

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van de balvaardigheid.

Coachpunten: Dribbelen met de wreef, hoofd omhoog, lichaam gebruiken.

Opbouw/Variatie: Kat en muis spelen, 1 speler is de kat, wordt de bal van een muis afgepakt wordt hij ook kat. Evt enkele muizen een hesje in hun broek als staart, deze spelers hebben geen bal. Als de staart wordt afgepakt, wordt de muis ook een kat. De spelers met bal mogen de bal ook afspeelen aan de spelers zonder bal (met staart) (met bal aan de voet, mag de staart niet afgepakt wordt).



P/T/A (15 mins)

Doel: Verbeteren van het passen en aannemen van de bal.

Coachpunten: Binnenkantvoet passen, been doorzwaaien, aanname binnenkant voet etc.

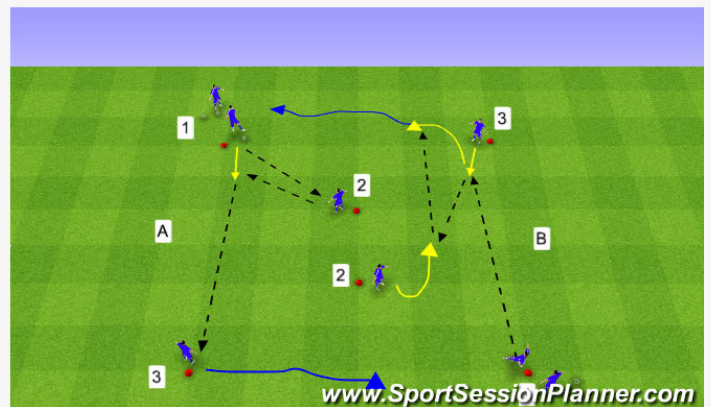
Opbouw/Variatie:

A: Speler 1 speelt de bal naar speler 2. Speler 2 kaatst de bal terug. Speler 1 geeft een lange pass naar speler 3. Speler 3 dribbelt en sluit aan.

B: Speler 1 speelt de bal naar speler 3. Speler 2 sluit bij en maakt een 1-2 met speler 3. Speler 3 dribbelt en sluit aan bij de andere kant.

- Links en rechts om.

Evt ook andere passlijnen mogelijk, voeg evt goals toe om er een wedstrijdje van te maken.



Duelvorm (15 mins)

Doel: 2 v 1 uitspelen verbeteren.

Coachpunten: Aanname in de loop, hoofd omhoog.

Opbouw/Variatie: De verdediger begint met bal, passt deze op één van de twee aanvallers, vervolgens wordt er 2 v 1 gespeeld.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Spelen van een partijspel.

Coachpunten: Aanname in de ruimte.

Opbouw/Variatie: Partijvorm spelen met één grote goal en twee kleine goals. Halverwege wisselen van kant.

