

Vorm 1: 1v1 duel snelheid

<https://www.youtube.com/watch?v=R0AVxXnG9CA>

XnG9CA



Organisatie:

Veld kleiner/groter maken.

Twee doeltjes (zwart) buiten het vak plaatsen, stimuleer de dribbel.

Twee groepen spelers (geel) in de hoeken plaatsen boven in het veld.

Op signaal trainer rent de eerste speler uit beide groepen zo snel als hij/zij kan om de middelste pion het speelveld in.

Speler die het eerst in het veld is ontvangt een pass van de trainer en wordt automatisch aanvaller.

Coaching en aanwijzingen:

Er mag door de spelers op beide doeltjes gescoord worden, speler moet wel uit het vak zijn.

Speler die het eerst in het veld is moet vragen om de bal (onderling coachen).

Speler die moet verdedigen niet te snel op laten geven.

Laatste 5 minuten spelvorm met 1 punt per gescoord doelpunt.

