

## Description

### Warming-up

**Doel:** Vaardigheid van het dribbelen verbeteren icm reactiesnelheid.

**Coachpunten:** Bal veel en vaak raken, dribbelen met (buitenkant) wreef).

**Opbouw/Variatie:** (1) Spelers dribbelen vrij door het hele vak, als de trainer een kleur noemt gaan alle spelers zsm naar de vak en dribbelen daar door. (2) Kleur wisselen, bij rood gaan de spelers bijvoorbeeld naar blauw, etcetera. (3) Iets aan de keur koppelen, bij "Ajax" gaan ze naar rood en bij "VVV" naar geel bijvoorbeeld, etcetera.

**Opmerking:** Vakken markeren dmv markeerschijven.



### Afsluiting

**Doel:** Partijspel met één groot doel: 4 tegen 4 plus 1 keeper.

**Coachpunten:** Nadruk leggen op passing en scoren.



### Kern 2

**Doel:** Verbeteren van het 1 tegen 1 duel.

**Coachpunten:** Acties maken! Maak snelheid om een actie te kunnen maken. Op tijd je actie maken. Als je kan scoren, scoren!

**Opbouw/Variatie:** De verdediger (speler bij de gele pylon) past de bal naar de aanvaller. De aanvaller neemt de bal aan en probeert de verdediger voorbij te spelen en te scoren. Veroverd de verdediger de bal dan kan hij ook scoren.

Makkelijker maken voor de aanvaller door de verdediger om de groene pylon te laten rennen voordat hij verdedigt.

Geef een extra punt als er een goede schaar, overstap of dubbele schaar wordt gemaakt.

Scoren dmv dribbelen door palen.

