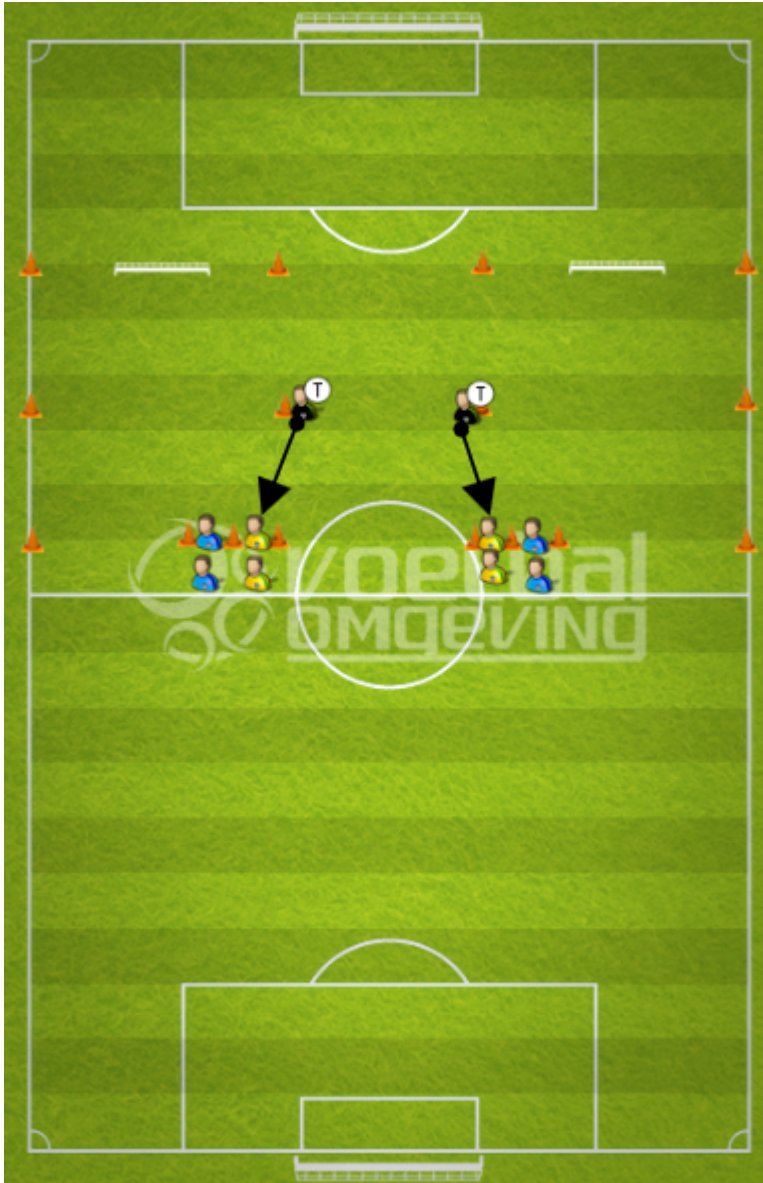




Onder 12 t/m 15-balbezit-vrij maken van de bal in 1 tegen 1 zijwaarts

Uncategorized,



Het duel 1 tegen 1 is een belangrijk onderdeel van het voetbalspel. Ten onrechte wordt het duel 1 tegen 1 frontaal gezien als de enige vorm van duelleren. Door de balbezitter niet vanaf de voorkant, maar vanaf de zijkant onder druk te zetten, ontstaat een andere vorm. De trainer kan hierbij aandacht besteden aan de volgende coachopmerkingen: scherm de bal af door lichaam tussen tegenstander en bal te plaatsen; dribbel met het buitenste been en met het been het verst weg van de tegenstander; maak de bal vrij door van buiten naar binnen te komen en daarmee meer ruimte te creëren.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Minimaal 4 spelers - Maximaal 12 spelers. - Speelveld 20 meter lang en 12 meter breed.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Trainer speelt in naar aanvaller geel. - Aanvaller geel start de dribbel en scoort op doel met keeper. - Verdediger blauw start na start dribbel door aanvaller geel en scoort m.b.v. lijnvoetbal - Aanvaller en verdediger wisselen na een actie.

Overige

Welke coachopmerkingen kan de trainer gebruiken? - Scherm de bal af door lichaam tussen tegenstander en bal te plaatsen en te dribbelen met het buitenste been. - Kijk over de bal heen naar de positie van de verdediger. - Loopt de verdediger achter jou en de bal aan? val de ruimte naar het doel aan. - Loopt de verdediger gelijk/voor jou en de bal? verander van richting van buiten naar binnen naar de vrije ruimte.