

## Techniek (15 mins)

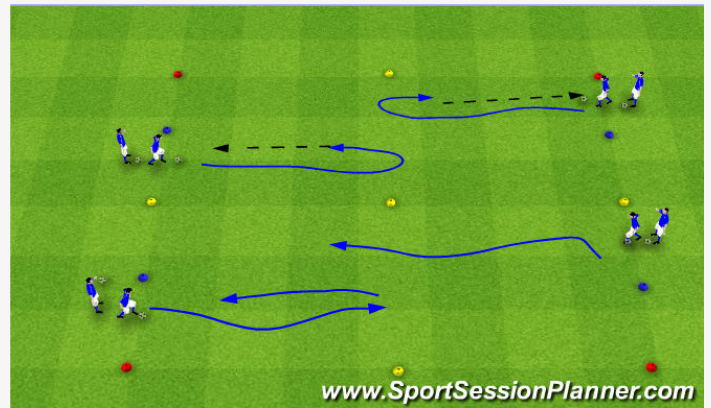
**Doel:** Verbeteren van de balvaardigheid en het herhalen van de kapbewegingen

**Coachpunten:**

- Bewegen op je voorvoeten.
- Door je knieën gaan tijdens de oefeningen.
- De bal veel en vaak raken

**Opbouw/Variatie:**

- Snelvoetenwerk.
  - Snelvoetenwerk op de bal.
  - Dribbelen met binnenkant/buitenkant/binnenkant etc.
  - Oefeningen tot de gele hoedjes, daarna door dribbelen en andere rij aansluiten.
  - Kapbeweging uitvoeren en terug naar je eigen rij dribbelen.
  - Kapbeweging uitvoeren en terug naar je eigen rij passen.
- Voer eerst variatie 1 met zn allen uit, voordat je de volgende doet.



## 1 v 1 (15 mins)

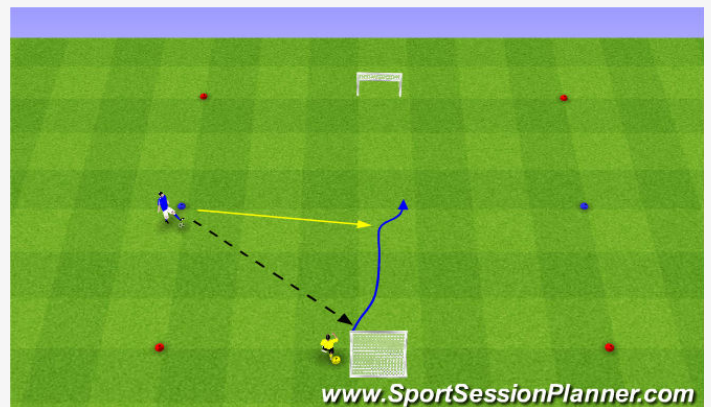
**Doel:** Verbeteren van het 1 tegen 1 duel met druk van de zijkant.

**Coachpunten:**

- Bal goed aannemen zodat je direct kan gaan dribbelen
- Op het moment van druk van richting gaan veranderen.

**Opbouw/Variatie:**

- Speler 1 speelt speler 2 in. Speler 2 dribbelt en probeert scoren.
  - Scoren mag alleen voorbij de blauwe hoedjes, daarna mag op beide goals gescoord worden, dus ook terugkappen en scoren.
  - Verdediger kan scoren door de bal stil te leggen bij één van de blauwe pionnen.
- Denk aan de 1/3e bezig regel. Maak er eventueel een wedstrijdje van met punten.



## P/T/A (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het P/T/A en afronden.

**Coachpunten:**

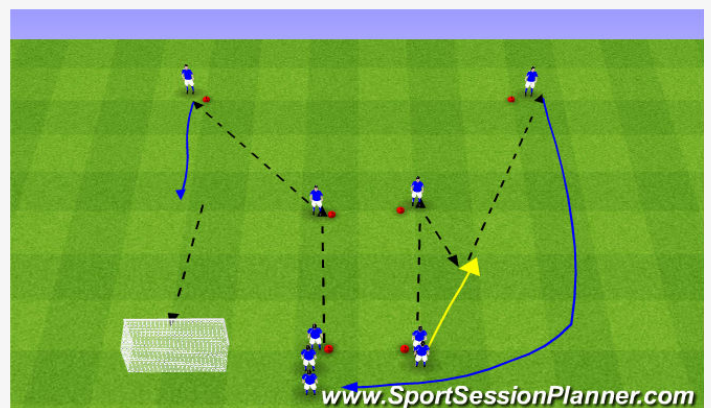
- Pass binnenkantvoet
- Aanname binnenkantvoet
- Schuin vragen, schuin aannemen
- Vragen om de bal
- Vooractie
- Schuine kaats
- Versnelling

Bepaal zelf hoe ver je gaat met jouw team.

**Opbouw/Variatie:**

Pass en trapvorm in Y-vorm. Verschillende passlijnen mogelijk. Voeg eventueel een 1-2 toe, aan het eind. Danwel een lange bal in het begin. Kijk zelf hoe ver je kan gaan met jouw team. Aan één kant wordt er afgerond op de goal.

Na het doen van de oefening aansluiten in de andere rij (gebruik andere been).



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Toepassen van het 1 tegen 1 duel (kappen) in een partijspel

**Coachpunten:**

- Durf een actie te maken

**Opbouw/Variatie:**

- 3 partijtjes spelen van 5 minuten.

