

Description

Techniek (15 mins)

Doel: Voetbalcoördinatie verbeteren met beide benen.

Coachpunten: Uitvoering voetbalcoördinatie vormen (technisch), dribbelen met de wreef, over de bal heen kijken, lichaamshouding etc. Laat spelers opdrachten met beide benen uitvoeren. Coach hier ook op.

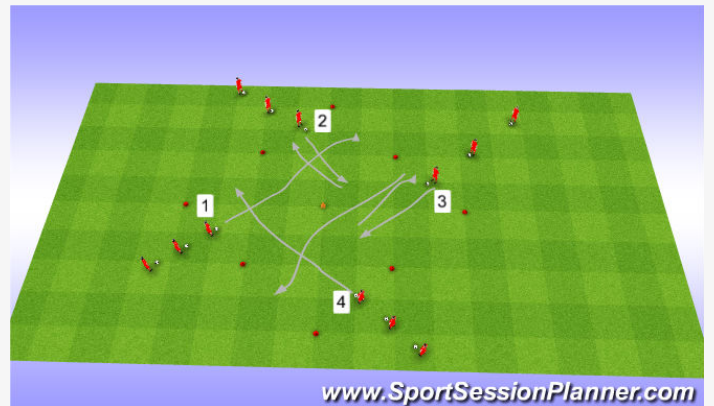
Opbouw/Variatie: 4 verschillende vormen:

- 1 - De eerste speler van elke rij dribbelt naar de overkant, verschillende voetbalcoördinatie vormen naar de overkant (bijv. step-on, tic-tac enz. zie skill-lijst);
- 2 - Zie 1. Halverwege kappen/draaien afhankelijk van het niveau (je kan nu al de kapbeweging introduceren);
- 3 - Zie 2. Bij terugkomst nog een keer kappen/draaien vervolgens naar de overkant drijven (verder voor je uit spelen);
- 4 - Zie 1, alleen dan andersom, met rug naar het veld (deze is vooral voor de oudere groepen).

Probeer de spelers steeds sneller achter elkaar te laten starten, zo wordt het steeds drukker onderweg > spelers moeten dan (nog meer) over de bal heen kijken.

Extra variatie: ipv terugdribbelen > terugpassen.

Afmetingen: Afstand tussen de pionnen ca. 6 meter.



P/T/A (15 mins)

Doel: P/T/A verbeteren.

Coachpunten: Passing op juiste been, vooractie, schuin in de bal komen, aanneme open, passing rechts/links afhankelijk van kant oefening.

Opbouw/Variatie: Speler met bal, passt de bal op de speler die een vooractie maakt, deze draait door en speelt de bal in op de derde man, deze dribbelt door en sluit aan in de andere rij.

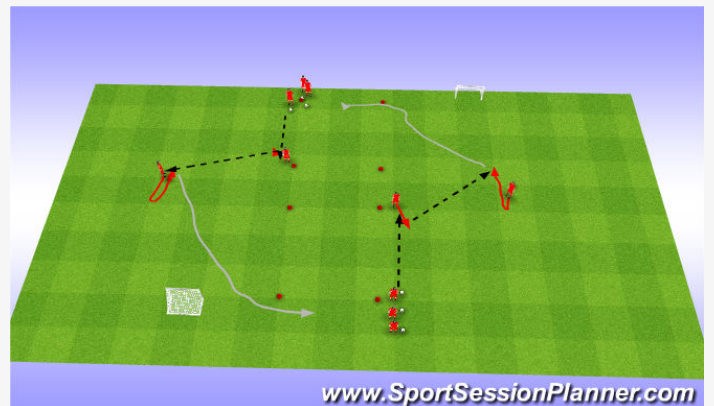
Variatie 1: In plaats van draaien, kaatsst speler 2.

Variatie 2: In plaats van de bal in de diepte op speler 3, de bal in de voeten spelen.

Variatie 3: Spelers bepalen afhankelijk van het nacoachen of speler 2 kaats/draait en of speler 3 (afhankelijk van vooractie) de bal in de diepte of in de voeten krijgt.

Variatie 4: Speler 3 scoort op de kleine goal.

Let op: oefening vanaf beide kanten doen. Zodat er met links en rechts ingespeeld wordt.



Duelvorm (15 mins)

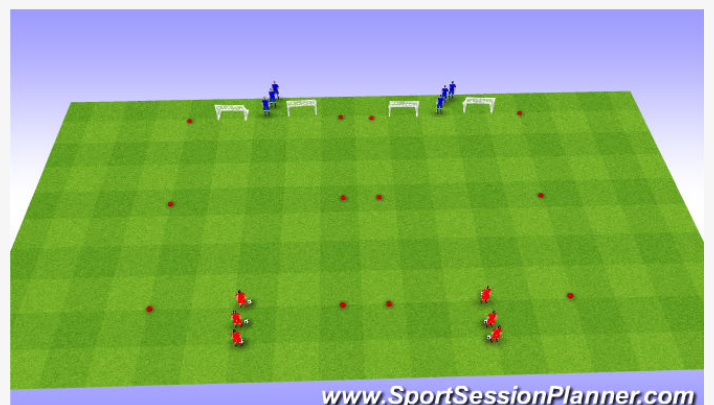
Doel: Stimuleren om bij 1 v 1 passeerbewegingen te gebruiken.

Coachpunten: Snelheid maken, bij ruimte drijven ipv dribbelen, passeerbeweging inzetten en versnellen, scoren waar kan.

Opbouw/Variatie: Er wordt 1 v 1 gespeeld op 2 veldjes, de rode partij probeert te scoren op 1 van de 2 kleine goals, de verdedigers proberen te scoren door over de achterlijn te dribbelen. Rode partij begint altijd met bal. Na enkele minuten wisselen van kant.

Variatie: Als de aanval voorbij is (uitbal, doelpunt), gaat het tweetal wat al klaar is, helpen op het andere veldje > 2 v 2. Omschakelmoment.

Er mag ook een positiespel gespeeld worden.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Partijspel

Coachpunten: Acties maken en de ruimte zoeken.

Opbouw/Variatie: 3 teams maken, na elke goal doorwisselen. Alle ballen die uitgaan worden uitgenomen bij de trainer, in het midden.

