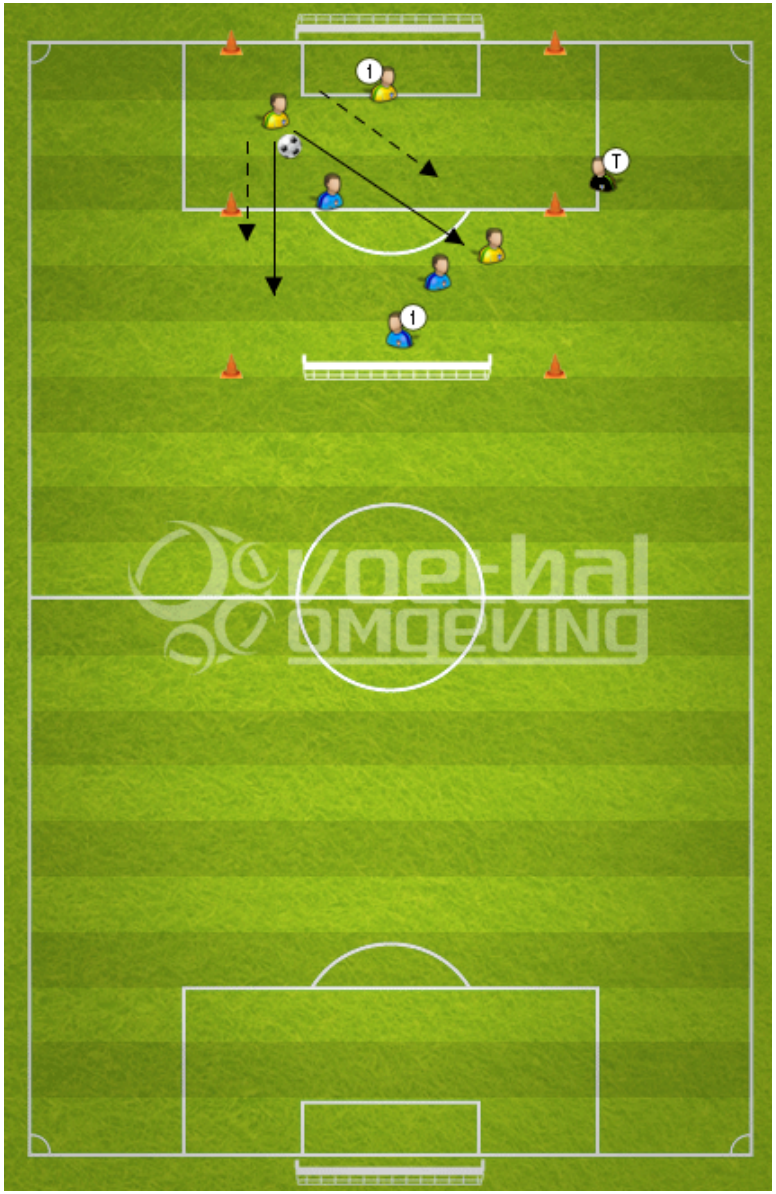
Duel 1 tegen 1 frontaal binnen 2 tegen 2

Fase in training,



Bij deze oefening staat het uitspelen van een tegenstander centraal binnen 2 tegen 2. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: dribbel op snelheid op je tegenstander af, zet de passeeractie in 1 meter voor je directe tegenstander, passeer naar de zijkant en ga om je tegenstander heen, na het passeren van buiten naar binnen bewegen en je tegenstander de pas afsnijden, maak de juiste keuze tussen 1 tegen 1 of samenspel, maak de juiste keuze voor het doel bij het afronden.

Organisatie

'- Speelveld 30 meter lang, 20 meter breed.
- Doorwisselen na doelpunt, na uit, na achterbal.
- Aanvallers en verdedigers wisselen van positie na 10 doelpunten voor de sterkste kleur.
- Terugspeelbal naar keeper verboden.

Coaching

Uitspelen en scoren:
- Verdediger geel passt naar aanvaller blauw en zet druk.
- Aanvallers blauw moet de bal aannemen.
- Aanvallers en verdedigers scoren beiden op een groot doel met keeper.

Overige

Uitspelen en scoren:
- Twee aanvallers blauw kiezen schuin positie ten opzichte van elkaar.
- Niet krijgen van de bal betekent doorbewegen naar een andere ruimte en niet blijven staan.
- CreÃ«er ruimte door een loopactie te maken.
- Aanvaller in balbezit moet de keuze/ruimte krijgen voor 1 tegen 1 en samenspel.
- Bal verliezen betekent snel en voorwaarts druk op de bal, omdat er vanuit alle posities gescoord kan worden.