

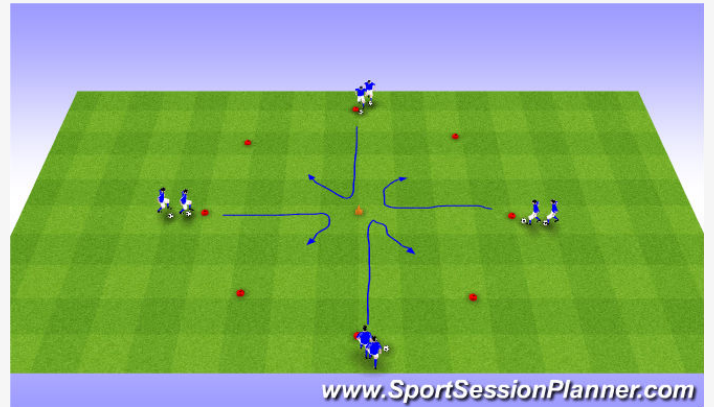
## Description

### Dribbelen en drijven (20 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

**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)



### Vorm 2

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).

