



De oefening kan gebruikt worden om spelers beter te leren verdedigen binnen het duel 1 tegen 1. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: een goede verdedigingshouding (op de voorvoeten), niet instappen en de aanvaller de eerste actie laten maken. Dan wordt het voor de aanvaller altijd lastig om je langs jouw slechte kant te laten passeren.

Organisatie

- een speelveld van 20/10 meter per 4 spelers
- speler rechtsboven passt naar aanvaller
- verdediger nadert aanvaller
- aanvaller scoort dmv lijndribbel korte zijde bovenkant
- verdediger vroert en scoort dmv lijndribbel korte zijde onderkant
- doordraaien: passer->aanvaller->verdediger->passer

Coaching

Duel 1 tegen 1 verdedigend:

- 1 voet voor, 1 voet achter
- niet instappen, niet uitgespeeld worden
- op je benen blijven staan
- tegenstander actie ontlokken

Overige

makkelijker:

- speelveld groter maken
- starten vanuit dribbel ipv pass

moeilijker:

- verdediger halverwege laten starten