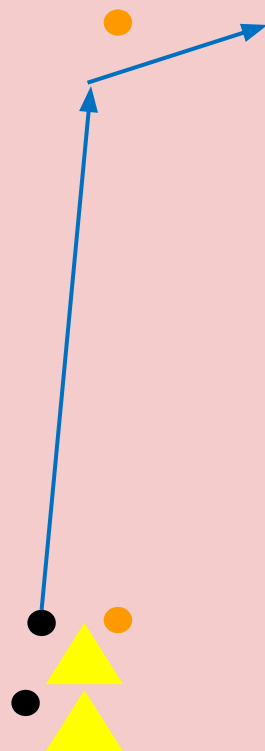


TECHNIEKVORM

Br. 10m

Le. 10m



COACHING

- Dribbelen met **HONING AAN DE VOET**.
- GAS GEVEN** door de bal aan te nemen naar een kant.
- Schieten met de **WREEF**

[BEKIJK TRAINING](#)

DOEL

Het ontwikkelen van het **ZIJWAARTS**

KAPPEN onder weerstand.

ORGANISATIE

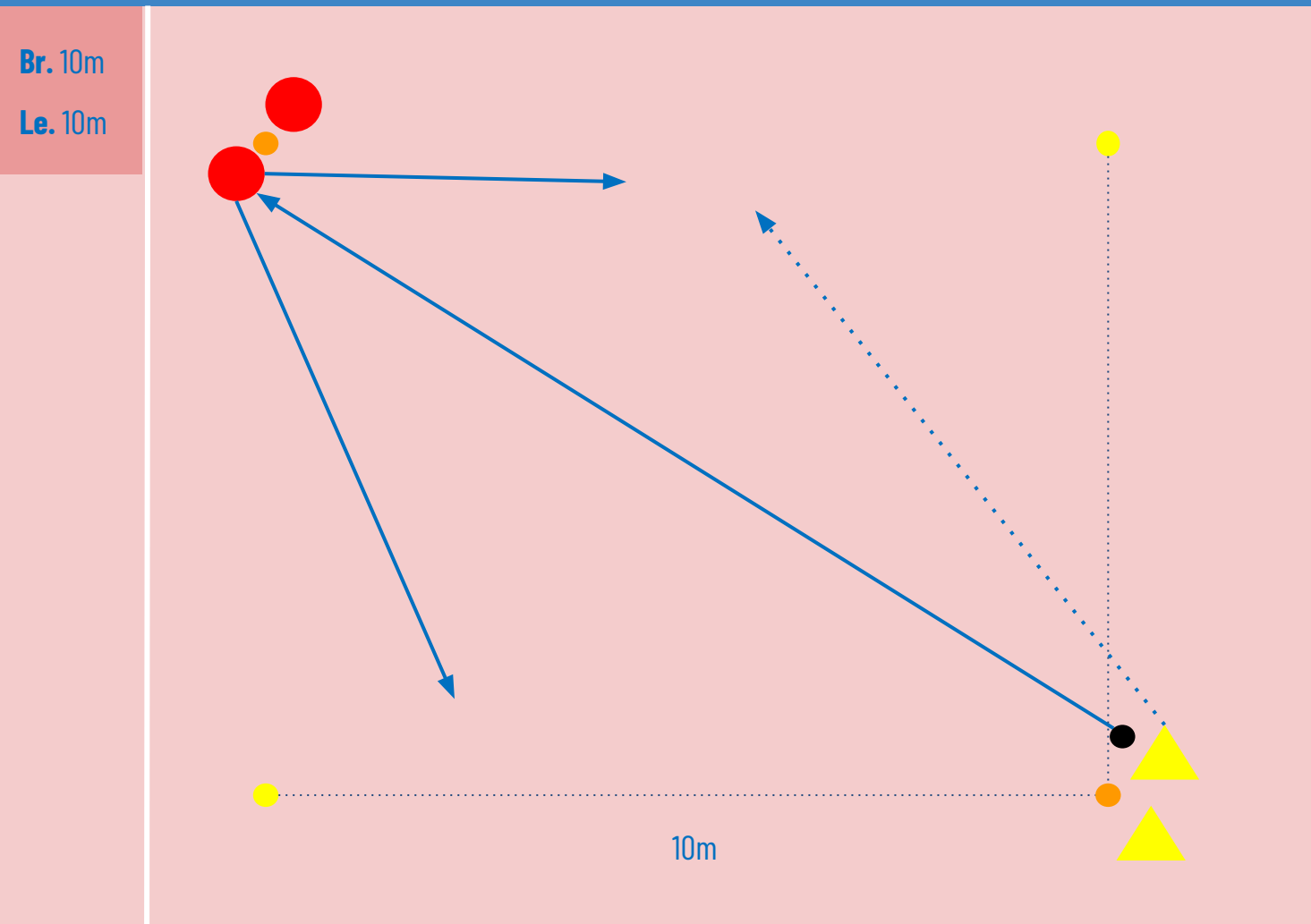
De speler start vanuit dribbel en dribbelt naar 1e pion, vervolgens 2e pion en daarna 3e pion en sluit weer aan in de rij.

