



Bij deze oefening staat het van richting veranderen in het 1 tegen 1 duel zijwaarts binnen het voetbal centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven aan zijn spelersgroep: dribbel met links naar links en met rechts naar rechts, veranderen van richting betekent ook veranderen van dribbelbeen, dribbel altijd met het Å buitenste been om de bal zo goed mogelijk te kunnen beschermen, scherm de bal daarnaast af door lichaam tussen tegenstander en de bal te hebben. Middels het 1 tegen 1 duel wordt de handelingssnelheid, duelkracht en het overzicht gestimuleerd en getraind.

Organisatie

- Speelveld 10 meter lang, 20 meter breed.
- Doorwisselen na doelpunt, na uit, na achterbal.
- Aanvaller en verdediger wisselen van positie.
- 4 doelen van 2.5 meter breed.

Coaching

Uitleg van de oefening:

- Verdediger geel past naar aanvaller blauw en zet druk.
- Aanvaller blauw moet de bal aannemen.
- Aanvaller en verdediger scoren beiden op twee kleine doelen door middel van een lijndribbel of schot (afhankelijk niveau en materiaal dat aanwezig is).

Overige

Richtingsverandering:

- Dribbel met links naar links en met rechts naar rechts.
- Kijk over de bal heen naar je tegenstander en naar de ruimte.

Speel je de tegenstander uit?

- Versnel naar het doel.

Raak je de tegenstander niet kwijt?

- Kap af en verander van richting.
- Houd je lichaam tussen bal en tegenstander.
- Bal altijd aan je buitenste been.