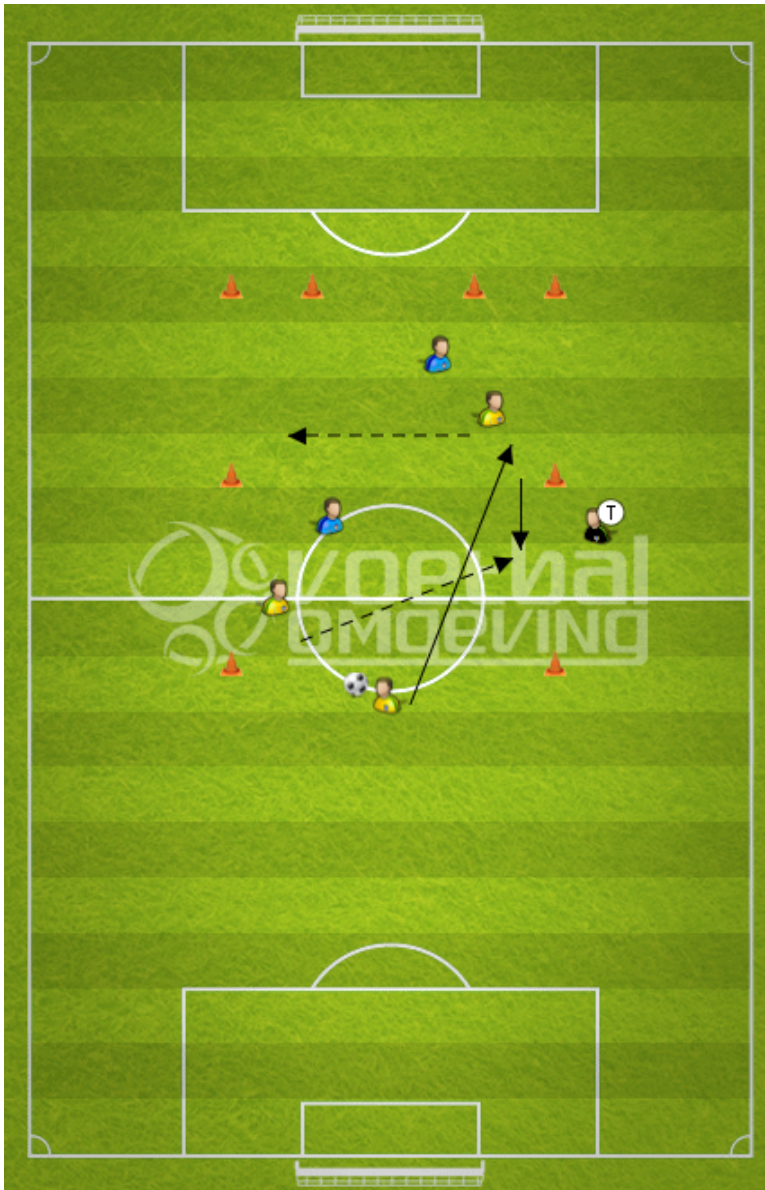


Duel 1 tegen 1 rugwaarts voor middenvelders/aanvallers binnen 2 tegen 2

Fase in training,



Bij deze oefening staat het inspelen van een medespeler, welke met zijn rug naar zijn tegenstander en het doel van de tegenstander staat, centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: speel de bal aan de kant waar de verdediger niet staat (vrije kant); scherm de bal af door lichaam tussen bal en tegenstander te houden; de ontvangende speler staat niet met rug maar met schouder ingedraaid naar zijn tegenstander; scherm de bal alleen af wanneer de tegenstander in je rug verdedigt; zet een blok en draai weg wanneer de tegenstander ervoor probeert te komen. Binnen 2 tegen 2 heeft de speler 3 keuzes; alleen spel; samen met medespeler; terugpass op speler van de eerste pass/starter van de oefening.

Organisatie

- Speelveld 30 meter lang, 20 meter breed.
- Spelers in balbezit en verdedigers wisselen van positie na 10 doelpunten voor de verdedigers.

Coaching

Samenspel:

- De twee medespelers kiezen schuin positie t.o.v. elkaar.
- 1 speler speelt op de ene helft; de ander op de andere.

Afschermen en scoren:

- Spelers passen de bal in.
- Spelers in balbezit scoren door middel van lijndribbel in 2 doeltjes op de achterlijn.
- Verdedigers veroveren en scoren dmv terugpass naar trainer of speler.

Overige

Positiekiezen ten opzichte van elkaar:

- Hou contact met elkaar door te communiceren en te kijken.

Afschermen van de bal:

- Kijk over je schouder.
- Gebruik je handen en voel waar je tegenstander is.

Wegdraaien van de tegenstander:

- Wil de verdediger ervoor komen? Blok de tegenstander af door lichaam tussen bal en tegenstander te zetten.
- Draai weg naar de vrije ruimte aan de vrije kant.