



## dribbel-tik vorm met 1 tegen 1 duels



**Date:** 25/Jul/2020

**Measurement:** 30 x 30

**Time:** N/A:N/A

**Players:** 10

**Duration:** 15

**Level:** U5 - U10

**Objective:** Verbeteren van dribbelvaardigheid op snelheid onder weerstand.

**Description:** De spelers in het blauwe vierkant dribbelen de bal naar de volgende speler. Het zwarte team probeert de speler met de bal te tikken voordat hij bij de gele pion is gearriveerd.

Als de volgende balbezitspeler de bal raakt, mag ook de nieuwe tikker starten.

Spelen met de klok mee. Dribbelaars scoren een punt als ze een gehele ronde niet getikt zijn. Tikkers scoren een punt als ze in een gehele ronde minimaal 2x iemand hebben getikt.

De laatste 2 spelers spelen 1 tegen 1 duel op de 2 kleine doelen.

**Coaching Points:** Stimulerend.

**Progression:**

- tikkers laten passen (verplicht 2x raken): wie is sneller rond??
- afstand van de gele pion vergroten / verkleinen bij het dribbelen
- tikkers dichterbij / verder weg laten beginnen
- vierkant groter / kleiner maken
- 1 tegen 1 / 2 tegen 2 / 4 tegen 4 spelen
- scoren binnen x seconde