

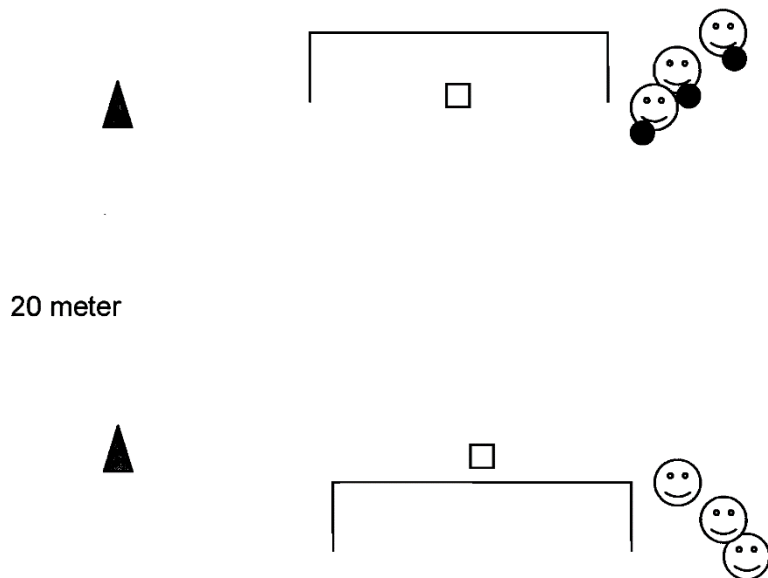
E. Duel 1 tegen 1 / pingelen en afpakken van de bal

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.

E. Duel 1 tegen 1/ pingelen en afpakken van de bal

Duel 1 tegen 1 op twee grote doelen met een keeper

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



Bedoeling:

De voorste speler met bal begint op teken van de trainer en probeert te scoren. De voorste speler zonder bal aan de andere kant probeert dit te verhinderen. Bij verovering van de bal kan deze speler zelf scoren.

Variaties:

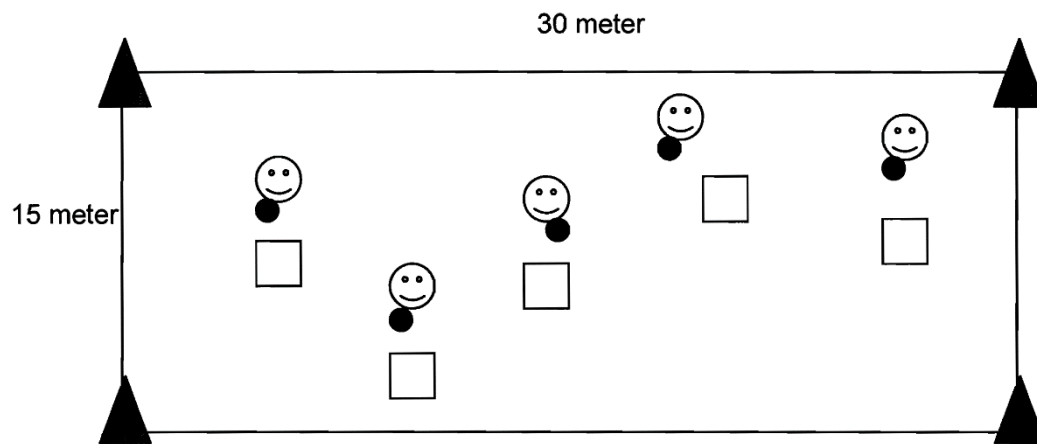
Niet beginnen met een dribbel, maar na een pass van de trainer op één van beide spelers. Idem, maar nu een opgeworpen bal in het midden van het veld. Spelers vertrekken na het opwerpen van de bal, of, staan klaar in het midden, waardoor een luchtduel voorafgaat.

Aanwijzingen:

- Speel de bal niet te ver naar voren
- Scherm de bal goed af
- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te kunnen passeren
- Probeer een schijnbeweging
- Ga als verdediger niet te snel op de balbezitter af
- Blijf laag in de knieën
- Dwing de balbezitter naar de zijkant

Het pingelspel

Doel: *Het verbeteren van het passeren van een tegenstander*



Bedoeling:

Tweetallen spelen één tegen één. De speler met bal probeert zijn tegenstander te passeren en over de achterlijn te dribbelen. Elke keer als dit lukt heeft hij een doelpunt. Na 1 ½ minuut wisselen van tegenstander.

Variatie:

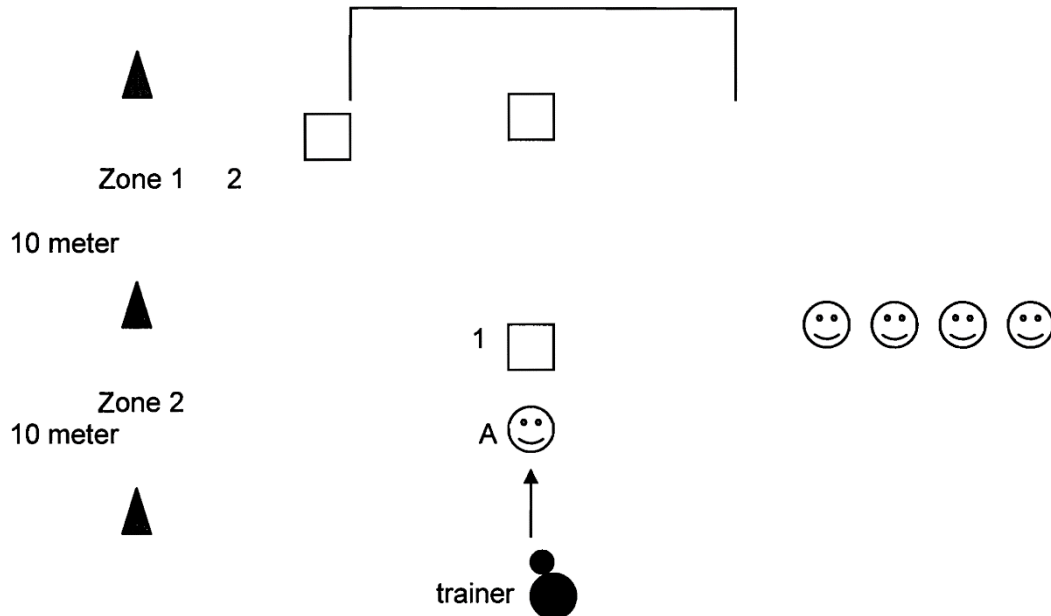
- Na een doelpunt hoeft de speler de bal niet terug te geven, maar mag hij direct weer verder door weer over de andere zijde te dribbelen. Zo kan het bijv. wel 3 – 0 worden zonder dat de tegenstander aan de bal komt.
- Wedstrijdvorm: Wie wint na 5 x wisselen de meeste duels 1 tegen 1?

