



Bij deze oefening wordt het uitspelen van een 1 tegen 1 duel gestimuleerd. Door het verplichte van het passeren, gevolgd door het afwerken op doel wordt er vanuit een wedstrijdssituatie getraind. Ook wordt er duelkracht opgedaan doordat de spelers continu in fysieke duels met elkaar belanden.

Organisatie

- 3 speelvelden van 15 meter lang en 10 meter breed.
- 4 tot 6 spelers per veld.
- Aanvaller (geel) scoort dmv lijndribbel door 1 van de 2 piondoeltjes aan de zijkant.
- Verdediger veroverd de bal en scoort door middel van lijndribbel bij de startlijn van de aanvaller.

Coaching

Balbezit

- Annemen; voorwaarts, naar de verdediger toe
- Bal meenemen in beweging.
- Iedere pas de bal raken waardoor je snelheid opbouwt.
- Passeeractie 1 meter voor de tegenstander inzetten.
- Passeren met de bal 1 meter naast de tegenstander.

Overige

Makkelijker maken?

- Speelveld 20/15 meter.
- De piondoeltjes vergroten.
- Ruimte van de verdediger beperken.

Moeilijker maken?

- Speelveld 12 meter lang en 8 meter breed.
- Verdediger dribbelt tot halverwege en pas dan pas in waardoor ruimte voor aanvaller kleiner wordt.