

Description

Techniek (15 mins)

Doel: Verbeteren van de balcoördinatie: Snelvoetenwerk en dribbelen en drijven

Coachpunten:

- Vaak de bal raken.
- Beetje door de knieën zakken.

Opbouw/Variatie:

- 1: Snel voeten werk
- 2: Snel voeten werk op de bal
- 3: Dribbelen
- 4: Bal afrollen met de voet.
5. Kat en muis



Afwerken (15 mins)

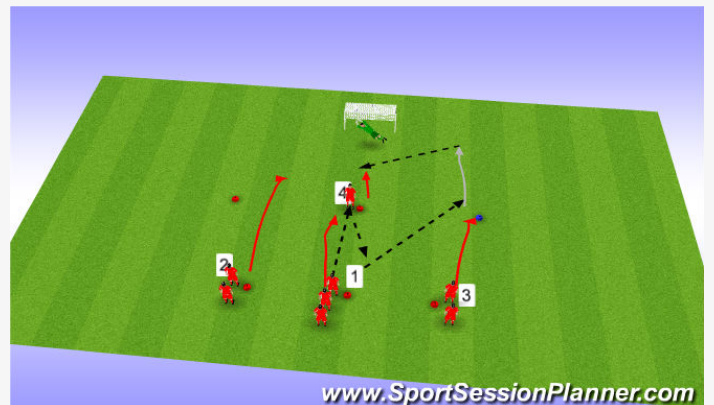
Doel: Verbeteren van het pass en trappen en komen tot scoren

Coachpunten:

- Passen met de binnenkant van de voet.
- Wanneer starten met lopen.

Opbouw/Variatie:

Speler 1 passt de bal op speler 2, deze kaatst, speler 1 passt de bal diep op speler 2 of 3, deze geeft de bal vervolgens voor op speler 2/3 en 4. Volgende aanval gaat over de andere kant. Speler 1 neemt de plek over van 4 en andersom. Speler 2 en 3 wisselen van kant. Na 5 minuten de buitenkanten met de binnenkanten wisselen.



Positiespel (15 mins)

Doel: Positiespel verbeteren

Coachpunten: Driehoeken maken, vrijlopen, passen met binnenkant voet, aannemen met binnenkant voet, buitenste been inspelen.

Opbouw/Variatie:

Positiespel 3 v 1, nieuwe nadrukken leggen t.o.v. vorige week.

Met nieuwe regels:

- 30 sec in het midden, speler die de meeste ballen onderschept wint
- max 2 keer raken
- verplicht 2 keer raken

Evt 5 v 2 (6 v 3/7 v 4) positiespel mag ook.



Partijvorm (15 mins)

Doel: Partijspel met één groot doel: 4 tegen 4 plus 1 keeper.

Coachpunten:

- Acties maken.

Opbouw/Variatie:

Vrij spel