Aanwijzingen:

- Maak snelheid om je tegenstander gemakkelijk te passeren.
- Probeer een schijnbeweging uit, bijv. stap naar links uit en dribbel vervolgens snel rechts langs de tegenstander
- Houdt de bal goed aan je voet.

Aannemen, passeren en scoren

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal met een verdediger achter je, het vervolgens uitspelen en het scoren*



Bedoeling:

De trainer speelt de bal naar speler A. Speler A neemt de bal aan en probeert verdediger 1 uit te spelen en vervolgens te scoren op het doel, dat verdedigd wordt door de keeper. Hij haalt zelf de bal op en brengt deze terug bij de trainer. Ondertussen heeft de trainer de volgende speler aangespeeld. De verdedigers 1 en 2 wisselen elkaar af. Als de verdediger de bal afpakt, moet hij proberen de trainer aan te spelen. Dit is een punt voor hem.

Variatie:

Als het moeilijk is om tot scoren te komen mag de verdediger niet in zone 1 komen. De aanvaller heeft zo meer kans om te scoren.

De trainer kan de bal door de lucht aanspelen of werpen.

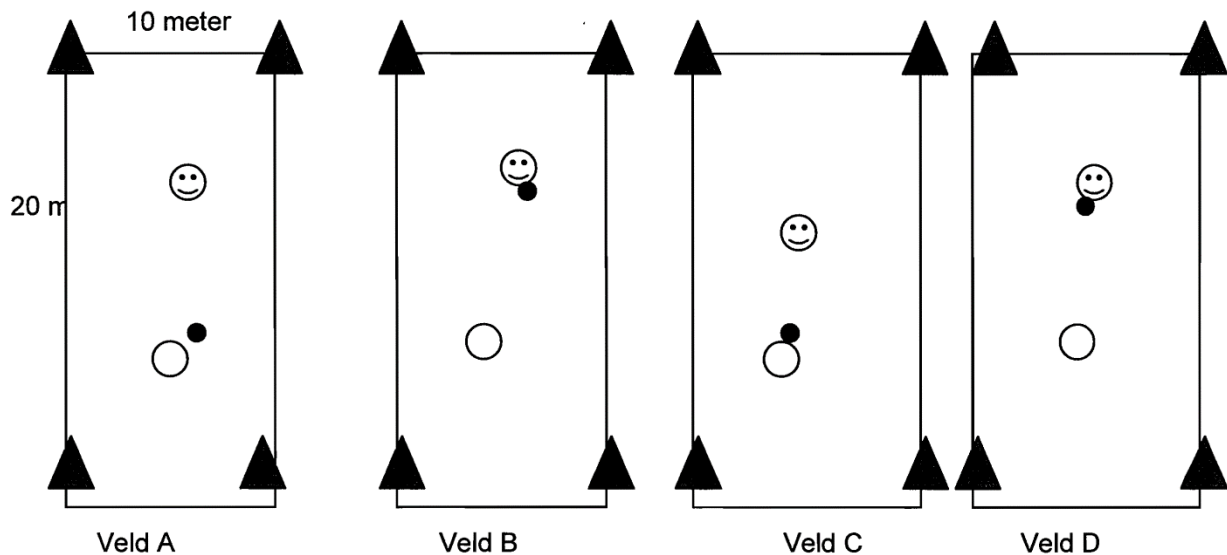
Iedereen krijgt 5 ballen aangespeeld. Wie scoort de meeste doelpunten?

Aanwijzingen:

- Kom naar de bal toe, zo heb je ruimte om de verdediger te passeren
- Maak een lichaamsbeweging naar de éne kant en passeer vervolgens langs de andere kant met de buitenkant van je voet.
- Houd snelheid aan de bal tijdens de passeeractie.

Move-up, move down

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



Bedoeling:

Op elk veldje wordt 1 tegen 1 gespeeld. Er wordt gescoord door over de lijn van de tegenstander te dribbelen. Na 3 minuten even rust en de winnaars schuiven naar rechts op, in de richting van veld D. De verliezers schuiven op richting veld A, naar links dus. In het geval van een gelijk spel wordt er door gespeeld tot het beslissende doelpunt is gevallen. Heb je gewonnen en sta je al op veld D, dan blijf je daar totdat je een keer verliest. Sta je op veld A en verlies je, dan blijf je daar, totdat je weer een keer wint.

Variatie:

In plaats van te scoren via een dribbel, wordt er gescoord in een klein doeltje van een meter breed.

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