

## Warming-up (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van de balcoördinatie. Herhalen van oefeningen van de afgelopen weken

**Coachpunten:**

- op je voorvoeten bewegen (tenen staan)
- Door je knieën zakken tijdens de oefeningen.

**Opbouw/Variatie:**

- 1: Snelvoetenwerk.
- 2: Snelvoetenwerk op de bal.
- 3: Dribbelen
- 4: Oefenen van de u-beweging op teken van de trainer.



## Duelvorm 1 (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het 4 tegen 4 duel van makkelijk naar moeilijk.

**Coachpunten:**

- Omschakelen

**Opbouw/Variatie:**

Er wordt 2 v 2 gespeeld, vanaf beide kanten komt een blauwe speler en een rode speler het veld.

Trainer speelt de bal het veld in.

In plaats van deze vorm mag ook een positiespel (klein) gespeeld worden.



## Duelvorm 2 (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het 4 tegen 4 duel van makkelijk naar moeilijk.

**Coachpunten:**

- Omschakelen

**Opbouw/Variatie:**

Nummervoetbal; alle spelers krijgen een nummer. Op het teken van de trainer gaan de spelers van het genoemde nummer het veld in. Evt nummers toevoegen.



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het 4 tegen 4 duel. van makkelijk naar moeilijk.

**Coachpunten:**

- Probeer in een ruit te spelen.
- Vrijlopen zonder bal.
- Veld groot maken als je de bal hebt. Uit elkaar bewegen.
- Je tegenstander voorbij proberen spelen, zodat je een overtal hebt.

**Opbouw/Variatie:**

Partijvorm 1 grote goal v 2 kleine goals.

