

WARMING-UP

10MIN

Motorische/technische vaardigheden

ORGANISATIE

Duur: 10 minuten

Aantal ballen: 7

Lengte: 25 meter

Aantal pionnen:

Breedte: 20 meter Aantal hoedjes: 8

Speleregels

- Speler zonder bal probeert de bal af te pakken wanneer dit lukt kan deze de speler houden en afschermen.
- De speler zonder bal tracht bij een van de andere spelers de bal af te pakken



PARTIJVORM 3 TEGEN 2

ORGANISATIE

Geen hesjes diagonaal liggen dezelfde kleur hoedjes , deze spelen samen. Speler bij het doel kan ook vervangen worden door keeper

Coaching

- Op zo snel mogelijk scoren op blauwe doeltjes,
- Vooractie maken, voorvoeten en juiste aanname
- Strakke inspeelpass.

Speleregels

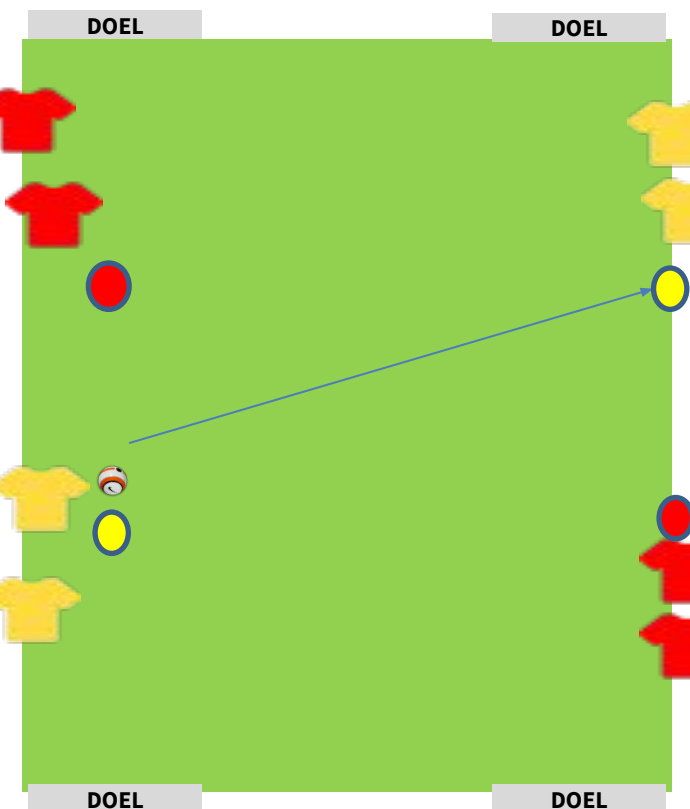
- beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in een klein doeltje rood scoort in rood en geel in geel
- als de bal uit is, nieuwe spelers
- bij achterbal / hoekschop idem
- Wisselen van rood naar geel en andersom

Variatie

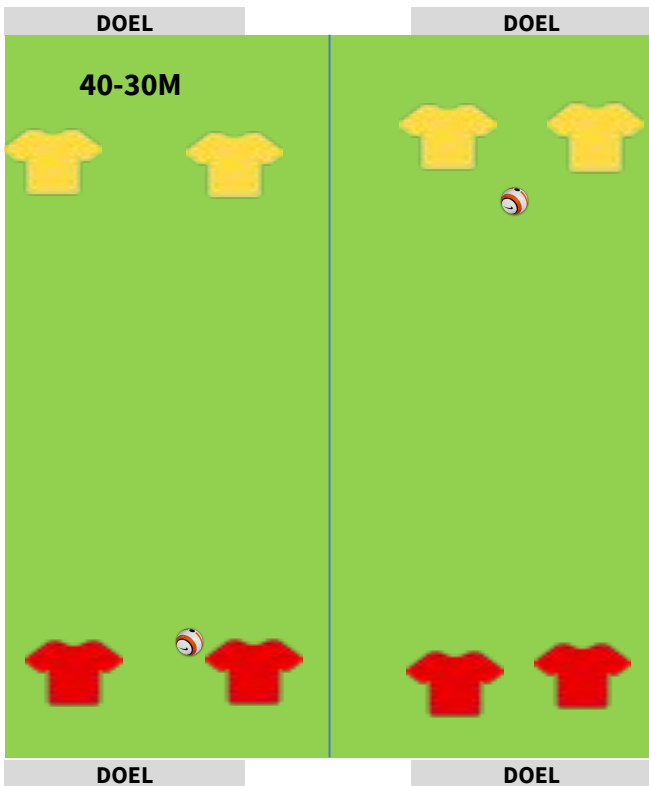
- Wedstrijdvorm twee partijen kunnen 10 aanvallen doen de verliezer moet 10 x opdrukken.

Makkelijker maken

- Veld groter
- Moeilijker veld smaller maken.



PARTIJVORM 5 +K TEGEN 4



ORGANISATIE

- De verdedigers werken samen om de opbouw van de tegenstander te vestoren
- De aanvallers proberen zo snel mogelijk te scoren
De verdedigers proberen het speelveld zo klein mogelijk te maken, waardoor ze kunnen duelleren met de tegenstander om de bal te veroveren
- De aanvallers kunnen scoren in twee kleine doelen
- De verdedigers kunnen ook scoren in 2 kleine doelen
- Wanneer 1 van de partijen scoort en de andere zijn nog bezig ga je de andere zo snel mogelijk helpen en wordt de vorm een 4 tegen 4 vorm pas wanneer allebei de partijen hebben gescoord of de bal uit is komen er nieuwe tweetallen in het veld

COACHING

- Groot houden
- Diepte voor breedte
- Samenwerken, duels opzoeken

MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

- Veld n in afstand verkleinen/vergroten

PARTIJVORM 6 TEGEN 6 15 MIN

Onder weerstand voetballen doel opbouw van achteruit via middenveld



ORGANISATIE

- Lengte:** 50 meter **Breedte:** 25 meter
- Een zestal tegen een ander zestal
- Beide teams scoren door in het doel te scheten
- Normale spelregels met indribbelen vanaf de zijkant.

COACHING

- Speelveld samen **groot maken.**
- Opbouw via centrale verdediger naar middenveld of aanvaller
- Voorwaarde kan zijn 1pass is vrij

MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

- De afstand van het veld verkleinen in lengte of breedte.