

Description

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van de balvaardigheid.

Coachpunten:

- Door je knieën zakken
- Kaatsen is laten vallen (binnenkant voet)
- Schuin opendraaien
- Koppen met ogen open > knikken.

Opbouw/Variatie:

Spelers aan de zijkant hebben een bal, spelers in het midden vragen constant om de bal, volgende varianten mogelijk:

1. Kaatsen over de grond
2. Kaatsen door de lucht
3. Aannemen door de lucht en over de grond terugspelen
4. Opendraaien en andere speler inspelen
5. Terugkoppen (E-teams)
6. Bedenk zelf (lastigere) variaties

Bij de jongere groepen eventueel eerst zelf rond laten dribbelen/drijven/acties maken.



Afwerkvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen en afwerken.

Coachpunten: Dribbelen met de wreef, bal kort bij je, korte passen, passen en schieten met binnenkant voet.

Opbouw/Variatie: Speler met bal slalomt door de pionnen en speelt de tweede speler in, deze kaatst, vervolgens wordt de derde man gezocht. Deze geeft de bal voor op speler 2, die afrond.

Bij genoeg speler vanaf twee kanten werken en eventueel wedstrijd van maken. Anders vanaf 1 kant werken. Eventueel andere passlijnen gebruiken.



Duelvorm (15 mins)

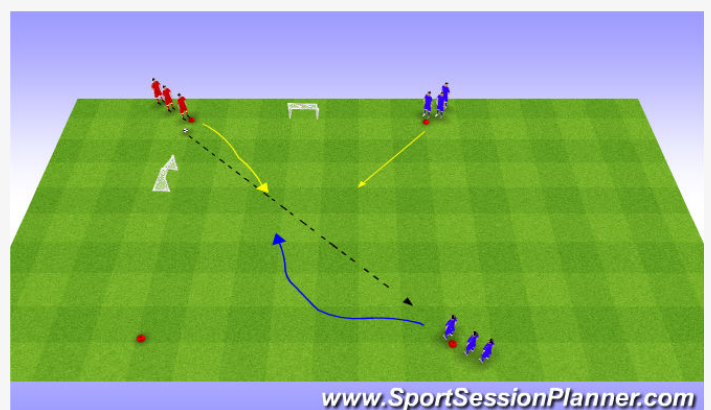
Doel: 2 v 1 met spelers vanuit verschillende richtingen uitspelen.

Coachpunten: Veld groot houden, acties maken bij 1 v 1, anders hoofd omhoog.

Opbouw/Variatie: De verdediger begint met bal, dribbelt evt een stuk in een speelt de aanvaller aan de overkant aan. Deze komt het veld in net als de andere aanvaller en er wordt 2 v 1 gespeeld.

Aanvallers scoren op de goals, verdediger scoort door over de andere 2 achterlijnen te dribbelen.

Na verloop van tijd wisselen van rol.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het partijspel 4 tegen 4

Coachpunten:

- Aandacht geven aan het dribbelen en drijven met de bal
- Acties maken
- Waar ligt de ruimte? Over de bal heen kijken.

Opbouw/Variatie:

Partijspel met 4 goals.

