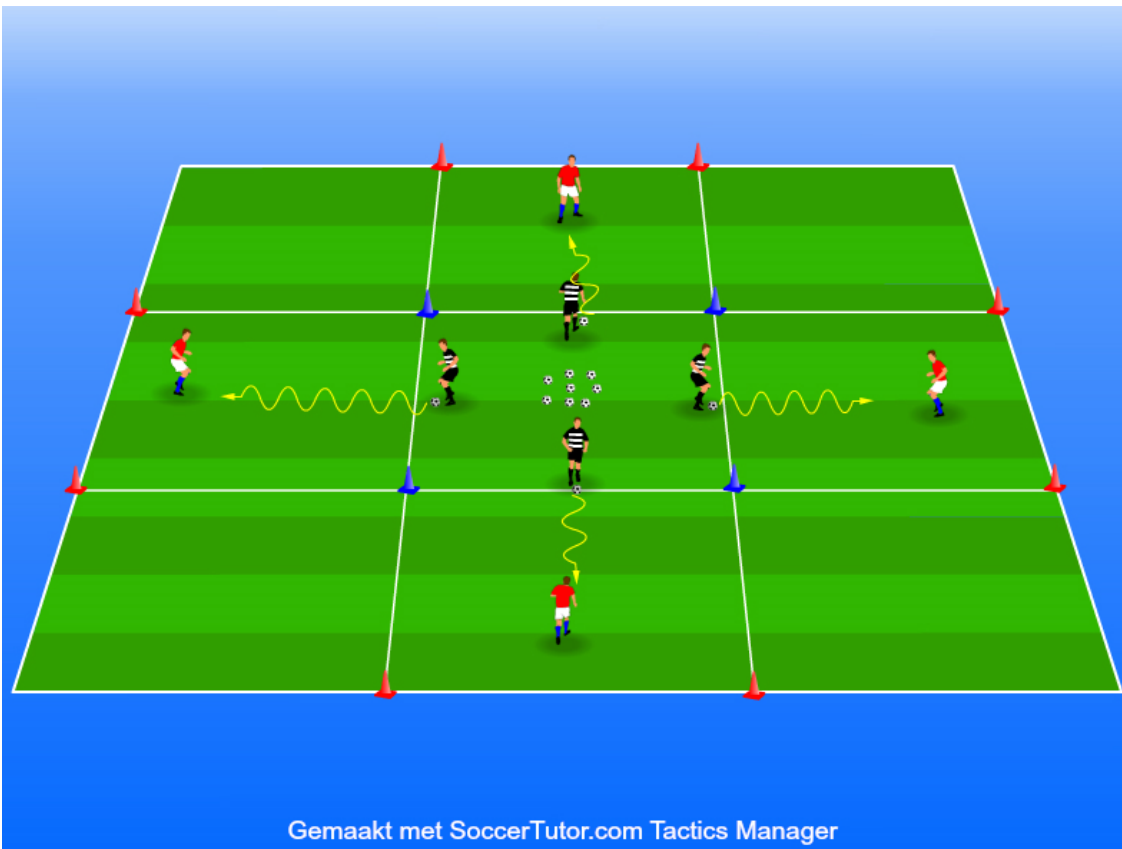




dribbelen op snelheid vanuit 1 tegen 1 duels



| | | | |
|------------------|-------------|---------------------|----------|
| Date: | 24/May/2020 | Measurement: | 10 x 10 |
| Time: | N/A:N/A | Players: | 8 |
| Duration: | 20 | Level: | U5 - U14 |

Objective: Verbeteren dribbelvaardigheid op snelheid binnen 1 tegen 1 duel.

Description: Spelers van team zwart starten alle 4 in een hoek van het speelveld, sprinten het blauwe vierkant in en pakken een bal. Vervolgens 1 tegen 1 uitspelen met lijndribbel (of op klein doel zonder keeper).

Als de aanvaller scoort, blijft verdediger staan, anders wisselen van positie.

Na een aanval verplicht vanuit de hoek van het veld het blauwe vierkant insprinten.

Coaching Points: stimulerend

Progression:

- spelen met 2 teams tegen elkaar
- spelen tot 1 team alleen maar aanvallers over heeft (winnaar): verdediger wisselt van rol als aanvaller niet kan scoren
- spelen binnen bepaalde tijd (punten tellen)