

## Techniek (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van de balvaardigheid.

**Coachpunten:**

- Alle oefeningen met rechts en links proberen.

**Opbouw/Variatie:**

Verschillende bewegingen doen:

1. Schaar
2. Kapbeweging
3. Overstap
4. Zidane

Etc.

Na de beweging laten versnellen naar een kleur lijn.

Evt na de beweging de bal stoppen en een andere bal overnemen.

Evt na de beweging scoren op een goaltje.



## P/T/A (15 mins)

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

**Coachpunten:**

- Pass met binnenkant voet
- Schuin om de bal vragen
- Vragen om de bal (vooractie)
- Binnenkant voet aannemen

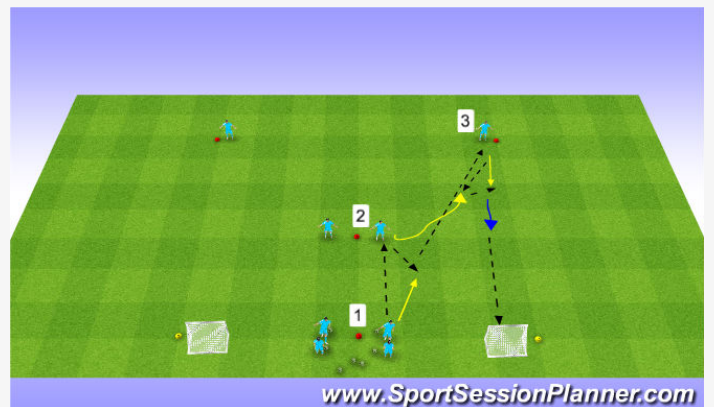
**Opbouw/Variatie:**

Speler 1 speelt naar speler 2. Speler 2 kaatst terug naar speler 1. Speler 1 speelt de bal naar speler 3. Speler 3 maakt een korte 1-2 met speler 2. Daarna dribbelt hij en scoort hij.

- Links en rechtsonder.

Uiteraard ook andere variaties mogelijk, wees creatief.

Maak er later een wedstrijdje van.



## Duelvorm (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het 2 v 2 duel uitspelen.

**Coachpunten:** Snelheid maken met bal, 1 v 1 is actie maken, hoofd omhoog na actie.

**Opbouw/Variatie:** De aanvaller met bal speelt de bal op zijn teamgenoot in en rent om de pion het veld in, de aanvaller zonder bal dribbelt direct het veld in, als hij de bal ontvangt. Op het moment dat de bal wordt gespeeld rent de ene verdediger om de pion heen en komt het veld in, de andere verdediger komt direct het veld in. Zo wordt eerst 1 v 1 gespeeld en als de andere twee spelers snel zijn, daarna 2 v 2.



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Spelen van een partijspel.

**Coachpunten:**

- Aandacht geven aan het goed inspelen en goed aannemen van de bal.

**Opbouw/Variatie:**

Partijvorm met één grote goal en twee kleine goals, danwel met 2 grote goals.

