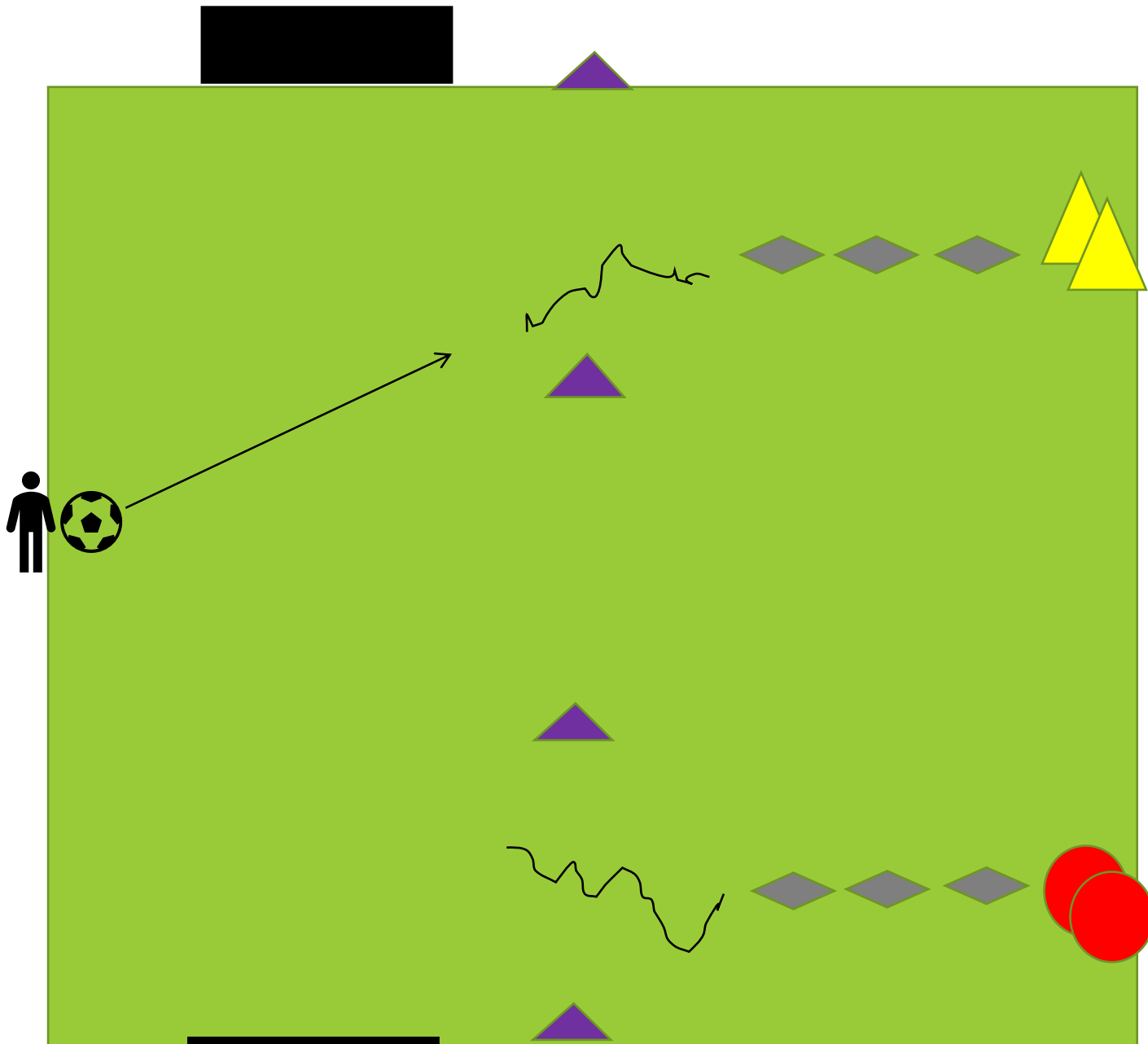


Vorm 2: 1v1 na coördinatie/snel voetenwerk



Organisatie:

Veld 20x20 m verdelen in twee vakken. Trainer met ballen staat klaar naast het tweede vak om een inspeelpass te geven. Twee rijen met spelers (geel en rood) staan klaar bij vak 1. Eerste speler uit elke rij begint na signaal trainer met coördinatie-oefeningen (loopladder, springen hoepels of uit ruglig z.s.m. overeind komen). Speler die het eerst in vak 2 is, na de oefening, ontvangt de pass van de trainer. Winnaar is de speler die als eerste scoort in het doel van de tegenstander.

Coaching en aanwijzingen:

Breid deze 1v1 vorm uit met het thema passeer/schijnbewegingen, extra punt voor een geslaagde beweging!!! Passeeracties stimuleren. Als een speler beduidend sneller in vak 2 is dan zijn tegenstander, dan vervalt de plicht om een beweging te maken.