

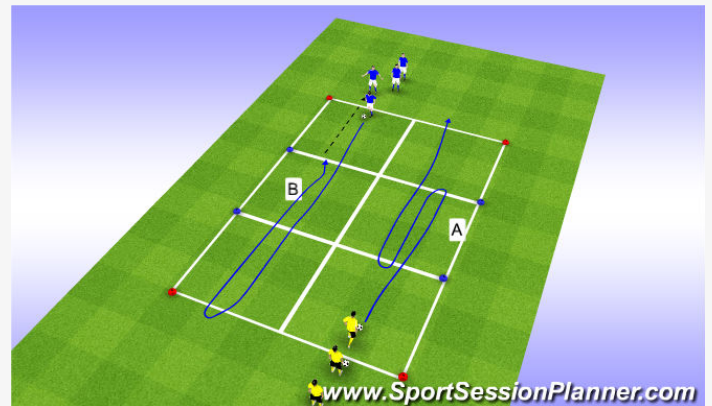
Description

Dribbelen (15 mins)

Doel: Het verbeteren van de dribbelvaardigheden i.c.m. passen en aannemen.

Coachpunten: Dribbelen met de wreef vd voet, passen en aannemen met binnenkant voet.

Opbouw/Variatie: (1) Dribbelen naar de overzijde | (2) Dribbelen naar de overzijde met twee keer draaien, voorbeeld A | (3) Dribbelen naar de overzijde, draaien, terug dribbelen en passen naar medespeler, voorbeeld B | (4) Gelijk aan 3, nu als estafette.



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.

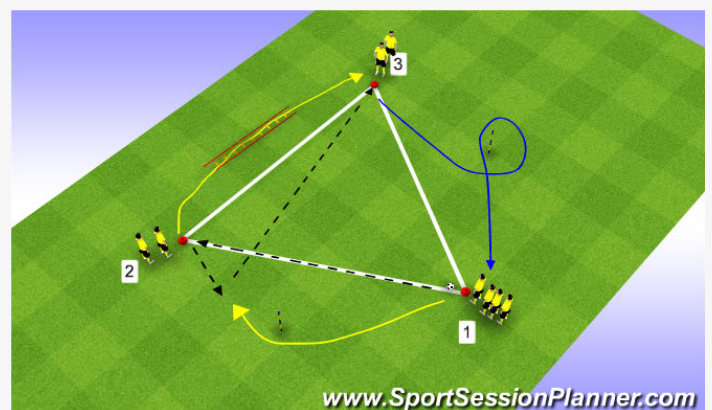


P/T/A (15 mins)

Doel: De techniek van het passen aannemen te verbeteren, alsmede de algemene coördinatie.

Coachpunten: Passing binnenkant voet, aanname/kaats binnenkant voet (verste voet). Geconcentreerde uitvoering looplader.

Opbouw/Variatie: 1 speelt op 2, 2 speelt naar 3, 3 dribbelt naar 1. Als volgorde duidelijk is de kaats van 2 op 1 toevoegen. Als dat ook loopt, de loopladder van 2 naar 3 toevoegen. Recht en Linksom laten uitvoeren. Varieer eventueel ook bij de loopladder (ieder vak 1 voet, ieder vak 2 voeten, vak overslaan, etc).



1:1 (15 mins)

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

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

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 tussen de pylonen door te dribbelen (of te passen in een te plaatsen doeltje).

