

## Techniek (15 mins)

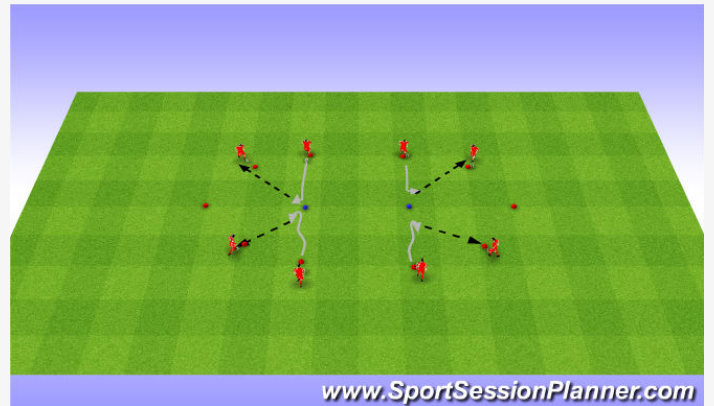
**Doel:** Verbeteren van de balvaardigheid en het kappen en draaien.

**Coachpunten:**

- Op je voorvoeten bewegen.
- Uitvoering kapbeweging.
- Passen en aannemen met binnenkant voet.

**Opbouw/Variatie:**

Snelvoetenwerk of dribbelen richting de pion, vervolgens kappen en inspelen op de volgende speler aan de zijkant. Vervolgens loopt de speler die de pass gaf terug naar zijn eigen rij, de speler met bal doet hetzelfde. Eventueel een 1-2 toevoegen. Later eventueel een estafette van maken.



## P/T/A (15 mins)

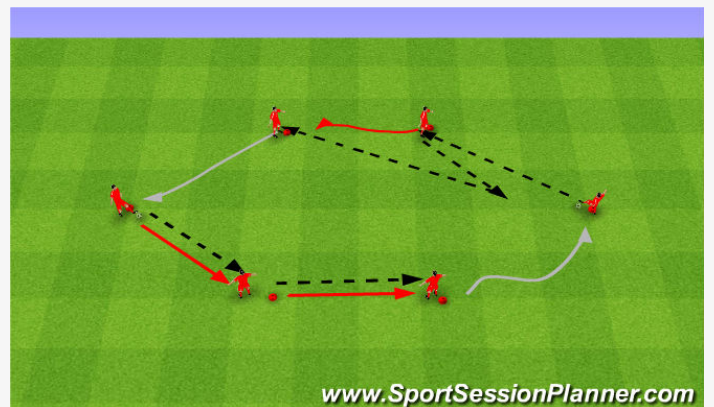
**Doel:** Verbeteren van het passen en aannemen van de bal.

**Coachpunten:**

- Standbeen naast de bal zetten
- Doorzwaaien met je schietbeen.
- Vragen om de bal.
- Schuin vragen om de bal.
- Verste been inspelen.
- Ingedraaid aannemen.

**Opbouw/Variatie:**

Spelers met bal passen de bal in, vervolgens draaien danwel kaatsen en doorspelen. Zie tekening. Eventueel goaltjes aan het eind toevoegen om op af te ronden. Andere passlijnen mogen uiteraard ook.



## Afwerkvorm (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het trappen en scoren.

**Coachpunten:**

- Trappen met de wreef
- Gecontroleerd schieten, hoeft niet blind met de wreef

**Opbouw/Variatie:**

Speler met bal passt de bal in op de diepste speler, deze kaatst op de buitenspeler, die dribbelt op en scoort of geeft voor op de inlopende diepste speler. Eventueel andere passlijnen, zie tekening.

Eventueel wedstrijdje van maken, welk team scoort als eerste 10 doelpunten.



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Toepassen van het passen en aannemen in het partijspel.

**Coachpunten:**

- Goed inspelen van de bal - binnekant voet passen
- Binnenkant voet aannemen
- Vraag de bal

**Opbouw/Variatie:**

Op de helft van de tijd wisselen van kant.

