

Techniek (15 mins)

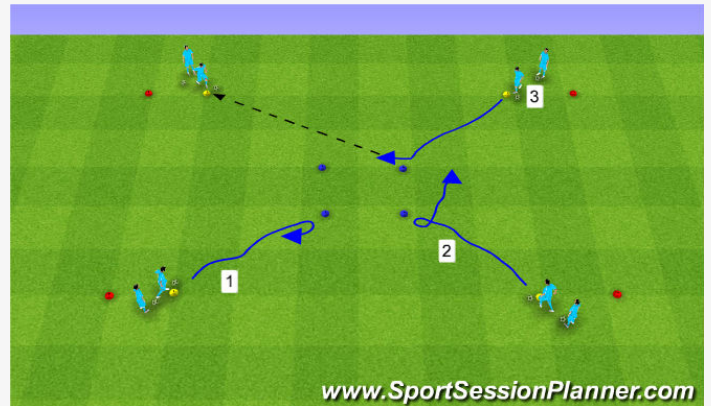
Doel: Verbeteren van de balvaardigheid en kappen/draaien/passeren.

Coachpunten:

- Bal vaak raken.
- Op je voorvoeten bewegen.
- Versnellen na de beweging.

Opbouw/Variatie:

- 1: Snelvoetenwerk op de bal naar de pion en kappen.
 - 2: Dribbelen binnenkant/buitenkant/binnenkant en beweging om de eigen as.
 - 3: Dribbelen, passeerbeweging en pass op de volgende speler in de rij ernaast.
- Eventueel een estafette van maken.



P/T/A (15 mins)

Doel: Dribbelen en passen/aannemen verbeteren.

Coachpunten:

Dribbelen met beide benen, passen met binnenkant voet, vragen om de bal.

Opbouw/Variatie:

Speler met bal slalomt door de pionnen en speelt de bal op speler 2, deze neemt de bal aan en speelt speler 3 aan, deze haalt de achterlijn en geeft voor op speler 4, deze scoort. Andere kant doet hetzelfde.

Eventueel een wedstrijdje van maken.



Duelvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het 2 tegen 2 duel.

Coachpunten:

- Aandacht geven aan de dribbel van speler 2, is er ruimte dribbel ipv passen.
- Aandacht geven aan de loopactie van speler 1. Of breed houden of loopactie achterlangs maken.

Opbouw/Variatie:

Speler 3 speelt de bal naar speler 1 of 2. Speler met de bal dribbelt in en probeert samen met de andere te scoren. Speler 3 en 4 verdedigen.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het partijspel.

Coachpunten:

- Veld breed houden en aanspeelbaar zijn.
- Acties maken stimuleren.

Opbouw/Variatie:

Partijvorm

