

Description

Techniek (15 mins)

Doel: Voetbalcoördinatie verbeteren met beide benen.

Coachpunten: Uitvoering voetbalcoördinatie vormen (technisch), dribbelen met de wreef, over de bal heen kijken, lichaamshouding etc. Laat spelers opdrachten met beide benen uitvoeren. Coach hier ook op.

Opbouw/Variatie: 4 verschillende vormen mogelijk:

1 - De eerste speler van elke rij dribbelt naar de overkant, verschillende voetbalcoördinatie vormen naar de overkant;

2 - Zie 1. Halverwege kappen/draaien afhankelijk van het niveau;;

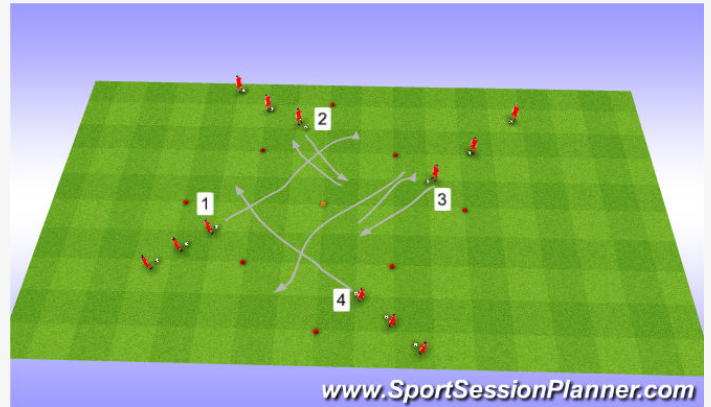
3 - Zie 2. Bij terugkomst nog een keer kappen/draaien vervolgens naar de overkant drijven (verder voor je uit spelen);

4 - Zie 1, alleen dan andersom, met rug naar het veld.

Probeer de spelers steeds sneller achter elkaar te laten starten, zo wordt het steeds drukker onderweg > spelers moeten dan (nog meer) over de bal heen kijken.

Extra variatie: ipv teruggedribbelen > terugpassen.

Afmetingen: Afstand tussen de pionnen ca. 6 meter.



P/T/A (15 mins)

Doel: P/T/A verbeteren.

Coachpunten: Passing met binnenkantvoet, aanloop, been doorzwaaien, passing op juiste been, vooractie, schuin in de bal komen, aanname open, passing rechts/links afhankelijk van kant oefening.

Opbouw/Variatie: Speler met bal, passt de bal op de speler die een eventuele vooractie maakt en om de bal vraagt, deze draait door en speelt de bal in op de derde man, deze dribbelt door en sluit aan in de andere rij.

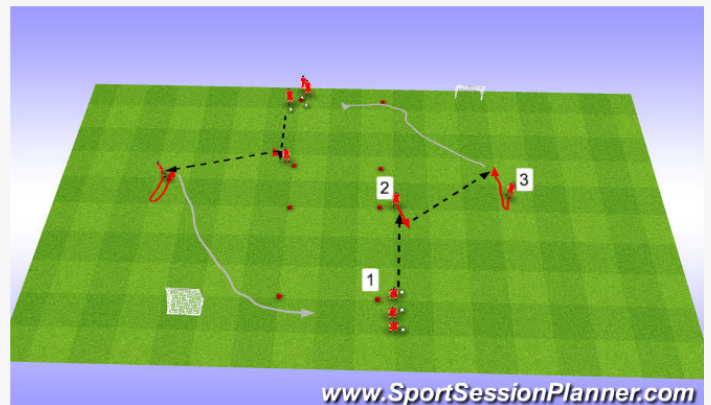
Variatie 1: In plaats van draaien, kaatst speler 2.

Variatie 2: In plaats van de bal in de diepte op speler 3, de bal in de voeten spelen.

Variatie 3: Spelers bepalen afhankelijk van het nacoachen of speler 2 kaatst/draait en of speler 3 (afhankelijk van vooractie) de bal in de diepte of in de voeten krijgt.

Variatie 4: Speler 3 scoort op de kleine goal.

Let op: oefening vanaf beide kanten doen. Zodat er met links en rechts ingespeeld wordt.



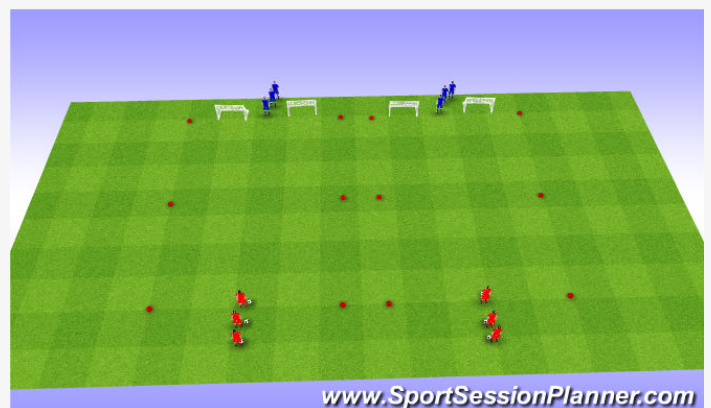
Duelvorm (F) (15 mins)

Doel: Stimuleren om bij 1 v 1 passeerbewegingen te gebruiken.

Coachpunten: Snelheid maken, bij ruimte drijven ipv dribbelen, passeerbeweging inzetten en versnellen, scoren waar kan.

Opbouw/Variatie: Er wordt 1 v 1 gespeeld op 2 veldjes, de rode partij probeert te scoren op 1 van de 2 kleine goals, de verdedigers proberen te scoren door over de achterlijn te dribbelen. Rode partij begint altijd met bal. Na enkele minuten wisselen van kant/rol.

Oefening is alleen voor de F-categorie.



Positiespel (E) (15 mins)

Doel: Verbeteren van het positiespel 3 v 1.

Coachpunten: Passing, aanname op juiste been, drie hoekjes maken door loopacties, ruimte groot houden, rust nemen waar mogelijk.

Opbouw/Variatie: Er wordt op 2-3 veldjes 3 v 1 gespeeld.

Overtal probeert de bal in de ploeg te houden, ondertal probeert de bal af te pakken.

Series van maximaal 1 minuut. Puntentelling afhankelijk van het niveau:

- Verdediger raakt de bal = 1 punt
 - Bal buiten = 1 punt
 - Verdediger onderschept de bal = 1 punt
 - Bal tussen de 2 verdedigers door = 1 punt
- Oefening is alleen voor de E-categorie.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het uitspelen van complexe situaties.

Coachpunten: Coaching veld groot (BB), veld klein (BBT).

Opbouw/Variatie: Er wordt 4 v 4 (3 v 3) + keepers gespeeld. Uitbal = inschieten of indribbelen.

