

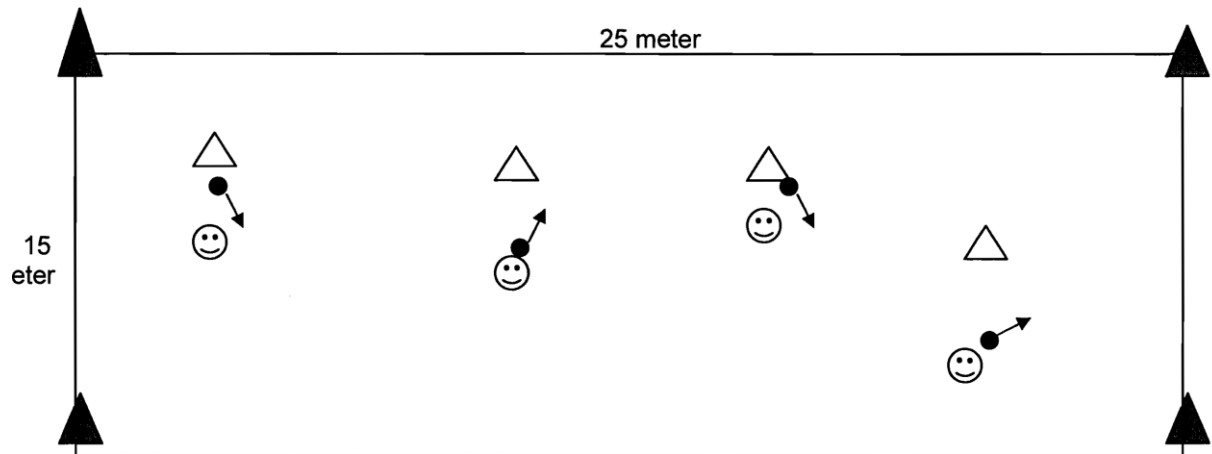
## **D. Duel 1 tegen 1 / pingelen en afpakken**

*Dit thema is een vervolg op het dribbelen en drijven. In feite is het er een toepassing van. Dit thema behandelt het passeren van een tegenstander, maar ook het verdedigen in de 1 tegen 1 situatie.*

## D. Duel 1 tegen 1 / pingelen en afpakken

### 1 tegen 1 lijnvoetbal

Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1 in aanvallend opzicht



Bedoeling:

Het verbeteren van het duel één tegen één in aanvallend opzicht. Beide spelers verdedigen de achterlijn en beiden kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.

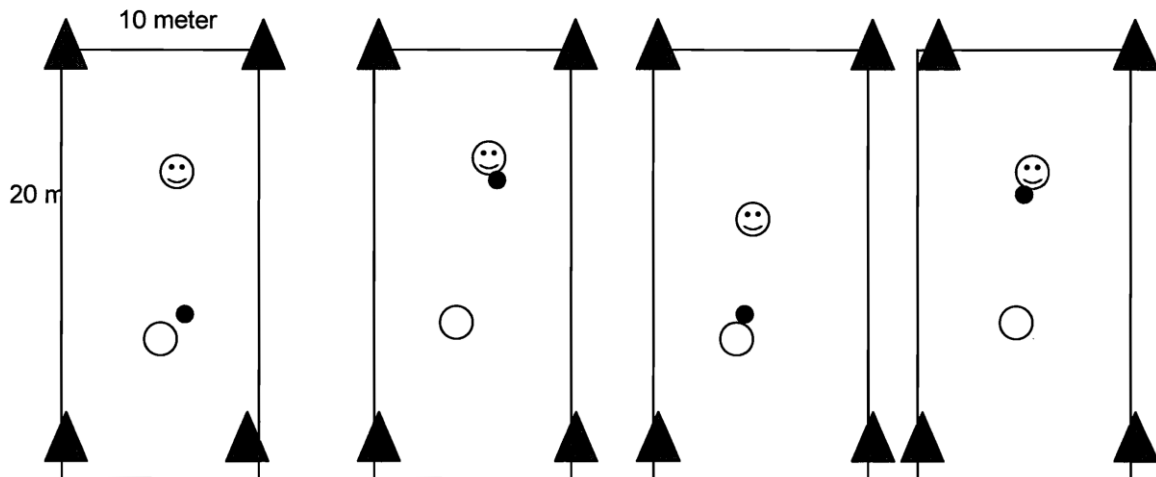
Speel niet langer dan 2 minuten per keer en laat dan wisselen.

Aanwijzingen:

- Dribbel snel naar de tegenstander, maar houd de bal goed bij je
- Maak een schijnbeweging
- Blijf tussen de bal en de tegenstander
- Gebruik je lichaam

### Eén tegen één op kleine veldjes

Doel: Het verbeteren van het duel 1 tegen 1



Bedoeling:

Het verbeteren van het duel één tegen één in aanvallend opzicht. Beide spelers verdedigen de achterlijn en beiden kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.

Speel niet langer dan 2 minuten per keer en laat dan wisselen.

