

Warming-up (15 mins)

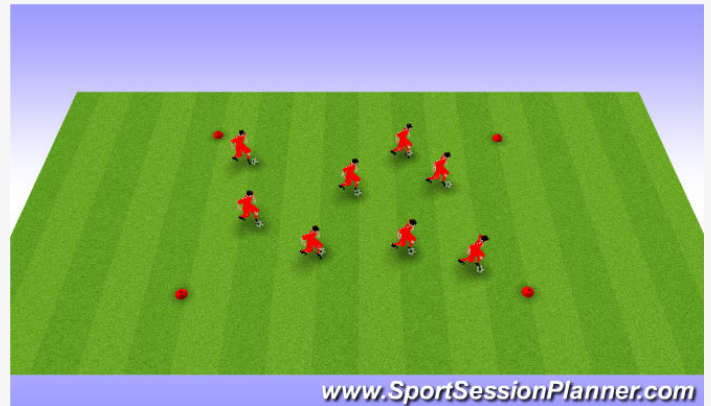
Doel: Verbeteren van de balcoördinatie: Snelvoetenwerk en dribbelen en drijven

Coachpunten:

- Vaak de bal raken.
- Beetje door de knieën zakken.

Opbouw/Variatie:

- Kat en muis (spelers met links laten dribbelen)
- Kat en muis (spelers met rechts laten dribbelen)
- Tikkertje met bal aan de voet.



P/T/A (15 mins)

Doel: Verbeteren van het P/T/A en scoren.

Coachpunten:

- Goede strakke pass egeven.
- De bal goed klaar leggen voor jezelf, zodat je goed kan schieten.
- Links aannemen en rechts schieten en andersom.
- De bal in de hoek proberen plaatsen.

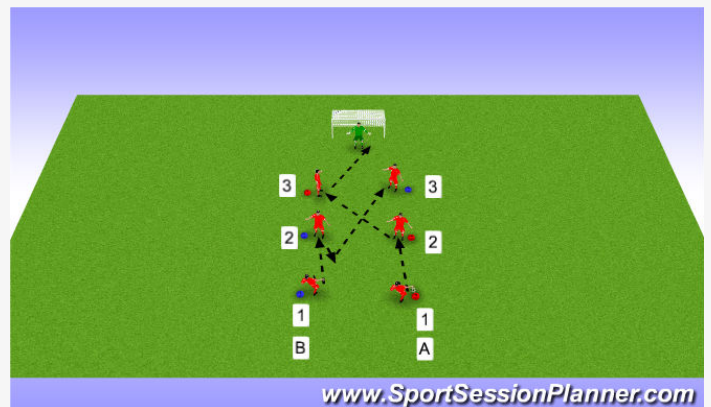
Opbouw/Variatie:

A: 1 speelt naar 2. Hij neemt de bal aan en speelt naar 3. 3 probeert te scoren.

B: 1 speelt naar 2. Speler 2 kaatst de bal naar speler 1. Hij speelt de bal naar speler 3 en speler 3 probeert te scoren.

Maak er eventueel een wedstrijd van.

Maak het zelf waar nodig complexer.

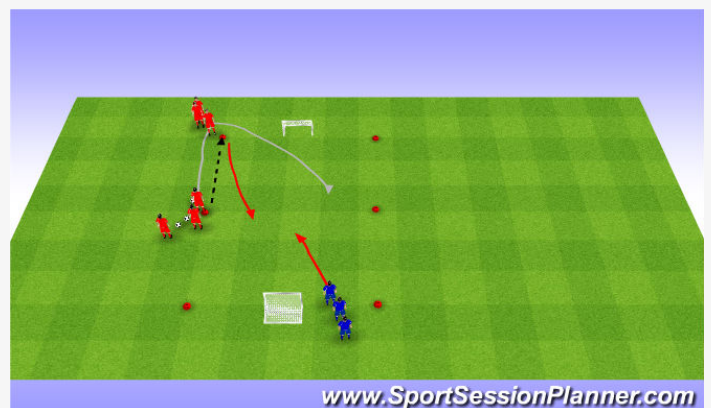


Duelvorm (15 mins)

Doel: Uitspelen van het 2 v 1 duel.

Coachpunten: Veld groot houden als aanvallers, eventueel leren kruisen, actie bij 1 v 1 situatie en pass niet mogelijk.

Opbouw/Variatie: Aanvaller met bal passt de bal naar de andere aanvaller en rent vervolgens om de pion heen, er wordt eerst 1 v 1 gespeeld, is de aanvaller die de pass geeft snel aangesloten, wordt het 2 v 1.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Partijspel met één groot doel: 4 tegen 4 plus 1 keeper.

Coachpunten:

- Acties stimuleren

Opbouw/Variatie:

Vrij spel

