

Description

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van de balcoördinatie. Herhalen van oefeningen.

Coachpunten:

- op je voorvoeten bewegen (tenen staan)
- Door je knieën zakken tijdens de oefeningen.

Opbouw/Variatie:

Op het teken van de trainer worden verschillende oefeningen uitgevoerd:

- 1: Dribbelen/Drijven
 - 2: Snelvoetenwerk met bal
 - 3: Schaar/Overstap
 - 4: Kapbeweging
 - 5: Versnellen naar een pion
 - 6: Scoren op goal
- Eventueel combinaties maken. Laatste speler krijgt een opdrachtje.



P/T/A (15 mins)

Doel: Verbeteren van het passen, trappen en aannemen.

Coachpunten:

- Passen met binnenkant voet;
- Aanname met binnenkant voet, in de ruimte;
- Vragen om de bal;
- Vooractie;
- Schuin om de bal vragen;

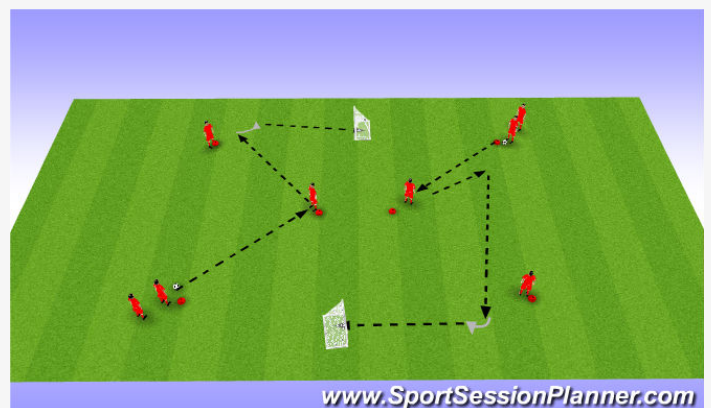
Opbouw/Variatie:

Verschillende patronen mogelijk:

- Passen > draaien > passen > aanname > scoren
- Passen > kaatsen > lange pass > aanname > scoren
- Passen > draaien > passen > 1-2 > scoren
- Passen > kaatsen > lange pass > 1-2 > scoren

Maak er eventueel een wedstrijd van, welk team als eerst 5 doelpunten maakt.

Maak evt gebruik van een pupillengool ipv kleine goal.



Duelvorm (15 mins)

Doel: Verbeteren en aanleren van het 2 tegen 1 duel.

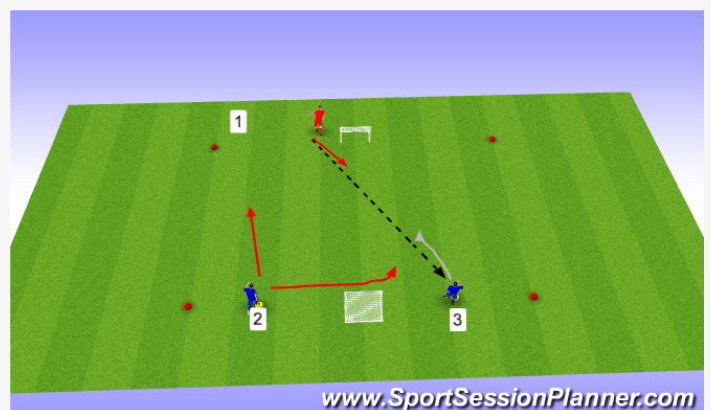
Coachpunten:

- Speler 4 coachen op zijn dribbel en op zijn schijnbeweging.
- Speler 3 coachen op het vrijlopen. Veld breed houden of loopactie maken.

Opbouw/Variatie:

Speler 1 past de bal naar speler 2 of 3. Speler 1 wordt verdediger. Speler 2 en 3 worden aanvaller. Speler 2 of 3 neemt de bal aan dribbelt het veld in. De andere aanvaller houdt het veld breed of maakt een loopactie achter de andere speler om.

Na de aanvaller spelers door laten draaien: 1 > 2 > 3 > 1 enz.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Partijspel met 4 goals.

Coachpunten: Acties maken en de ruimte zoeken.

Opbouw/Variatie:

