

## Techniek (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van de voetbalcoördinatie

**Coachpunten:**

- De bal zo vaak mogelijk raken.
- Op je voorvoeten bewegen.
- Beetje door je knieën zakken.
- Over de bal kijken.

**Opbouw/Variatie:**

- 1: Snelvoetenwerk
  - 2: Snelvoetenwerk achterwaarts
  - 3: Snelvoetenwerk op de bal voorwaarts.
  - 4: Snelvoetenwerk op de bal achterwaarts.
  - 5: Bal afrollen met de voeten
  - 6: Dribbelen afwisselend binnenkant/buitenkant voet.
- Op het teken van de trainer wordt versneld naar het middelste vak en evt terug.



## P/T/A (15 mins)

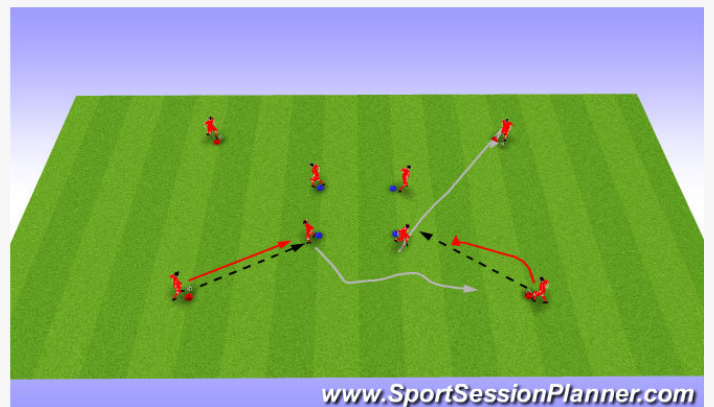
**Doel:** Verbeteren van het passen en aannemen van de bal

**Coachpunten:**

- Goede strakke pass geven.
- Aannemen van de bal en meteen proberen dribbelen
- Beetje opgedraaid staan voordat je de bal ontvangt.

**Opbouw/Variatie:**

- Passen met links en rechts.
- Het rondje links om en rechts om uitvoeren.
- Eventueel met kaats en 1-2.

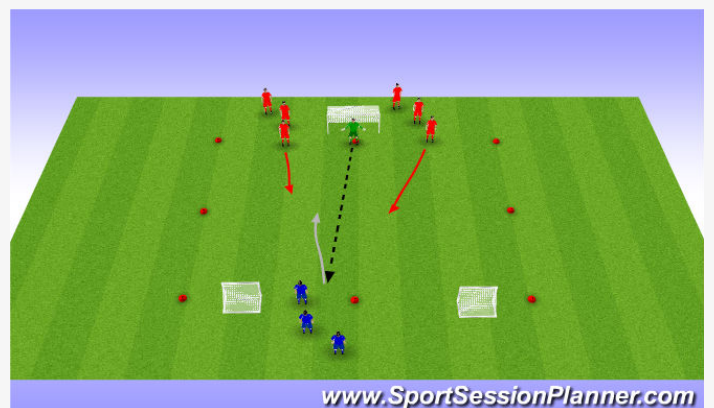


## Duelvorm (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het 1 v 2 duel.

**Coachpunten:** Snelheid maken als aanvaller, techniek verdediger; laag zitten, schuin staan.

**Opbouw/Variatie:** De keeper speelt de bal in op de aanvaller (blauw), deze mag scoren op de grote goal. De verdedigers proberen de bal te onderscheppen en scoren op de kleine goals.



## Partijvorm (15 mins)

**Doel:** Spelen van een partij spel: 4 tegen 4 + 1 keeper

**Coachpunten:**

**Opbouw/Variatie:**

