

OVERSTEEKSPEL 1 VERDEDIGER

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren.

ORGANISATIE

- Lengte: 20/25 meter
- Breedte: 10/15 meter
- 3 – 4 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- Na het passeren van de verdediger kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze over de lijn aan de overkant dribbelen en vervolgens via het 'slootje' terugkomen
- Als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
- De speler die het eerste 5 punten haalt is de winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Maximaal 2 spelers tegelijk mogen dribbelen

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder / langer maken

Bedoeling van deze oefening

KARAKTERISTIEK

- Met de bal langs de verdediger en naar de overkant dribbelen zonder dat de verdediger de bal afpakt of de bal buiten de ruimte komt

EISEN AAN HET SPEL

- Overzicht houden in de situatie, waar staat de verdediger / waar is de ruimte

- Kiezen van het juiste moment om te dribbelen
- Bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen met de bal of juist terug gaan naar de beginlijn
- Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- Het afschermen van de bal

TIP

- Wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is winnaar
- Positie kiezen tussen de aanvallers en de lijn
- Speler(s) met de bal insluiten en dwingen tot het maken van een fout
- Bal afpakken en controleren (bal op de voet)

