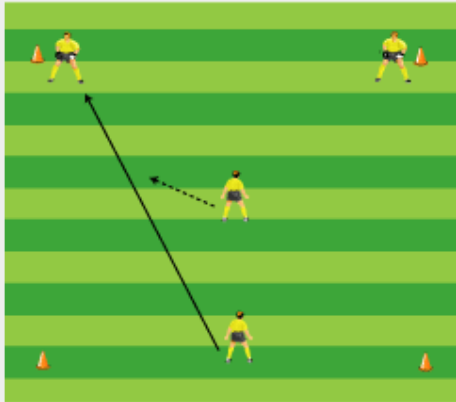


# Keepers/1 tegen 1

## 1. Oefenvorm: Specifieke warming-up voor de 1 tegen 1 situatie

<b>Fase:</b>	Warming-up
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	1 tegen 1
<b>Spelers:</b>	4 spelers



### Organisatie

- Drie keepers bewegen zich vrij rond in een vierkant
- Zij spelen de bal rond door de bal strak in te rollen en (eventueel) vallend te pakken
- Eén keeper probeert de bal te onderscheppen door de 1 tegen 1 situatie te creëren in het vierkant

### Coaching

- Juiste uitgangshouding
- Het moment vangaan
- Op de voorvoeten
- Zwaartepunt van het lichaam naar voren

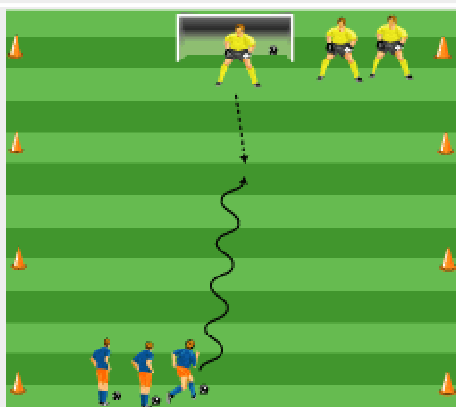
- Handen open en naast het lichaam

### Bijzonderheden

- Varianten zijn: 4 tegen 1 of een groter vierkant
- Indien er niet voldoende keepers zijn, kan er ook gespeeld worden met spelers en één keeper. De spelers spelen in dat geval de bal rond

## 2. Oefenvorm: De 1 tegen 1 situatie met keepers of medespelers

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	1 tegen 1
<b>Spelers:</b>	6 spelers



### Organisatie

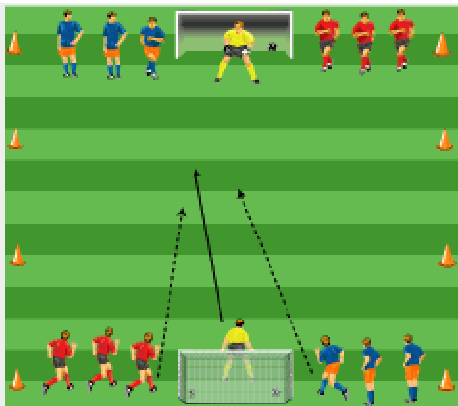
- Keepers aan een zijde van het veld en de spelers aan de andere zijde
- Speler dribbelt met de bal op de keeper af en hij kan alleen scoren door de bal over de doellijn te dribbelen
- Daarna uitbreiding: de speler geeft een pass op zichzelf en komt daarna tot scoren. De keeper moet de bal inschatten: komen of blijven

### Bijzonderheden

- Deze oefening kan ook alleen met keepers worden uitgevoerd als warming-up
- Ook vanaf twee zijden te beoefenen. Hierdoor krijgt de oefening meer herhalingen voor de spelers

### 3. Oefenvorm: De 1 tegen 1 situatie met een verdediger en een aanvaller

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	1 tegen 1
<b>Spelers:</b>	14 spelers



#### Organisatie

- Veld van ongeveer 40 meter lang en 30 meter breed met twee doelen
- Twee partijen die zich opstellen naast het doel
- Keeper rolt diep in voor zijn eigen speler (=aanvaller)
- Verdediger start op hetzelfde moment vanaf dezelfde zijde
- Zo ontstaat er een 1 tegen 1 situatie die de keeper aan de andere zijde moet oplossen, eventueel met behulp van de verdediger
- Om in een 1 tegen 1 situatie te geraken kan de aanvaller verplicht worden om de keeper te passeren of dat hij pas mag scoren als hij op dezelfde hoogte als de keeper is

