

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van de balvaardigheid van de spelers.

Coachpunten:

- Door de knieën gaan
- Op je voorvoeten bewegen.
- Armen actief meebewegen.

Opbouw/Variatie:

Verschillende oefeningen doen, op het teken van de trainer versnellen naar één van de pionnen, danwel scoren op de goal, danwel de bal stoppen en een bal van een ander overnemen.



www.SportSessionPlanner.com

Techniek + P/T/A (15 mins)

Doel: Verbeteren van de y-move; Schaar en overstap. Spelers dribbelen naar de gele pion, maken de beweging en scoren op het doeltje

Coachpunten:

- de actie ruim voor de pion inzetten.
- De actie overdreven inzetten.
- Als je met rechts de schaar maakt de bal met links meenemen.
- Als je de overstap met rechts maakt de bal met rechts neemenen.

Opbouw/Variatie:

- Schaar met rechts en links
- Overstap met rechts en links.
- Eventueel voor de goal terugkappen en terugpassen.
- Eventueel een estafette van maken.



www.SportSessionPlanner.com

Duelvorm (15 mins)

Doel: Toepassen van de geleerde moves.

Coachpunten:

- Zet snel je actie in.
- Varieer in je actie. Niet steeds dezelfde.

Opbouw/Variatie:

Speler 1 passt de bal naar speler 2. Hij probeert te scoren op de doeltjes aan de overkant. Speler 1 wordt verdediger en kan scoren op de andere goals. Ondertussen doet het andere tweetal hetzelfde binnen hetzelfde veld.



www.SportSessionPlanner.com

Partijvorm (15 mins)

Doel: Toepassen van de moves in het 4 tegen 4 spel. Partij spel 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Coachpunten:

- Durf je actie te maken.

Opbouw/Variatie:

