

**Thema:** Initiatie 1-2

**Categorie/niveau:**  
Vanaf U7, de initiatie 1-2 vanaf U8

**Training**  
**13/02/2022**

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Draaien op de juiste voet : **DRAAI JUISTE VOET**
2. Springen op de juiste manier over de hekjes : **KNIEËN HOOG**
3. 1-2 combinatie, vermijd over steunbeen spelen : **DRAAI OPEN**



**HERWIGSPORT.BE**  
**Voetbal & Teamwearspecialist**

Idee : David Van Buggenhout  
Trainers : Bart, Christof, Eddy, Yarno  
Eindredactie : David Van Buggenhout

VIDEO VAN DE TRAINING :

<https://www.youtube.com/watch?v=wXOTeGMvAT0&list=PLZmR3syUdn4H3QuwnvQ4BuNRrC7vKanFj&index=3>

**Oefening**



**Beschrijving:**

Er zijn tal van looplijnen mogelijk. De tekening stemt overeen met de oefening van de video.

- Snelheid
- Snelvoetenwerk
- Houding, rug, bekken, heup
- Onder druk laten oefenen : speler onder druk zeten : meelopen, aanraken, duwen.

Verdere variaties mogelijk : afwerken – duel 1 vs 1



**Beschrijving :**

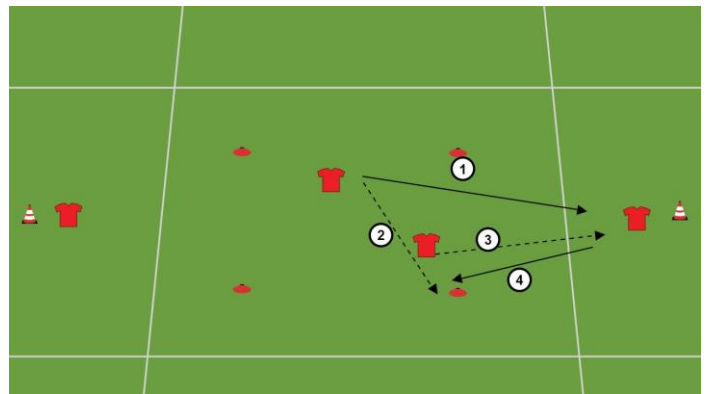
Coördinatie met hekjes.

Heel veel variaties mogelijk, zie video.

Belangrijk : juiste richting draaien (telkens net na het laatste hekje, zie video).

Spelers moeten tijdens de gehele draaibeweging, de bal kunnen blijven aankijken.

1-2 initiatie



2 middenvelders, 2 eindspelers

1 middenvelder speelt in op de eindspeler, de andere middenvelder zet druk op de eindspeler.

De middenvelder die ingespeeld heeft gaat onmiddellijk open (mag de zijde kiezen), de speler die druk gezet heeft op de eindspeler neemt diens positie over.