

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van de balvaardigheid.

Coachpunten:

- Op je voorvoeten bewegen.
- Beetje door de knieën zakken.
- De bal bij de rode pion afkappen en terugdribbelen.
- Als de speler voor je bij de rode pion is kan je starten.

Opbouw/Variatie:

- Snelvoetenwerk voorwaarts
 - Snelvoetenwerk achterwaarts
 - Snelvoetenwerk op de bal voorwaarts
 - Snelvoetenwerk achterwaarts achterwaarts
 - Bal afrollen met de onderkant van de voet.
 - Dribbelen > kappen > terugpassen
 - Dribbelen > passeerbeweging > door naar overkant
- Eventueel een estafette doen.



P/T/A (15 mins)

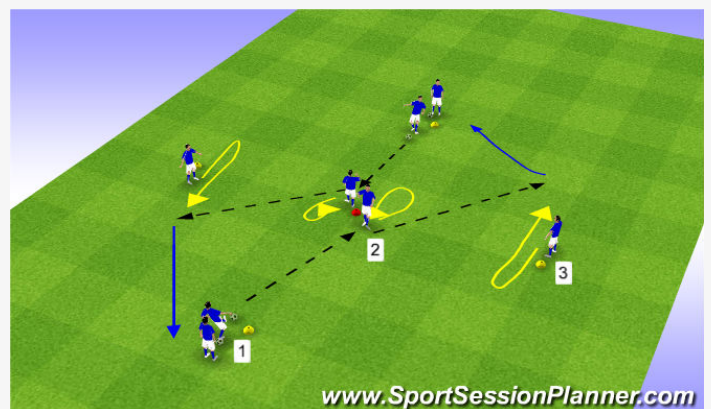
Doel: Verbeteren van het passen en aannemen van de bal

Coachpunten:

- Vragen om de bal.
- Standbeen naast de bal zetten.
- Doorzwaaien met het been waarmee je schiet.
- Bal stoppen met de binnenkant van de voet.
- Links aannemen en rechts door spelen.

Opbouw/Variatie:

- Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan en draait open. Hij speelt de bal in de loop van speler 3.
- Links om en rechtsover.
- Eventueel kaatsen ipv draaien
- Bij E-categorie; afhankelijk van coaching draaien of kaatsen
- Bij E-categorie; afhankelijk van vooractie speler 3 in de loop of in de voeten spelen.



Nummervoetbal (15 mins)

Doel: Toepassen van het passen en aannemen in duelvormen.

Coachpunten: Snelheid maken als aanvaller, breed houden, verdedigers schuin staan.

Opbouw/Variatie: Spelers beginnen allemaal naast de paal aan hun eigen kant, krijgen een nummer 1 t/m 4. Afhankelijk van de nummers die de trainer noemt gaan deze spelers het veld in en spelen tot de bal uit is of er gescoord wordt. Eventueel nummers toevoegen tijdens aanval.

Trainer schiet zelf de bal het veld in.

Eventueel met twee pupillengoals spelen.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Toepassen van het passen en aannemen in het partijspel

Coachpunten:

- Durf te spelen.
- Vragen om de bal

Opbouw/Variatie:

