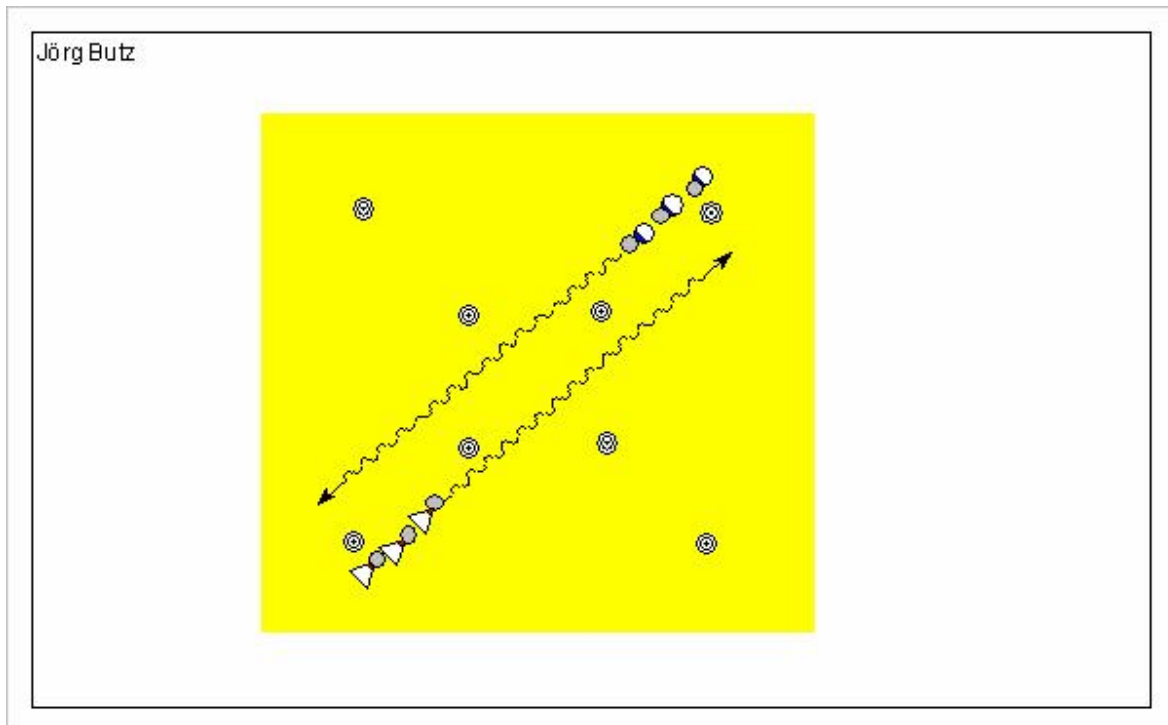


Technische – tactische training Hulpmiddelen voor technische en tactische scholing



Organisatie van de oefening

Met 4 pylonen wordt een speelveld van 10 x 10 meter uitgezet.

Binnen dit veld met 4 pylonen een tweede veld uitzetten van 5 x 5 meter.

De spelers staan ieder met een bal bij twee zich diagonaal ten opzichte van elkaar staande pylonen van het grote veld.

Vorbereidende oefeningen voor dueltraining

Het dubbelveld I

Oefening 1:

De eerste spelers dribbelen diagonaal door het binnenste veld naar de andere kant. Zij moeten de vanuit tegengestelde richting komende medespelers ontwijken.

Oefening 2:

De eerste spelers dribbelen diagonaal door het binnenste veld, maar moeten eerst éénmaal om een pylon van het binnenste veld dribbelen voordat ze naar de andere kant kunnen dribbelen.

Aanwijzing

De oefeningen kunnen dienen als warming up voor een trainingsover "duels".

Bij een hoger prestatieniveau kan ook met 4 groepen worden begonnen bij alle 4 de hoeken van het grote veld.