

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:

- 1: Snelvoetenwerk.
- 2: Snelvoetenwerk op de bal.
- 3: Dribbelen
- 4: Oefenen van de schaar.
- 5: Oefenen van de overstap.
- 6: Oefenen van de kapbeweging.
7. In tweektallen overpassen.



Duelvorm 1 (15 mins)

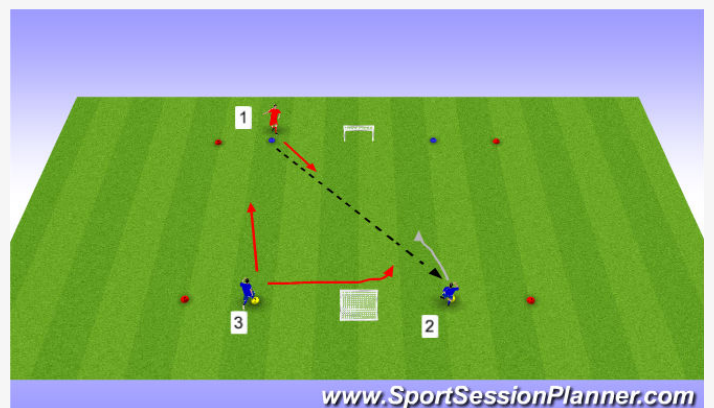
Doel: Verbeteren en aanleren van het 2 tegen 1 duel.

Coachpunten:

- Speler 2 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. Speler 1 wordt verdediger. Speler 2 en 3 worden aanvallers. Speler 2 neemt de bal aan, dribbelt het veld in. Speler 3 houdt het veld breed of maakt een loopactie achter speler 2 om.



Duelvorm 2 (15 mins)

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

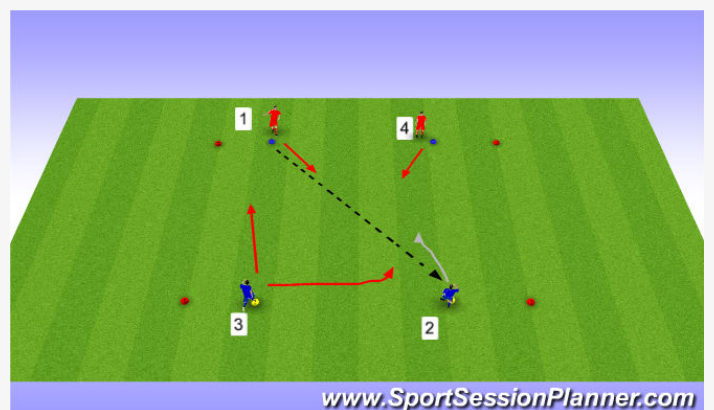
Coachpunten:

- Speler 2 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. Speler 1 en 2 worden verdedigers. Speler 2 en 3 worden aanvallers. Speler 2 neemt de bal aan, dribbelt het veld in. Speler 3 houdt het veld breed of maakt een loopactie achter speler 2 om.

Scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Partijspel

Coachpunten:

- Pas vaardigheden toe die je hebt geleerd.

Opbouw/Variatie:

- Korte kleine partijen spelen

