

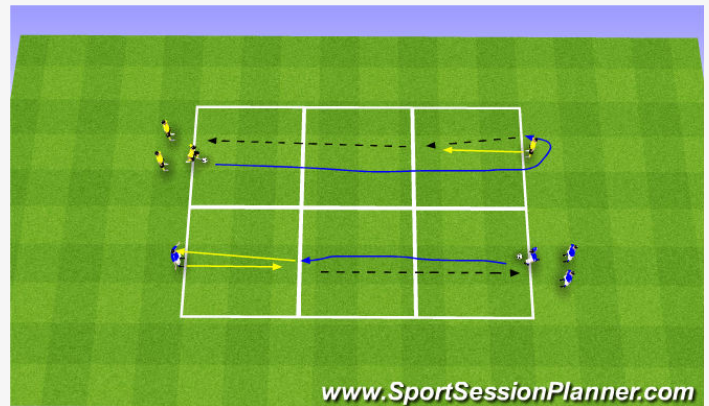
## Description

### PTA (15 mins)

**Doel:** Het verbeteren van de techniek van het dribbelen, stoppen van de bal en passen.

**Coachpunten:** Dribbelen met de wreef, bal kort houden, bal stoppen met de zool van de voet (niet te gehaast, zorgen dat de bal stil ligt), passing met binnenkant voet.

**Opbouw/Variatie:** Verschillende parcoursmogelijkheden, zoals bijvoorbeeld bij blauw: speler met bal dribbelt tot 2e lijn, stopt de bal, tikt medespeler aan, deze passt de bal terug. Of zoals bij geel: speler met bal dribbelt achter de rug van de zijn medespeler om en speelt de bal in zijn loop, hij speelt de bal rechtstreeks door naar de overkant. Ben zelf creatief met andere combinaties.



### 3:3 (15 mins)

**Doel:** Partijspel 3:3 (of 4:4) op lang, smal veld.

**Coachpunten:** Technische aspecten van oa passen/aannemen. Probeer ruimte te maken voor elkaar. Durf acties te maken. Balverlies = snel omschakelen.



### 1:1 (15 mins)

**Doel:** Duel 1-tegen-1 spelen waarbij de tegenstander schuinfrontaal is.

**Coachpunten:** Pass over de grond. Pass en aanname binnenkant voet. Vanuit de aanname snelheid proberen te maken ri doel.

**Opbouw/Variatie:** (1) Geel heeft de bal en dribbelt in | (2) Blauw passt de bal op geel en ze spelen 1:1.

**Opmerking:** Scoren kan dmv de bal te stoppen in de zone tussen pylonen.



## 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.

