



## Onder 16 t/m 19-balbezit-vrij maken van de bal in 2 tegen 2 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 8 spelers - Maximaal 14 spelers. - Speelveld 35 meter lang en 20 meter breed. - Na een actie vier andere spelers. - Wisselen van functie na 3 doelpunten voor de verdedigers.

### Coaching

Beschrijving van de oefening: - Twee tegen twee. - Aanvaller geel start met dribbel en scoort op doel met keeper. - Verdediger blauw start na start dribbel door aanvaller geel en scoort op klein doel. - Keuze tussen individueel of samenspel.

### Overige

Welke coachopmerkingen kan de trainer gebruiken? - Aanvallen, verdedigen en omschakelen!  
- Kijk over de bal heen naar de positie van de verdediger en van de medespeler zonder bal. - Medespeler zonder bal is aanspelbaar of maakt ruimte voor de speler met bal.