



Bij deze oefening wordt het verdedigen van het 1 tegen 1 duel getraind. 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 door middel van lijndribbel door 1 van de 2 pionnendoeltjes aan de zijkant.

- Verdediger verovert de bal en scoort door middel van lijndribbel bij de startlijn van de aanvaller.

Coaching

Verdedigen

- Tegenstander + de bal voor je houden.

- Niet happen en niet instappen.

- 1 voet voor en 1 voet achter, zodat je wendbaar bent.

- Druk zetten op het sterke been van de aanvaller.

Overige

Makkelijker maken?

- Speelveld 12 meter lang en 8 meter breed maken.

- Verdediger dribbelt tot halverwege en passt dan pas in zodat de aanvaller minder ruimte heeft.

Moeilijker maken?

- Speelveld 20 meter lang en 15 meter breed maken.

- 2 pionnendoeltjes groter maken.

- Ruimte van de verdediger beperken.