



Bij deze trainingsvorm staat het passeren van een tegenstander centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: dribbel recht op de tegenstander af, zet de passeeractie 1 meter voor de tegenstander in, passeer naar de zijkant, ga om de tegenstander heen en niet door de tegenstander heen.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- Stroomvorm (heen en weer)
- Drie aanvallers + een verdediger aan de ene kant.
- Drie aanvallers + een verdediger aan de andere kant.
- Wisselen na balverovering.
- Wisselen bij te lange tijd in het midden.
- Verdediger moet 1 voet op de denkbeeldige lijn houden.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Aanvaller (geel) dribbelt naar de verdediger (blauw).
- Verdediger (blauw) verdedigt op de denkbeeldige lijn.
- Aanvaller passeert de verdediger betekent aansluiten aan de andere kant.
- Verdediger verovert de bal betekent wisselen van aanvaller/verdediger en aan de andere kant aansluiten.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Indribbelen vanuit een hoek