

Description

1-tegen-1 (15 mins)

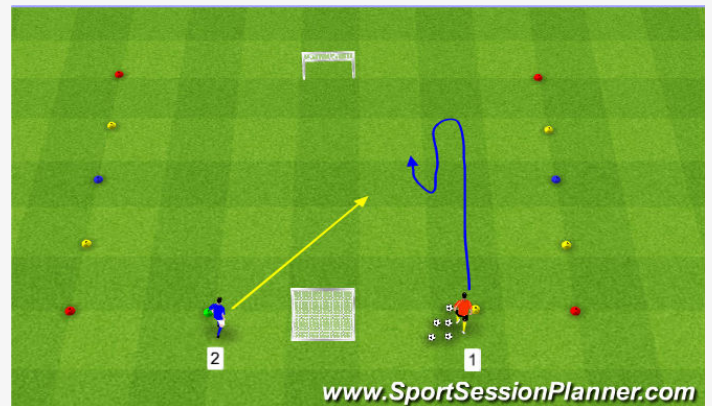
Doel: Verbeteren van het 1 tegen 1 duel na een U move (kapbeweging).

Coachpunten: Proberen zsm te scoren, bij wegdraaien niet naar de tegenstander draaien. Over de bal kijken tijdens de dribbel.

Opbouw/Variatie: Speler 1 dribbelt naar het verste gele hoedje, maakt een u-beweging. Bij Het blauwe hoedje maakt hij er nog een. Daarna mag hij op beide doeltjes scoren.

Speler 2 loopt in als speler 1 bij het blauwe hoedje. Als hij de bal veroverd mag hij op beide doeltjes scoren.

- Linker en rechterbeen. Wisselen van kant!
- Binnenkant en buitenkant afkappen.
- Vanuit groen en geel starten als aanvaller.



4:4 (15 mins)

Doel: Partijspel 3:3 of 4:4. Scoren dmv dribbelen tussen de palen.



Scoren (15 mins)

Doel: Verbeteren van de passing en het schieten op doel.

Coachpunten: Goede strakke pass geven. De bal goed klaar leggen voor jezelf, zodat je goed kan schieten. Links aannemen en rechts schieten. De bal in de hoek proberen plaatsen. (vanuit andere kant andersom)

Opbouw/Variatie: 1 speelt naar 2. Hij neemt de bal aan en speelt naar 3. 3 probeert te scoren. Als het goed gaat met extra kaats tussen 1 en 2.



Dribbelen en Drijven (15 mins)

Doel: Het verbeteren van de dribbel/drijftechniek, alsmede de reactiesnelheid.

Coachpunten: Bal kort bij de voet houden, zodat je snel kunt reageren en ook de bal snel kunt stoppen.

Opbouw/Variatie: Spelers dribbelen door elkaar, bij stop zsm voet op de bal, bal groen naar het groene vak, etcetera. Ook wisselen, bijv. bij groen naar rood of bij appel naar groen. Combinaties tussen verschillende commando's mogen ook.

