

## Techniek (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van de balvaardigheid.

**Coachpunten:**

- Lichaam boven de bal houden.
- Beetje door de knieën gaan.

**Opbouw/Variatie:**

Dribbelen door het veld, op het teken van de trainer worden er bewegingen uitgevoerd en vervolgens op één van de goals gescoord, danwel naar één van de gekleurde vakken versnellen.



## P/T/A (15 mins)

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

**Coachpunten:**

- Goede passes inspelen.
- Voordat je schiet de bal iets naar buiten tikken.
- Afwisselend schieten met wreef en binnenkant voet.
- Lichaam boven de bal houden.

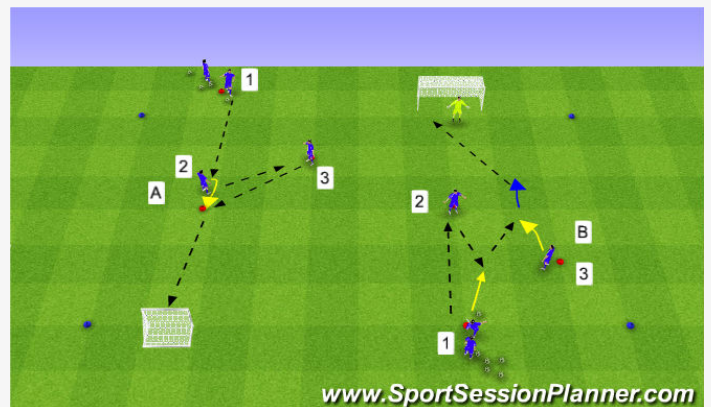
**Opbouw/Variatie:**

A: Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 maakt een 1-2 met speler 3 en scoort op het doeltje.

B: Speler 1 maakt een 1-2 met speler 2. Speler 1 stuurt speler 3 diep. Speler 3 dribbelt en scoort.

- Links en rechts proberen.

Eventueel ook op een grote goal, maak er een wedstrijdje van.



## Duelvorm (15 mins)

**Doel:** 1 v 1 > 2 v 2 uitspelen/verdedigen verbeteren.

**Coachpunten:** Snelheid maken als aanvaller, verdedigend schuin staan, door de knieën zakken etc.

**Opbouw/Variatie:** Speler met bal slalomt door de pionnen en speelt daarna 1 v 1 tegen de speler tegenover hem. De spelers aan de andere kant doen hetzelfde binnen hetzelfde veld. Is één van de twee duels voorbij, wordt er omgeschakeld en 2 v 2 gespeeld (andere duo helpen).



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Spelen van partijspel.

**Coachpunten:**

- Nadruk geven op het scoren van doelpunten.

**Opbouw/Variatie:**

