

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen met de bal.

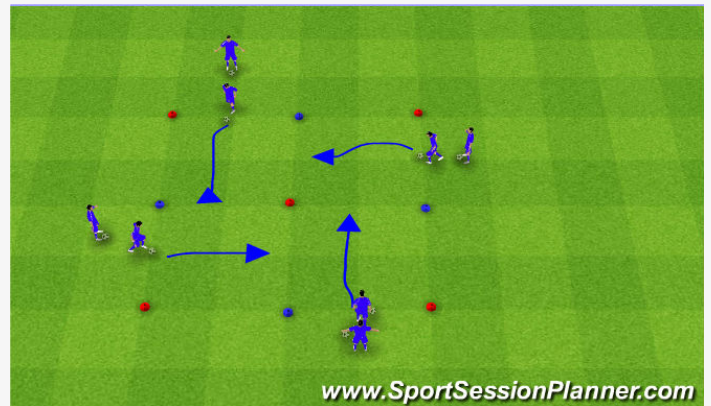
Coachpunten:

- Bij ieder pasje de bal raken.
- Lichaam boven de bal houden.
- Over de bal kijken.

Opbouw/Variatie:

- Dribbelen met de wreef
- Dribbelen met de buitenkant voet.
- Dribbelen met de binnenkant voet.
- Dribbelen met afwisselend binnenkant/buitenkant voet.
- VC vormen.
- Kap/passeerbewegingen halverwege maken.

Op het teken van de trainer start de eerste van de rij, of op het teken van één van de spelers.



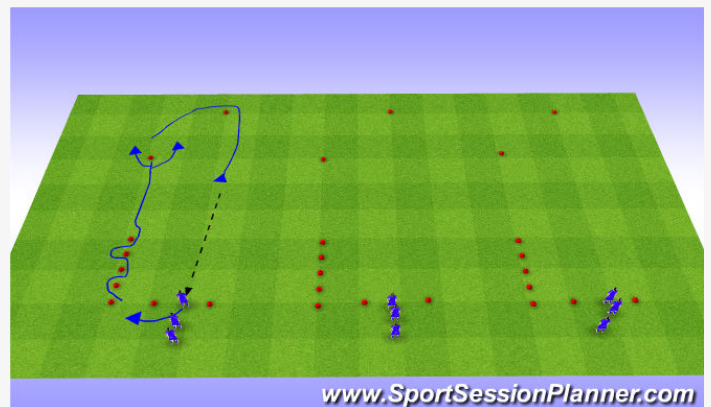
Estafette (15 mins)

Doel: Dribbelen/drijven + passen verbeteren

Coachpunten: Dribbelen op korte afstand, drijven bij langere afstand, passen met binnenkant voet.

Opbouw/Variatie: Estafette met 2-3 teams. Enkele keren de estafette doen.

Slalom > dribbelen > passeerbeweging > dribbelen > draaien > passen.

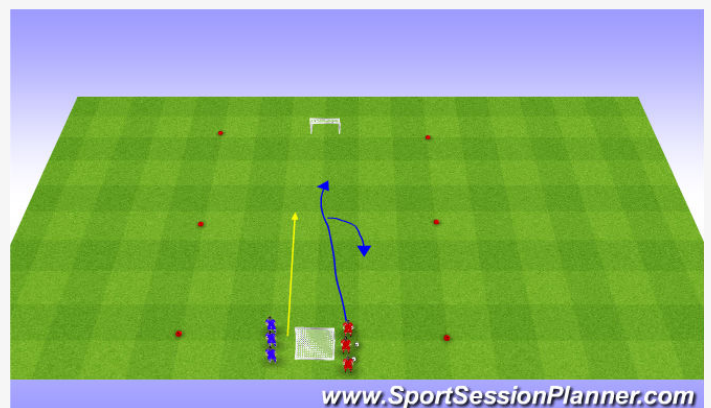


Duelvorm (15 mins)

Doel: Dribbelen en drijven + kappen verbeteren in een duelvorm.

Coachpunten: Versnellen waar mogelijk en zoeken naar de ruimte (over bal heen kijken).

Opbouw/Variatie: De aanvaller start met dribbelen, wanneer de middenlijn is gepasseerd, mag er op beide goals gescoord worden. De verdediger probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van de achterlijnen te dribbelen.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Spelen van een partijspel

Coachpunten:

- Aandacht geven aan het dribbelen met de bal, Controle over de bal.

Opbouw/Variatie:

Lijnvoetbal.

