

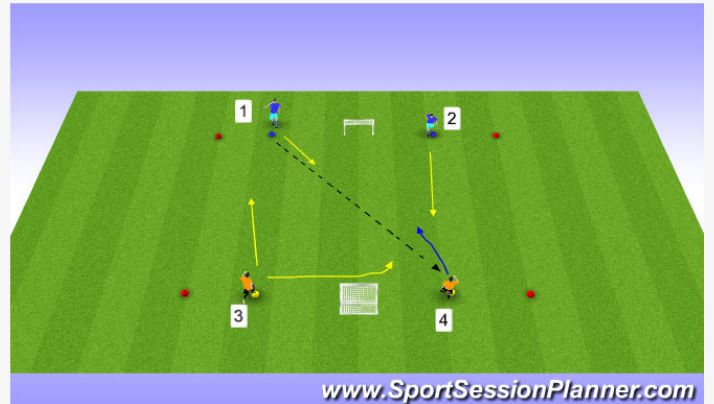
Description

2 tegen 2 (10 mins)

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

Coachpunten: Speler 4 coachen op zijn dribbel en op zijn schijnbeweging. Speler 3 coachen op het vrijlopen. Veld breed houden of loopactie maken. Speler 1 goede pass geven. Speler 2 direct druk zetten.

Opbouw/Variatie: Speler 1 past de bal naar speler 4. Speler 1 en 2 worden verdediger. Speler 3 en 4 worden aanvaller. Speler 4 neemt de bal aan dribbelt het veld in. Speler 3 houdt het veld breed of maakt een loopactie achter speler 4 om. Speler 4 kan ook beginnen met de bal (dribbelen).



4 tegen 4 (15 mins)

Doel: Verbeteren van het 4 tegen 4 of 3 tegen 3 duel.

Coachpunten: Probeer in een ruit te spelen. Vrijlopen zonder bal. Veld groot maken als je de bal hebt. Uit elkaar bewegen. Je tegenstander voorbij proberen spelen

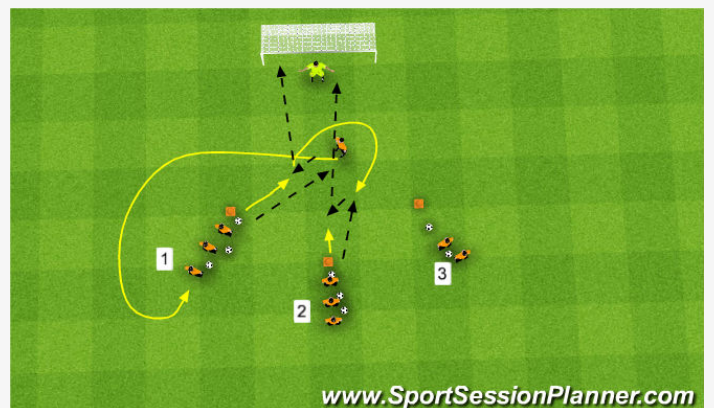


Scoren (15 mins)

Doel: Vaardigheid van het passen/trappen en kaatsen verbeteren.

Coachpunten: Pass met binnenkant voet, kaats met binnenkant voet, schieten met wreef. Kijken naar de speler voordat je speelt.

Opbouw/Variatie: 1 speelt de bal in op de midden man, hij kaatst en 1 schiet op doel. Middenman haalt bal op en gaat in rij 1 staan. Speler die geschoten heeft biedt zich voor de bal van speler 2, deze speelt in, kaats en schiet op doel. 1 gaat bal halen en in rij 2 staan, 2 biedt zich aan bij 3. Vorm is continue. Bal stilleggen ipv kaatsen is mogelijk. Individueel punten tellen om spelelement toe te voegen. Of spelelement inbrengen voor de hele groep (x aantal doelpunten binnen 3 min).



PTA (15 mins)

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

Coachpunten: Passing en aanname 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 aanname R, passing L. Tweede aanname 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.

