



Handelingsnelheid en duelkracht

Doel

- verbeteren van de handelingsnelheid en duelkracht

Organisatie

- twee grote doelen met keepers
- vier pylonen en voldoende hesjes en ballen
- veld iets dieper dan zestienmetergebied en iets minder breed dan zestienmetergebied

Coaching

- 'Maak een vooractie.'
- 'Bal op juiste been aanspelen.'
- 'Bal over de grond spelen.'
- 'Probeer de bal zo min mogelijk te raken.'
- 'Houd je positie ten opzichte van medespeler en kaatser in de gaten.'



Inhoud

- 2:2 plus 2 keepers
- 4 kaatsers bij ieder team, die direct spelen
- keepers mogen de kaatser niet inspelen

Variatie

- partij die scoort houdt balbezit
- na een kaats direct scoren telt voor twee
- bij uitbal, corner of achterbal kan trainer bal inspelen
- aantallen vergroten tot 3:3 en 2 kaatsers in plaats van 4
- rouleren met kaatsers
- tweetal dat scoort kan blijven staan



Met name op het middenveld is de ruimte om een bal aan te nemen, te passen of te draaien klein. Bij Spanje bewijzen Andrés Iniesta en Xavi Hernandez dat het voetballen in een kleine ruimte wel een vereiste is om op topniveau het verschil te kunnen maken. Ongeacht het niveau is handelingsnelheid een onderdeel van het voetbalspel. In deze oefenvorm leren spelers keuzes te maken in een kleine ruimte, waarbij ze ook nog eens veel duels aan gaan met directe tegenstanders.