

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren en aanleren van de passeerbewegingen; schaar, overstap en dubbele schaar.

Coachpunten:

- Overdreven je actie maken.
- Samen met je medespeler starten zodat je bij de groene pion bij elkaar komt.
- De bal met de buitenkant van de voet meenemen na de beweging.
- De dubbele schaar eerder inzetten dan de enkele schaar. Ruim voor de groene pion.
- Goed je heen om de bal bewegen.

Opbouw/Variatie:

- Dribbelen naar de groene pion en beweging maken, doordribbelen naar de tweede pion en weer een beweging maken evt kapbeweging en dan terug.
- Naar links en naar rechts.
- Samen met de speler starten die tegenover je staat.
- Evt scoren na de beweging.

Maak er evt een wedstrijd/estafette van.

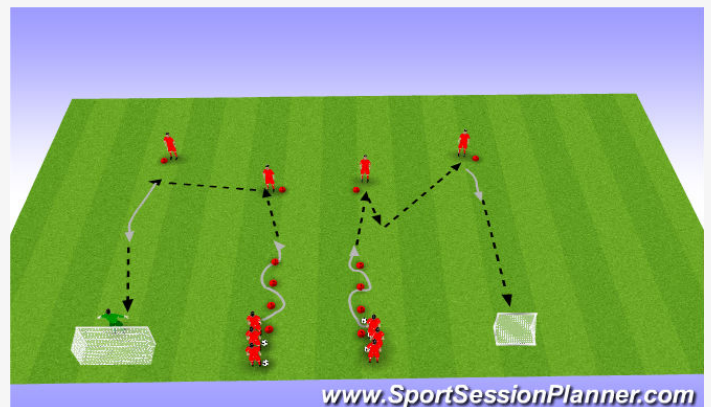


Techniek + P/T/A (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen en scoren.

Coachpunten: Op tijd actie inzetten, schieten met de wreef.

Opbouw/Variatie: Spelers met bal slalommen door de pionnen, passen de bal in, volgende speler draait open en speelt de bal in de loop op de derde man. Deze maakt eerst de passeerbeweging en scoort op de goal. Evt andere passlijnen gebruiken.



Duelvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het 1 tegen 1 duel.

Coachpunten:

- Acties maken!
- Maak snelheid om een actie te kunnen maken.
- Op tijd je actie maken.

Opbouw/Variatie:

De verdediger (speler bij de gele pion) past de bal naar de aanvaller. De aanvaller neemt de bal aan en probeert de verdediger voorbij te spelen en te scoren. Veroverd de verdediger de bal dan kan hij ook scoren.

Makkelijker maken voor de aanvaller door de verdediger om de groene pion te laten rennen voordat hij verdedigt.

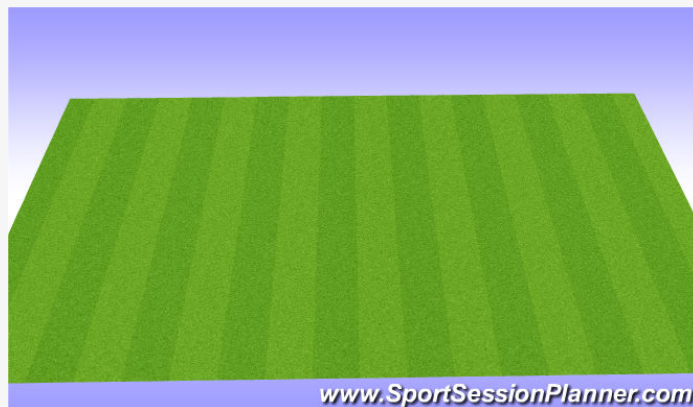
Geef een extra punt als er een goede schaar, overstap of dubbele schaar wordt gemaakt.

Evt 2 v 2/2 v 1 spelen.



Positiespel (15 mins)

De E-teams kunnen op de plek van de techniekvorm, danwel techniek + P/T/A vorm een eigen positiespel spelen.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Toepassen van schijnbewegingen in een partijspel;
Partijspel 4 tegen 4.

Coachpunten:

- Durf je actie te maken.

Opbouw/Variatie:

-

