



1 tegen 1, 2 tegen 2, 4 tegen 4 op 2 kleine doelen



Date: 26/May/2020

Measurement: 40 x 40

Time: N/A:N/A

Players: 8

Duration: 20

Level: U5 - U10

Objective: Verbeteren van de 1 tegen 1 duels, dribbelen op snelheid met richtingsverandering, doelgericht spelen.

Description: In elk vierkant spelen 2 spelers van elk team 1 tegen 1, waarbij de speler met de bal deze in bezit probeert te houden. Op signaal van de trainer gaan 2 vierkanten samenspelen in 2 tegen 2 (bijvoorbeeld de spelers uit vierkant 1 en 2). Er mag worden gescoord op beide kleine doelen als het middelste gele vierkant is betreden met de bal. Mogelijk uitbreiden naar 4 tegen 4 op 2 kleine doelen. Aangeven bij 2 tegen 2 en 4 tegen 4 met welke bal er gespeeld gaat worden, of zelf een nieuwe bal inspelen.

Coaching Points: Stimulerend.

Progression: - 1 tegen 1 wordt 2 tegen 2 - 1 tegen 1 wordt 4 tegen 4 - spelen tot alle ballen op zijn (na doelpunt vak noemen: met die bal verder spelen) - spelers in wisselende weerstanden zetten per vierkant