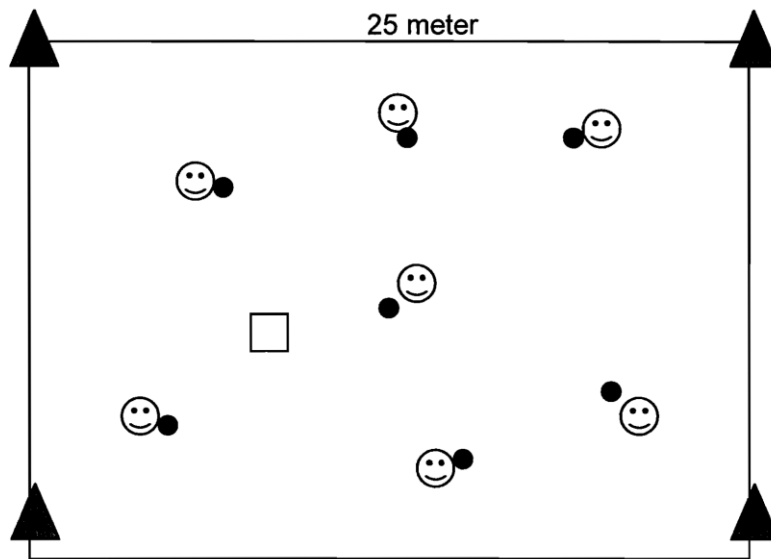
Variatie: Move-up/move down: Bij het wisselen schuift de winnaar naar rechts op en de verliezer naar links. Uiteindelijk na bijv. 6 partijtjes staan de sterkste spelers in het meest rechtse veld. Als je in dat vak staat blijf je bij winst staan, evenals het meest linkse veld, waar de verliezer ook blijft staan.

Aanwijzingen:

- Dribbel snel naar de tegenstander, maar houd de bal goed bij je
- Maak een schijnbeweging
- Blijf tussen de bal en de tegenstander
- Gebruik je lichaam

## Duel in een groot vierkant (koning van het 1 tegen 1)

Doel: Het verbeteren van het houden van de bal



Bedoeling:

De balafpakker probeert een bal van een speler met bal buiten het vierkant te trappen. Als dit lukt gaat die speler die de bal kwijt is meehelpen. Wie blijft erover?

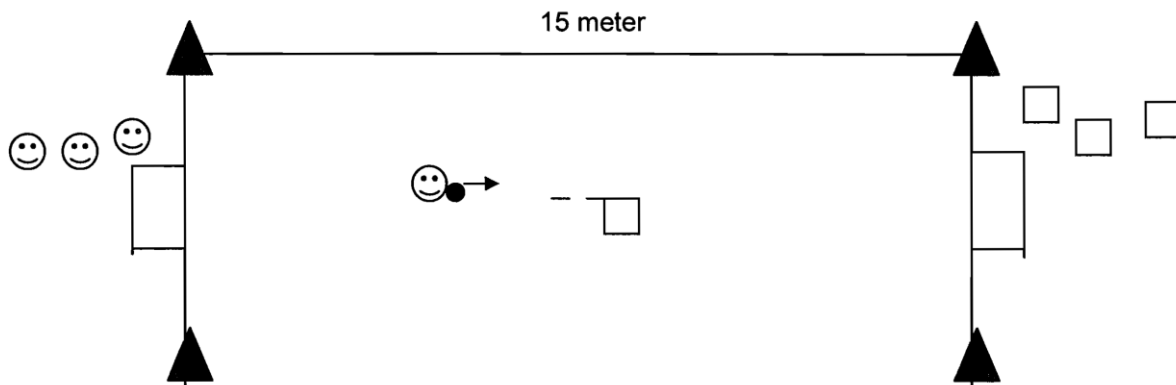
Variatie: Eén of twee balafpakkers proberen in 45 seconden zoveel mogelijk ballen weg te trappen. Elke weggetrapte bal is een punt. Welke balafpakkers halen de meeste punten?

Aanwijzingen:

- Bescherm je bal goed
- Blijf tussen de tegenstander en je eigen bal
- Maak je zo breed mogelijk

## Eén tegen één op een groot doel

*Doel: Het verbeteren van het scoren in het duel 1 tegen 1*



**Bedoeling:**

Duel 1 tegen 1 op twee grote doelen. Op moment van scoren komen twee andere spelers in het veld. Wie scoort de meeste doelpunten?

**Variatie:** In beide doelen staat een keeper. Als de keeper de bal onderschept komen twee andere spelers in het veld.  
Het is ook mogelijk kleine wedstrijdjes van 11/2 minuut te spelen. De winnaar kun je dan steeds laten staan.

**Aanwijzingen:**

- Dribbel snel naar de tegenstander, maar houd de bal goed bij je
- Maak een schijnbeweging
- Blijf tussen de bal en de tegenstander
- Gebruik je lichaam
- Schiet zodra de kans er is.