

Techniek (15 mins)

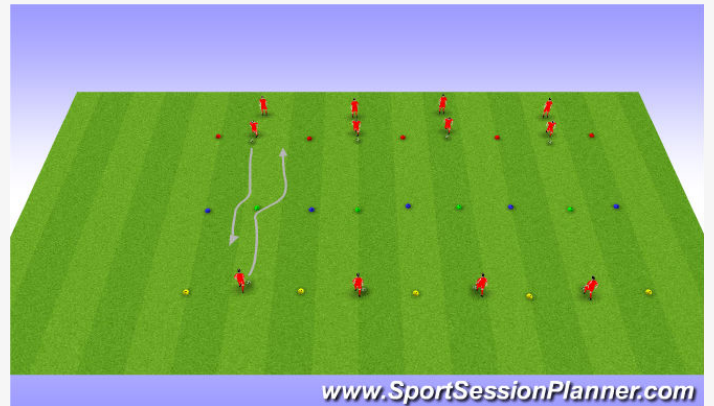
Doel: Verbeteren van het balvaardigheid.

Coachpunten:

- De bal vaak en snel raken.
- Op je voorvoeten bewegen.
- Beetje door je knieën zakken.
- Dribbelen met de wreef.

Opbouw/Variatie:

- Voetbalcoördinatie tot de groene pion, daarna doordribbelen en bal overgeven.
 - Dribbelen tot de groene pion, actie maken en inspelen.
 - Etc.
- 1 Bal per drietal, evt een estafette van maken.

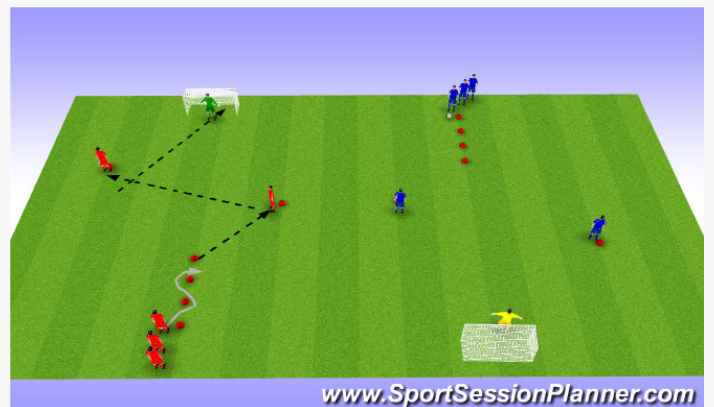


P/T/A (15 mins)

Doel: Dribbelpass en aanname verbeteren.

Coachpunten: Slalom met binnenkant-buitenkant voet, passen met binnenkant voet, aanname binnenkant voet in de loop.

Opbouw/Variatie: Speler met bal slalomt door de pionnen en passt de bal naar de volgende speler, deze neemt de bal aan in de loop en speelt hem in de loop op de volgende speler, deze scoort op goal. Evt een wedstrijdje van maken.



Duelvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren van het 1 tegen 1 duel.

Coachpunten:

- Acties maken!
- Maak snelheid om een actie te kunnen maken.
- Op tijd je actie maken.

Opbouw/Variatie:

De verdediger (speler bij de gele pion) past de bal naar de aanvaller. De aanvaller neemt de bal aan en dribbelt naar de groene pion. Hij maakt eerst een dubbele kapbeweging en probeert daarna te scoren. De verdediger loopt eerst om de groene pion. Veroverd de verdediger de bal dan kan hij ook scoren.

Links en rechtsom de oefening doen.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Toepassen van schijnbewegingen in een partijspel;
Partijspel 4 tegen 4.

Coachpunten:

- Durf je actie te maken.

Opbouw/Variatie:

Partijspel met de goals in het midden, met de ruggen tegen elkaar.

Bij een goal, bal uitnemen in de hoek.

Teams mogen op beide goals scoren (kappen en draaien stimuleren).

