

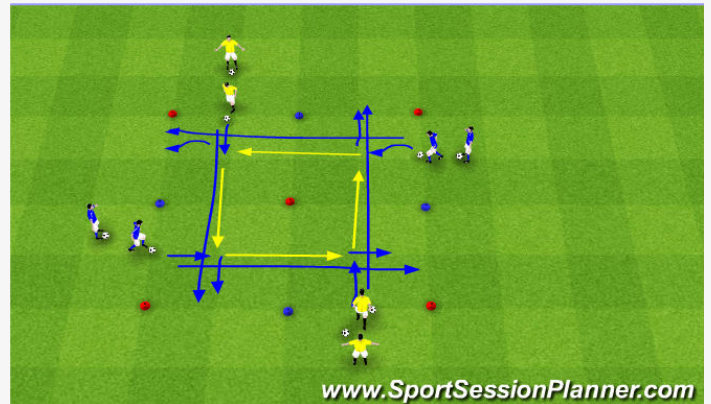
Description

dribbelen (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen met de bal.

Coachpunten: Dribbelen met (buitenkant) wreef. Bal kort aan de voet houden. Voet op de bal zetten bij het stilleggen. Over de bal stappen na het stilleggen, zodat je direct door kan. Eerste balcontact met gevoel zodat de bal niet weg schiet.

Opbouw/Variatie: Eerst 4 speler tegelijkertijd (op teken trainer) naar overkant laten dribbelen. Geel sluit bij geel aan, blauw bij blauw. Daarna laten dribbelen en bal halverwege het vak stoppen, stukje doorlopen en de bal van de ander oppikken. Eventueel een estafette van maken.



4:4 (15 mins)

Doel: Spelen van een partij spel: 4 tegen 4 of 3 tegen 3 + 1 keeper

Coachpunten: Aandacht geven aan het dribbelen en de passing van de bal, alsook stimuleren op doel te schieten.

Opbouw/Variatie: Kleine doeltjes mogen vervangen worden door pylonen (scoren door te dribbelen)



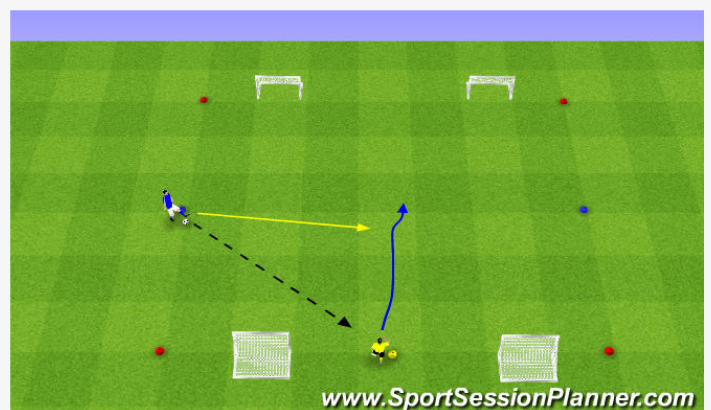
1:1 (15 mins)

Doel: In wedstrijdvorm 1 tegen 1 spelen.

Coachpunten: De bal snel controleren zodat je direct kan dribbelen. Altijd druk blijven geven als je moet verdedigen. Weg dribbelen van je tegenstander. Als je onder druk komt een u-beweging maken.

Opbouw/Variatie: Als de verdediger de bal veroverd kan hij scoren. Individueel de score tellen (2x 5 minuten). In teamverband de score tellen (2x 5 minuten). verdediger vanuit andere kant laten komen.

Doeltjes mogen vervangen worden door pylonen (scoren door dribbel).



Scoren (15 mins)

Doel: Het verbeteren van de dribbel (onder enige druk) en het schieten op doel.

Coachpunten: Dribbel: Bal kort houden, kiezen voor de juiste voet. Schieten: Bal voor je uitspelen voordat je schiet (Zodat je niet achteruit hoeft te lopen).

Opbouw/Variatie: Blauw begint te dribbelen, om de dopjes heen en schiet op doel. Hij gaat dan keepen en geel begint (kan al eerder op teken trainer beginnen). Variatie: Niet om het dopje dribbelen, maar dopje aantikken. Recht en Links laten doen; groepen dus wisselen van kant.

