

Techniek (15 mins)

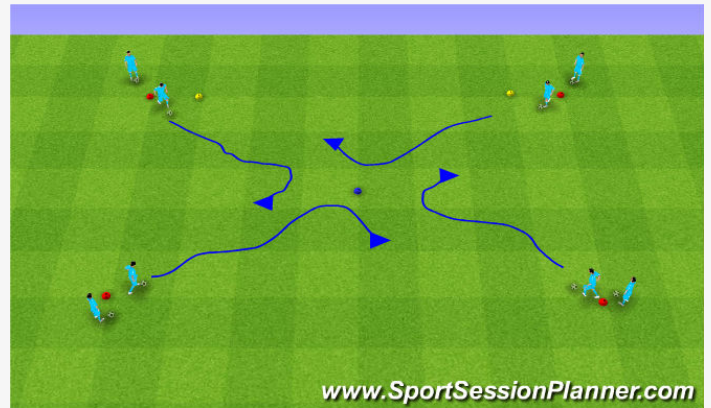
Doel: Verbeteren van de balvaardigheid

Coachpunten:

- Op je voorvoeten bewegen.
- Door je knieën zakken.
- Als de speler voor je halverwege is kun je beginnen.
- Over de bal kijken zodat je geen botsingen maakt

Opbouw/Variatie:

- Dribbelen tot de blauwe pion daarna doordribbelen;
- Snelvoetenwerk tot aan de pion daarna doordribbelen;
- Eventueel volgende speler inpassen;
- Eventueel beweging bij de pion.



P/T/A + Techniek (of lijnvoetbal) (15 mins)

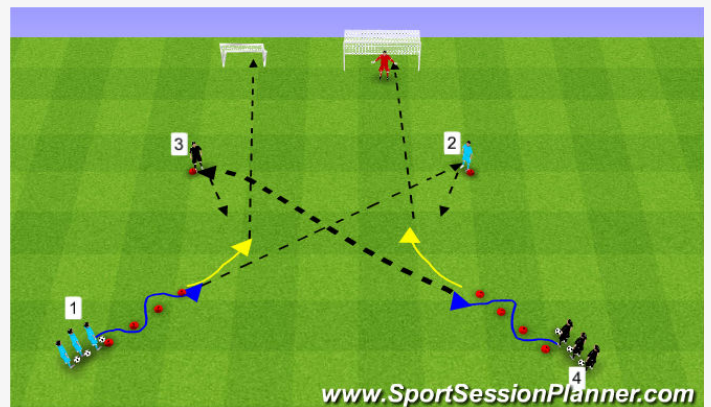
Doel: P/T/A en afronden op goal verbeteren.

Coachpunten: Slalom, passen binnenkant voet en doorlopen, schieten met wreef/binnenkantvoet.

Opbouw/Variatie: Speler 1 met bal slalomt door de pionnen en passt de bal schuin op speler 2, vervolgens vraagt hij de bal van speler 3 die de bal heeft ontvangen van speler 4, spelers 2 en 3 kaatsen de bal op spelers 1 en 4, deze spelers ronden af op goal en nemen de plek van de andere spelers over. Spelers 2 en 3 halen de bal en sluiten achteraan in de rij.

Later evt een wedstrijd van maken.

De E-teams kunnen evt ook lijnvoetbal spelen in grote of kleine partijen.



Duelvorm (15 mins)

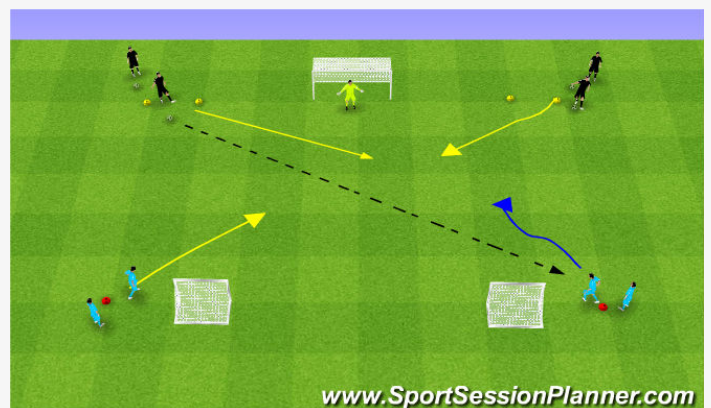
Doel: Verbeteren van het toepassen van de y-bewegingen in het 1 tegen 1 duel

Coachpunten:

- De bal goed aannemen zodat je direct kan gaan dribbelen

Opbouw/Variatie:

Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 wordt aanvaller. Hij kan scoren op het doel maar hij mag ook door de gele poortjes dribbelen. Speler 1 wordt verdediger. De andere verdediger en aanvaller komen ook het veld in > 2 v 2.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Partijspel

Coachpunten:

- Nadruk geven op de 1 tegen 1 actie.
- Goede acties belonen

Opbouw/Variatie:

- 2 partijen spelen.

