

1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren.

ORGANISATIE

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10 meter
- Beide teams kunnen scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen en de bal in het vak te controleren
- Als de bal uit is indribbelen, 3x uit doorwisselen
- Bij een doelpunt, achterbal of uitbal, in het midden van de eigen lijn starten
- Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken
- 2 tegen 2 lijnvoetbal

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder
- Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd)
- 1 tegen 1 met 4 doeltjes

Bedoeling van deze oefening

KARAKTERISTIEK

- Scoren door over de doellijn te dribbelen

EISEN AAN HET SPEL

- Het dribbelen richting de lijn van de tegenpartij

- Overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar ligt de ruimte
- Bal steeds onder controle houden, van richting veranderen en versnellen
- Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- Afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal

TIP

- Zorg ervoor dat de wisselerspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- Door het inspelen van de bal door de trainer, kun je de beginsituatie sturen
- Coach de verdediger op het positie kiezen tussen de tegenstander en de eigen doellijn
- Zet meerdere veldjes naast elkaar neer om er een wedstrijdje van te maken. Winnaars schuiven een veldje op naar links, verliezer naar rechts.

