



Bij deze oefening staat het van richting veranderen door middel van de dribbel en de pass centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: dribbel met links naar links en met rechts naar rechts, veranderen van richting betekent ook veranderen van dribbelbeen, scherm de bal af door lichaam tussen tegenstander en bal te hebben en te houden, pass gevolgd door beweging zorgt ervoor dat je vrijkomt, 1 speler staat laag/onder, 1 speler staat hoog/boven. De vier neutrale spelers spelen mee bij de balbezittende partij. De neutrale spelers kunnen gebruikt worden om een betere positie te krijgen in het veld, met en zonder bal.

Organisatie

- Speelveld 15 meter lang, 25 meter breed.
- Doorwisselen na doelpunt, na een uitbal of na een achterbal.
- Aanvallers en verdedigers wisselen van positie.
- 4 doelen van +/- 2,5 meter breed.

Coaching

Uitleg van de oefening:

- Verdediger geel passt naar 1 van de 2 aanvallers blauw en zet druk.
- Aanvallers blauw scoren op twee kleine doelen door middel van een lijndribbel of schot op doel (afhankelijk van niveau en materiaal).
- Verdedigers geel scoren na balverovering op twee kleine doelen.
- Neutrale spelers (paars) kunnen gebruikt worden als extra aanspeelpunten.

Overige

Richtingsverandering:

- Kijk over de bal heen naar je tegenstander en naar de ruimte.
- Geduld aan de bal en voorbereiden van het aanvallen van de doelen.
- Gebruik de neutrale spelers om een betere positie te krijgen.
- Vraag bij de neutrale spelers om een schuine pass, zodat je open staat en de passlijn opent naar voren.