

Thematraining Actie 1v1 Duel 90 graden



Organisatie:

Veld afmeting 15x22 meter.

Bal uit = nieuw spel starten.

De aanvaller (geel) begint te dribbelen.

De verdediger (rood) mag niet over de lijn van pionnen stappen.

Na de laatste pion zo snel mogelijk scoren op 1 van de 2 minidoeltjes (zwart); zowel aanvaller als verdediger mag scoren.

Coaching en aanwijzingen:

Stimuleer spelers om de tegenstander uit te spelen en te versnellen na een actie.

De betere groepen kunnen starten met een pass vanaf de overzijde van het veld.

Als na 10 sec. nog niet gescoord is, spel afkappen en volgende duo laten starten.

Maak voor de betere groepen het veld kleiner en de lijn van pionnen korter.

Een van de 2 doeltjes omgedraaid ('dicht') neerzetten. Dit bevordert het kappen en draaien. Scoren hier = 2 punten.

Steeds nieuwe tweetallen maken.

