

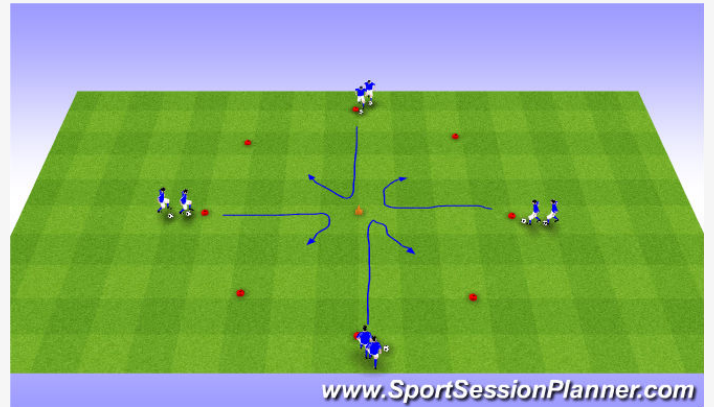
Description

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.



4:4 (15 mins)

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

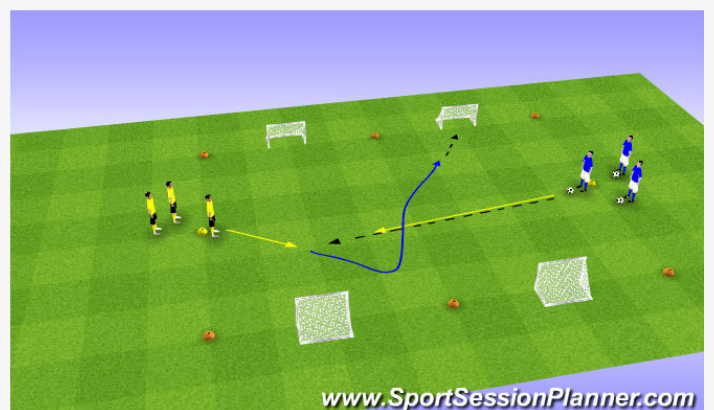
Coachpunten: Aandacht geven aan het dribbelen en de passing van de bal, alsook stimuleren op doel te schieten.

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



1:1 (15 mins)

Geel vraagt om de bal, blauwe speelt in. Spelers spelen 1-tegen-1. Beiden mogen scoren op die doelen aan de overkant ten opzichte van waar ze starten. Ideaal voor Y-moves (schijnbewegingen).



Scoren (15 mins)

Doel: Het verbeteren van passing/aanname/kaats/schot op doel, alsmede reactievermogen/snelheid.

Coachpunten: Passing binnenkant voet op verste voet (afb. blauw=L, geel=R).

Opbouw/Variatie: Blauw speelt in op teamgenoot, draait open en dribbelt naar de kleur die de trainer noemt (rood, blauw, geel) en schiet vanaf daar op doel. Variatie zoals bij geel met een kaats in het midden. Groepen wisselen van zijde.

