|  |  |
| --- | --- |
|  | WWW.ANIMATIONSPORTS.NL  |



|  |
| --- |
| **Duelspel: 1x1 en omschakelen naar 2x2 en 3x3** |
| **Doelstelling/ Inhoud** | **Aanwijzingen** | **Bijzonderheden/ opmerkingen** |
| Op teken van de trainer rollen de keepers – tegelijkertijd – de bal breed naar de aanvallers. De bal moet breed ingespeeld worden en niet diep want de inkomende verdedigers moeten de kans krijgen te verdedigen. Ongeveer in het gebied van de cirkels Markeer startplekken met hoedjes of pylonen.Er zijn dus steeds twee 1x1 duels. Zodra een koppel klaar is met een duel helpen zij hun medespelers **(=omschakelen!).** Zo ontstaan vanzelf 2 tegen 2 situaties. Ook een keeper kan actief meedoen en scoren (=3 tegen 3).Als beide duels klaar zijn lopen de spelers door naar de overkant.Spelenderwijs wordt getraind op het winnen van 1 tegen 1 duel en wordt de zelfredzaamheid vergroot.**Omschakelen** door medespeler te helpen met verdedigen of aanvallen. | De trainer geeft steeds het begin signaal.Minstens 10 spelers is handig zodat er ook rustmomenten zijn.Op het kunstgras geen slidings.Een aanval is voorbij als de bal uit -of achter is.Vangt de keeper de bal dan mag hij direct weer een aanval opzetten.Veldgrootte: ongeveer 25x20Trainer past waar nodig aan. | E spelers (maar ook D) vinden dit een onderhoudend spel.En passant wordt ook flinke voetbalconditie opgebouwd. Dit spel is ook uit de bouwen: de keeper geeft steeds de bal mee aan een inkomende **tweetal**. Deze twee spelers moeten zo snel mogelijk positie kiezen (=uit elkaar lopen) om de inkomende verdediger uit te spelen.Als een koppel klaar is spel is krijg je vanzelf 4x4 voetbal.Moedig keepers aan om van de lijn te komen als er nog maar een bal in het spel is.  |

 Uitwerking oefening met de [Animation voetbaleditor](http://www.animationsports.nl)