

## Techniek (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van de balvaardigheid

**Coachpunten:**

- Dribbelen met de wreef
- Over de bal heen kijken

**Opbouw/Variatie:**

De helft van de spelers heeft een bal, andere helft zonder.

Één tikker probeert de spelers zonder bal te tikken, de spelers met bal mogen niet getikt worden, maar mogen wel de bal overspelen naar iemand zonder bal.

Laatste paar minuten evt kat en muis spelen.



## Afwerkvorm (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het scoren op doel.

**Coachpunten:**

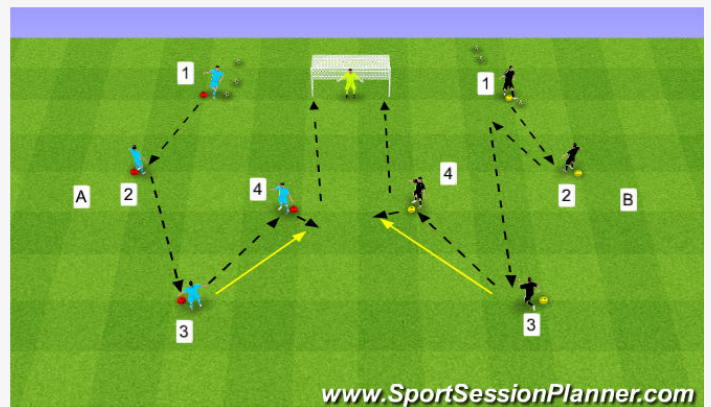
- Lichaam boven de bal houden.
- Doortrappen; doorzwaaien met je been.
- Probeer in de hoekjes te schieten.

**Opbouw/Variatie:**

A: Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 draait open passt de bal naar speler 3. Speler 3 maakt een 1-2 met speler 4 en scoort.

B: Speler 1 kaatst met speler 2 en speelt de bal naar speler 3. Speler 3 maakt een 1-2 met speler 4 en scoort.

- Linksom en rechtsom doen (tweebenigheid trainen).
- Doe eerst oefening A vanaf beide kanten, daarna oefening B, niet tegelijkertijd anders heb je te weinig spelers.



## Positiespel (15 mins)

**Doel:** Positiespel verbeteren

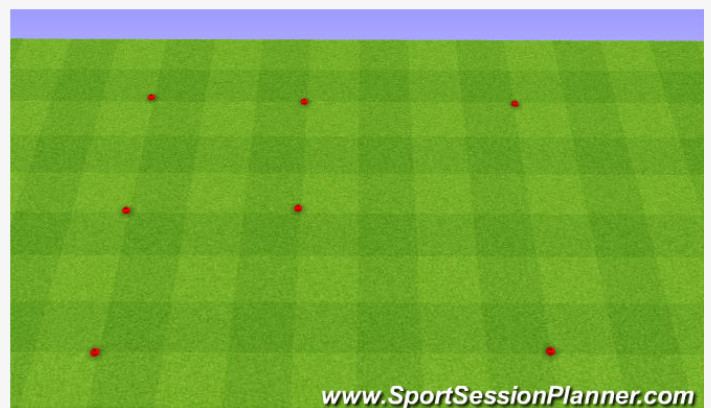
**Coachpunten:**

- Passen en aannemen met binnenkant voet
- Over de bal heen kijken

**Opbouw/Variatie:**

O8/O9 speelt positiespel max 3 v 1. Dit mag evt ook met afronden op goal zijn.

O10/O11 speelt positiespel max 7 v 4.



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Partijspel

**Coachpunten:**

- Aandacht geven aan het scoren

**Opbouw/Variatie:**

Één partij scoort op de grote goal, andere door over de achterlijn te dribbelen. Halvedrwege wisselen van kant.

