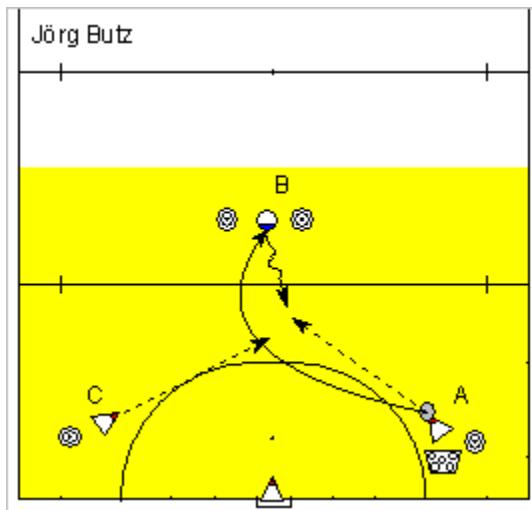


Schot op doel onder druk van tegenstander Houding bij een duel



Organisatie van de oefening

Voor een doel met keeper zijn A en C de verdedigers en is B de aanvaller.

Voorbeeld van een oefening

Houding bij een 1 tegen 2 duel - Pressen / rugdekking geven

A speelt met een scoop naar B. Deze dribbelt met bal in de richting van A en C, om die in een 1 tegen 2 duel uit te spelen.

A sprint na de scoop in hoog tempo naar B om hem tegen te houden.

C loopt eveneens naar voren om Speler A te helpen en rugdekking te geven.

Als de bal wordt veroverd moeten A en C proberen om een doelpunt te maken, waarbij B dit weer probeert te voorkomen.

Variaties

Aanvaller D komt erbij, met hetzelfde verloop van de oefening nu met een 2 tegen 2 duel richting doel na een scoop van een verdediger.

Nu met een mogelijkheid tot counteren op 2 kleine doeltjes.