

Description

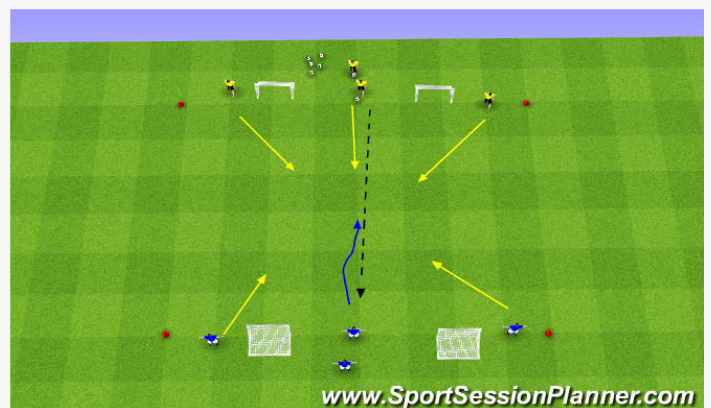
Scoren (15 mins)

Doel: Verbeteren van het afronden op doel, alsook het passen.
Coachpunten: Passen en aannemen met binnenkant voet, schieten met de wreef. Voor de pass kijken waar de medespeler staat, voor het schieten kijken waar de keeper staat.
Opbouw/Variatie: Verschillende combinaties mogelijk, met of zonder kaats. Afwisselen van kant, dus ook via de andere kant werken. Twee teams maken en wedstrijdje laten spelen wie de meeste doelpunten maakt,



3:3 (15 mins)

Doel: Verbeteren van het duel 3 tegen 3.
Coachpunten: Goede bal inspelen. Bal voorwaarts aannemen of actie maken of snel passen naar één van de medespelers.
Opbouw/Variatie: De verdedigers spelen de bal naar de overkant. De aanvaller neemt aan komt samen met 2 andere spelers het veld in. Daarna 3 tegen 3 totdat er gescoord wordt of de bal uit gaat. Dit kan ook 2 tegen 2 gespeeld worden.



Dribbelen en drijven (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen en drijven met de bal.
Coachpunten: Door je knieën gaan tijdens de u-beweging. Op je voorvoeten bewegen. Schijntrap maken voordat je de u-beweging maakt. Versnellen na de u-beweging. Dribbelen met de (buitenkant) wreef, drijven met de wreef.
Opbouw/Variatie: Steeds met 4 spelers samen starten. Een hele ronde rechtsom en een hele ronde linksom uitvoeren. Met binnenkant en buitenkant voet de u-beweging uitvoeren. Estafette mogelijk.



PTA (15 mins)

Doel: Het verbeteren van de techniek van passen en aannemen.

Coachpunten: Passing en aanneme binnenkant voet. Diepste man vooractie maken, weg van de bal en de bal in de ruimte vragen (actief voorbeeld benodigd vanuit trainer). Juiste voet gebruiken, op afbeelding: Eerste aanneme R, passing L. Tweede aanneme R, schot R. Bij blauw andersom.

Opbouw/Variatie: Bal inspelen, opendraaien, diepte spelen. Speler dribbelt voorbij de paal en mikt op 1 van de 3 pylonen. Wedstrijdje; groep die als eerste alle pylonen om heeft krijgt een punt. Ook wisselen van kant.