#### Coaching

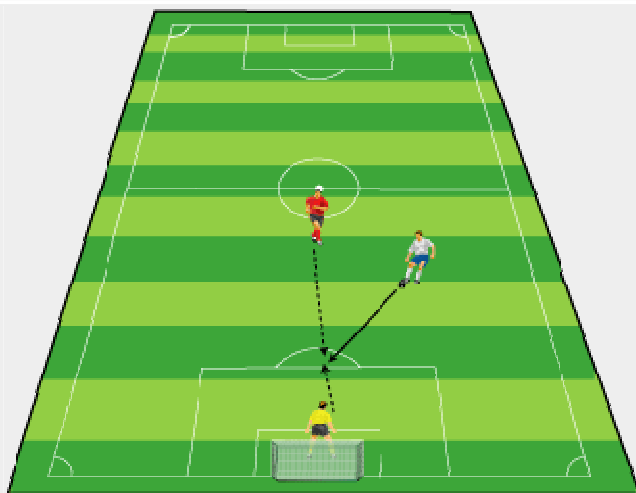
- Het moment van gaan
- Coaching naar medespeler
- Geduld

#### Bijzonderheden

- De keeper bepaalt het moment van inspelen

### 4. Oefenvorm: Keuze diepte of duel 1 tegen 1

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	1 tegen 1
<b>Spelers:</b>	3 spelers

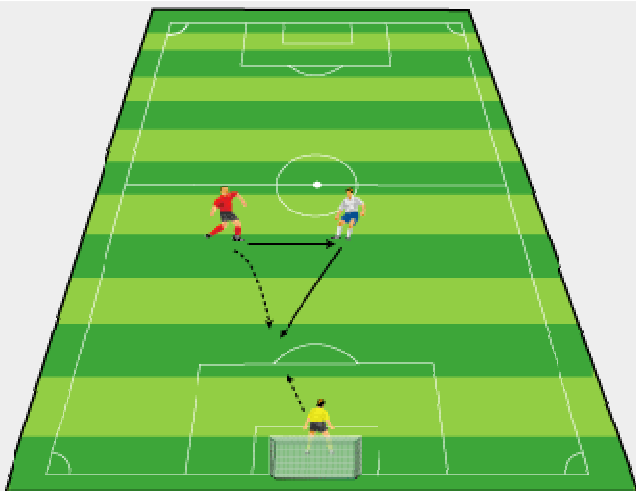


#### Organisatie

- Trainer speelt dieptebal in
- Keeper moet keuze maken: of de bal onderscheppen of kort op de bal komen en het 1 tegen 1 duel aangaan
- Er kunnen twee keepers als aanvaller optreden die de bal direct schieten als ze eerder bij de bal zijn
- Twee keepers en twee aanvallers. Na 8 ballen wisselen van positie en zowel vanaf links als rechts uitvoeren

## 5. Oefenvorm: Keuze diepte of duel 1 tegen 1 (2)

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	1 tegen 1
<b>Spelers:</b>	3 spelers

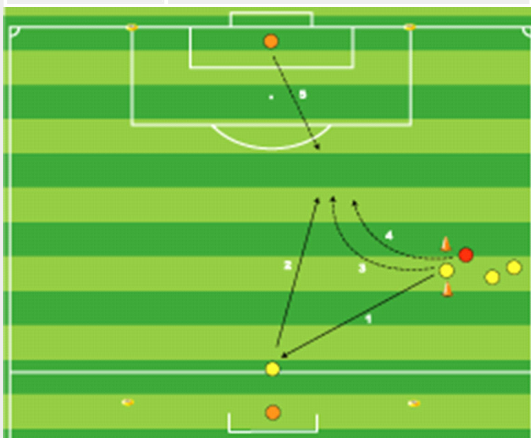


### Organisatie

- Speler speelt breed op de trainer
- Trainer geeft een dieptebal
- Keeper moet keuze maken: of de bal onderscheppen of kort op de bal komen en het 1 tegen 1 duel aangaan, zodat de speler alleen kan passeren, of als de bal te ver weg is wachten en het 1 tegen 1 duel afwachten
- Na 8 ballen wisselen en zowel vanaf links als rechts uitvoeren
- De aanvaller mag de bal maximaal driemaal raken

## 6. Oefenvorm: Dieptebal met spelers

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	1 tegen 1
<b>Spelers:</b>	8 spelers



### Organisatie

- Spelers spelen hun medespeler aan (1), lopen breed (3) om de buitenspelval te ontwijken, de bal wordt diep gespeeld (2) op de breed lopende speler
- De verdediger mag op het moment dat de bal wordt gespeeld een poging doen om samen met zijn keeper de tegenstander het scoren te beletten (4)
- De keeper probeert de bal te verwerken (5)
- Tevens mag de verdediger proberen te scoren op het andere doel, als hij of de keeper de bal heeft veroverd

### Coaching

- Positie
- Uitgangshouding
- Inschatten dieptepass
- Keuze: gaan of blijven
- Coaching
- Samenwerking met de verdediger
- Omschakeling (spelvoortzetting)