



1 tegen 1 met scoren vanuit dribbelsnelheid



Date: 17/Jun/2020

Measurement: 20 x 30

Time: N/A:N/A

Players: 8

Duration: 15

Level: U8 - U14

Objective: Verbeteren van dribbelvaardigheid op snelheid met richtingsverandering.

Description: Vanuit beide teams start er 1 speler in de loopladder. De spelers betreden het veld door de 2 blauwe pionnen. De trainer speelt willekeurig een bal het speelveld in, waarna de spelers 1 tegen 1 gaan spelen.

Scoren mag op alle 3 de doelen. Als het een speler lukt om door het blauwe poortje te dribbelen, mag hij op het doel dat daar staat scoren.

Als de bal wordt afgepakt, wisselt de rol. Doorspelen tot er is gescoord, of een bepaalde tijd.

Coaching Points: Stimulerend.

Progression:

- 1 tegen 1 spelen / 2 tegen 2 spelen / 4 tegen 4 spelen
- 1 koppeltje in het veld / meerdere koppeltjes in het veld
- startende koppeltje uitbreiden van 1 tegen 1 tot 4 tegen 4
- loopladder vervangen door andere coördinatie oefening