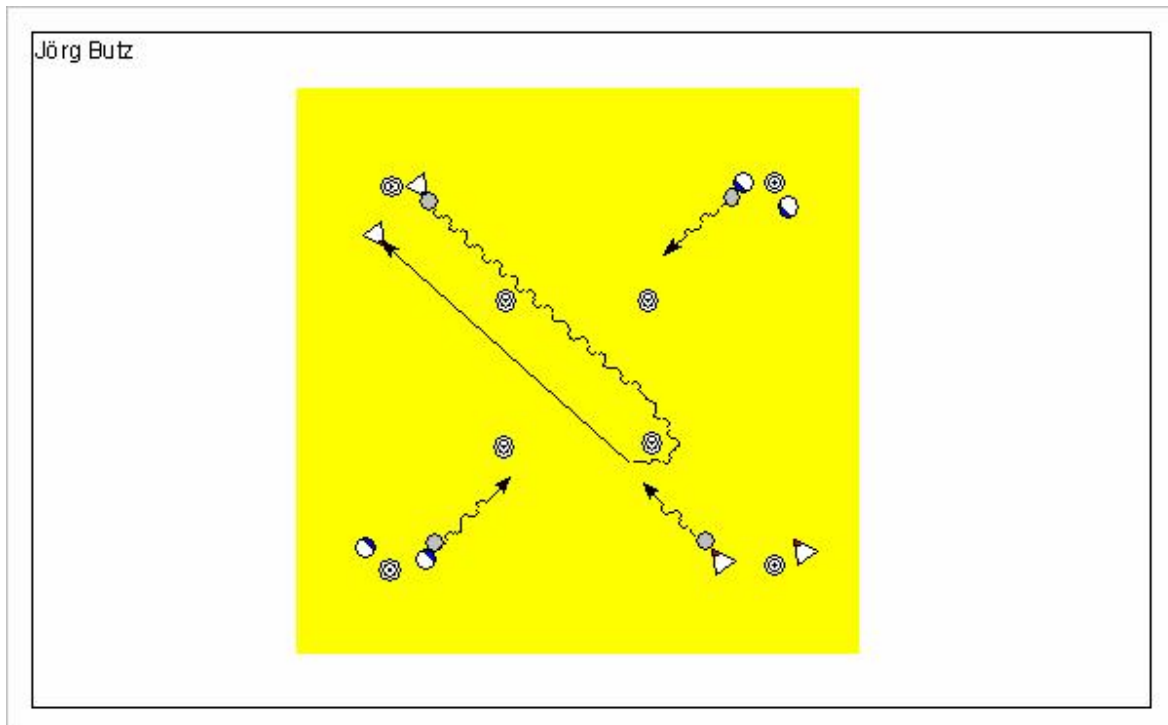


Technische training Dribbelen



Dubbel pylonenveld IV

Trainingsaandachtspunt:

Dribbelen en passeertechnieken

Passen

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 met bal in even grote groepen bij de vier hoeken van het grote veld.

Voorbeeldoefeningen:

Organisatie en verloop

De spelers dribbelen diagonaal om de verste pylon en passen dan terug naar de speler bij het beginpunt.

Daarbij kruisen de dribbelwegen en de passes elkaar in het kleine veld, zodat de blik niet alleen op de bal gericht kan blijven om zo balbezit te kunnen behouden en een botsing met andere spelers te vermijden !