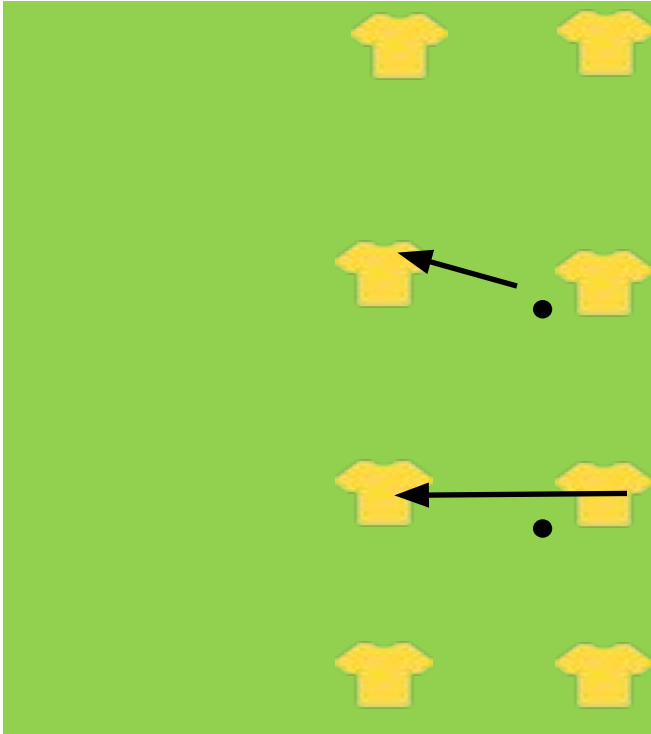


## WARMING-UP

10 MIN



### ORGANISATIE

- Dribbel achter speler zonder bal aan speler te geven
- Wissel op teken van trainer

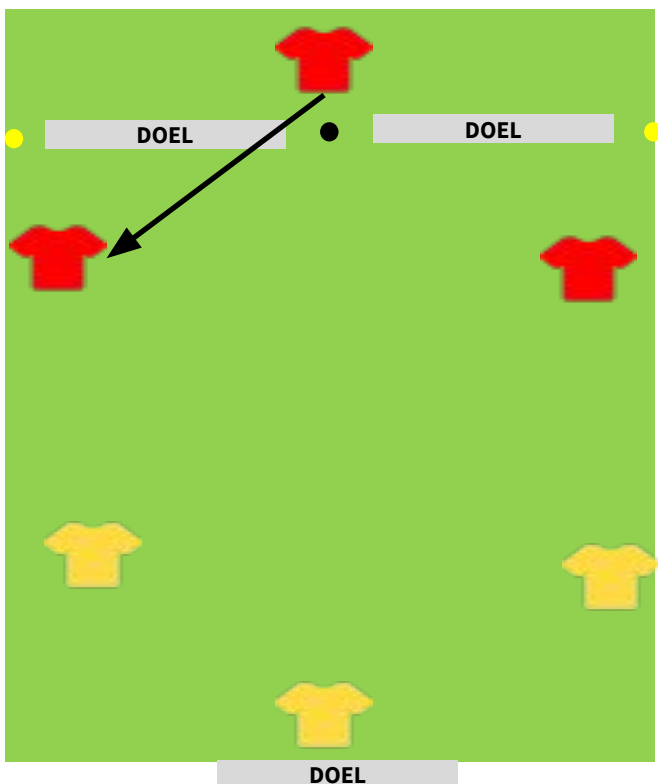
### COACHING

- Kaatsen op voorvoeten
- Wisselend links en rechts
- 1 loopt achteruit en 1 loopt vooruit en dan wisselen
- Breedtepass en dan dieptepass

