

## Techniek (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van de balvaardigheid

**Coachpunten:**

- Op je voorvoeten bewegen.
- Door je knieën zakken tijdens de oefeningen.

**Opbouw/Variatie:**

Laat de spelers dribbelen door het veldje en laat ze verschillende passeerbewegingen en voetbalcoördinatie oefeningen uitvoeren. Vervolgens wordt het vakkenspel gespeeld: op het teken van de trainer versnellen de spelers met bal naar één van de vijf vakken. Eventueel worden meerdere vakken achter elkaar genoemd.



## P/T/A (15 mins)

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

**Coachpunten:**

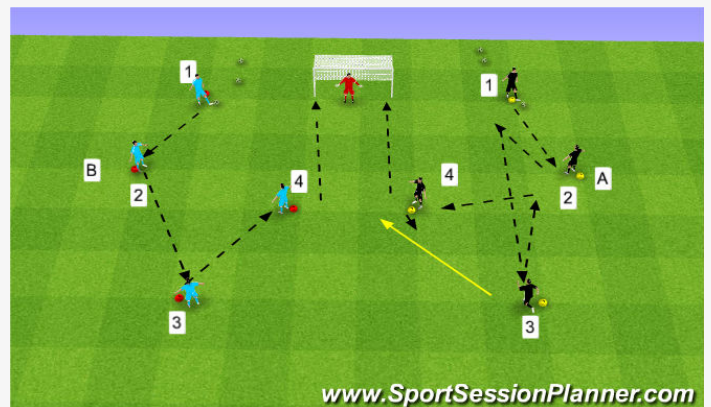
- Lichaam boven de bal houden.
- Doortrappen; doorzwaaien met je been.
- Open aannemen, schuin staan.
- Verste been inspelen.
- Schuin kaatsen, laten vallen, niet terugschietsen.

**Opbouw/Variatie:**

A: Speler 1 speelt in op speler 2, deze kaatst en speler 1 passt de bal naar speler 3. Speler 3 kaatst op speler 2 en deze speelt de bal naar speler 4. Speler 4 kaatst op speler 3 en speler 3 scoort.

B: Speler 1 speelt naar speler 2, deze draait op en speelt door op speler 3. Speler 3 neemt de bal aan richting speler 4 en speelt deze in. Speler 4 draait open en scoort.

Spelers vanaf beide kanten laten starten (beide benen gebruiken). Eerst A doen met alle spelers vanaf één kant, dan B vanaf de andere kant.



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Partijspel

**Coachpunten:**

- Acties laten maken.

**Opbouw/Variatie:**

Partijspel, één kant scoort op de grote goal, andere kant door over de achterlijn te dribbelen.



## Nummervoetbal (15 mins)

**Doel:** 1 v 1, 2 v 2 en 3 v 3 duel verbeteren.

**Coachpunten:**

- Acties op snelheid maken
- Veld groot houden in BB
- Veld klein maken bij BBT

**Opbouw/Variatie:**

Alle speler per team krijgen een nummer (1-4). Op het teken van de trainer gaat de speler met het genoemde nummer het veld in. Meerdere spelers kan ook. Later kunnen ook spelers toegevoegd worden tijdens de aanval. Als de aanval voorbij is start een nieuwe aanval. Trainer schiet telkens de bal het veld in.