## PARTIJVORM 2 TEGEN 2

15

MIN



### ORGANISATIE

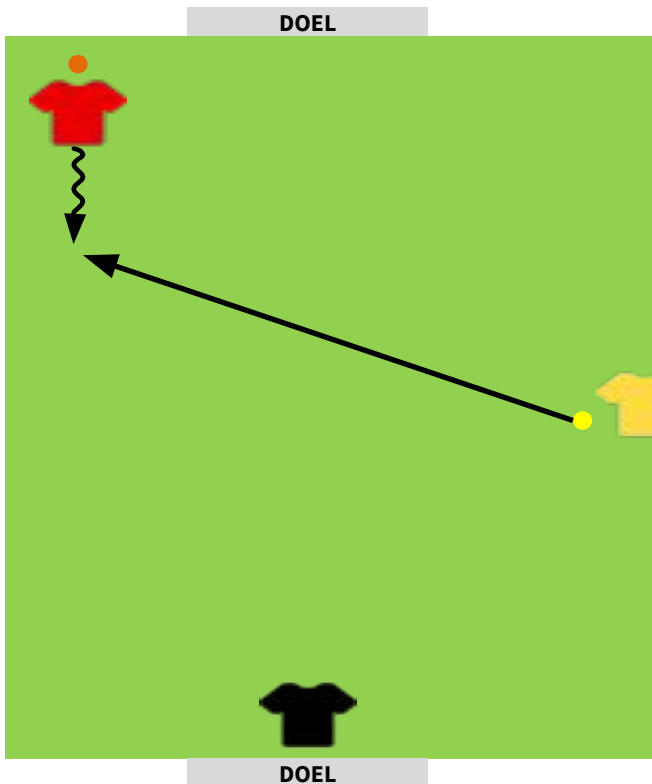
- Speler 1 pas de bal naar de 2 aanvallers.
- De 2 aanvallers proberen te scoren in het grote doel met keeper
- De 2 verdedigers proberen de bal af te pakken en te scoren in de 2 kleinere doelen.

### COACHING

- Veranderingen door afstanden te verkleinen of vergroten
- Samenspel d.m.v. 1-2 tjes
- Demonstreer technieken
- Schieten binnenkant voet of wreef

## PARTIJVOM 1 TEGEN 1

13 MIN



### ORGANISATIE

- Verdediger speelt aanvaller in die vooractie maakt.
- De aanvaller neemt de bal vooruit aan en probeert te scoren in het doel van de keeper.
- Verdediger probeert de bal af te pakken en deze in het andere doel te scoren.
- Na afloop draaien van kant!
- Wissel keeper af
- Wie scoort meeste doelpunten?

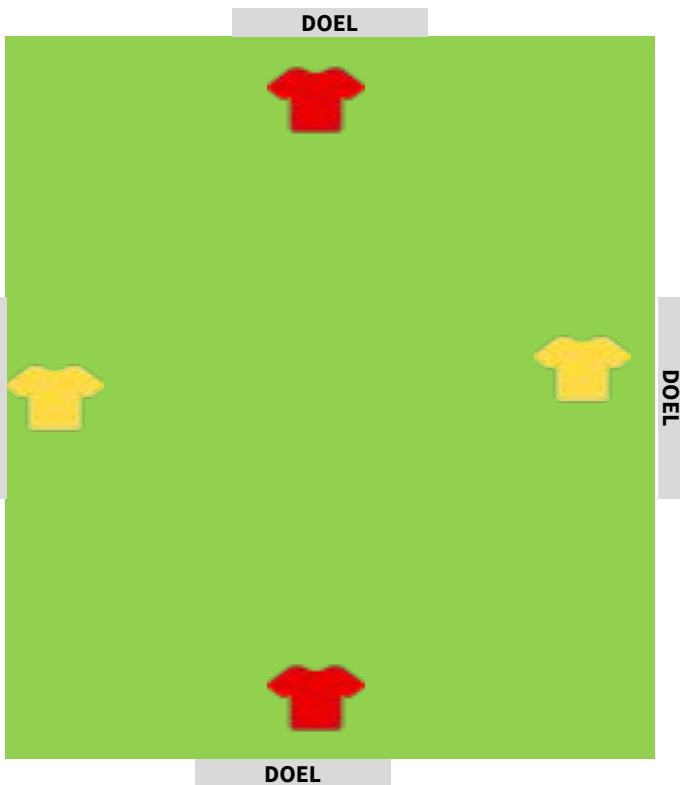
### COACHING

- Controle over de bal houden na versnellingen
- Maak 90 graden bewegingen
- Afronden met wreeftrap in hoek
- Afstanden groter of kleiner voor verdediger of aanvaller

## VOETBALARENA

15 MIN

Schieten onder weerstand



### ORGANISATIE

- Individueel spel waarbij in minidoel gescoord moet worden.
- Als er gescoord is, komt er een nieuwe speler in en die krijgt dan de bal.
- Wie scoort krijgt hoedjes!
- WOrdt er bij jou gescoord, dan verlies je alle punten en moet je eruit!

## PARTIJVORM 3 TEGEN 3(4v4)

13 MIN

Onder weerstand voetballen



### ORGANISATIE

- 2 partijen van 4 spelers, met vliegende keep, bal uit mag de tegenpartij bal inschieten of indribbelen.
- Accent: Ruimtes onderling groot maken bij balbezit van een teamgenoot en het herkennen van loskomen bij de tegenstander.

### COACHING

- Vrij lopen, laat zien hoe!
- Simpel spelen naar vrijstaande speler!!!
- Zet spel stil om ze te laten ervaren hoe ze staan!
- Balbezit veld groot maken, bal bezit tegenstander veld klein maken.
- Vooral coachen op veld groot maken en goede veldbezetting bij balbezit!