- Start vanuit *dribbel* (makkelijker)
- Start vanuit *pass* (moeilijker)

- V-kap L/R
- Dragback
- Steptover
- Ronaldo chop

Winmoment Estafette

2 TEGEN 2 met 4 lijnen



DOEL

Het ontwikkelen van het **ZIJWAARTS KAPPEN** onder weerstand.

ORGANISATIE

De verdediger *passt* naar de aanvaller aan de overkant of

- Start vanuit *dribbel* (makkelijker)
- Start vanuit *kaats of ingooi* (moeilijker)

De aanvaller neemt de bal aan en mag door een *dribbel en de bal stil te liggen achter een van de lijnen*.

De verdediger pakt de bal af en mag dan ook scoren door achter de andere lijnen te dribbelen.

Max. 15 seconden per 2 tegen 2

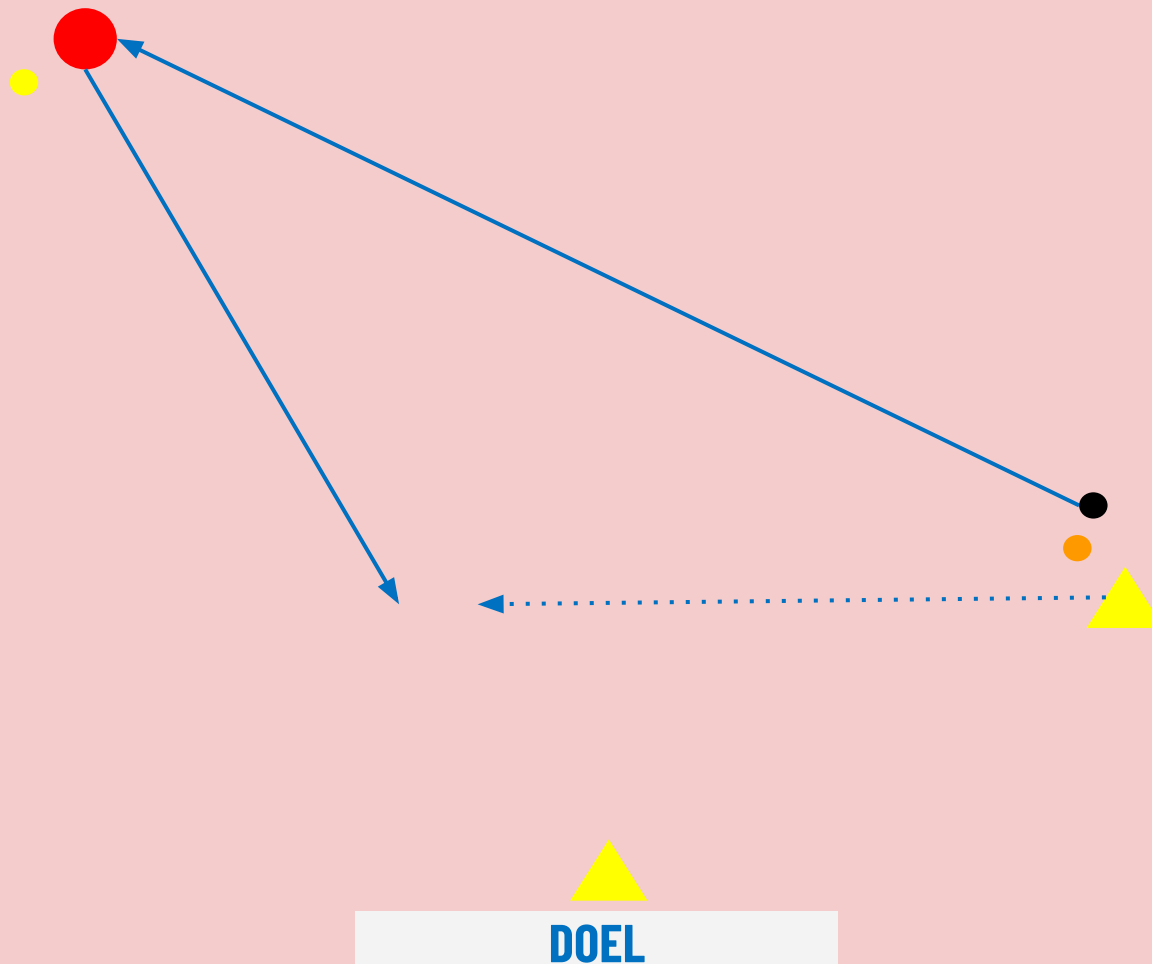
COACHING

- PROPJE MAKEN** de ruimtes onderling klein maken
- SLUIPEN ALS EEN LEEUW** storen van de tegenstander aan de bal

1 TEGEN 1 met 1 groot doel en keeper

Br. 15m

Le. 10m



DOEL

Het ontwikkelen van het **ZIJWAARTS KAPPEN** onder weerstand.

ORGANISATIE

De medespelers *passt* naar de aanvaller aan de overkant of

- Start vanuit *dribbel* (makkelijker)
- Start vanuit *kaats of ingooi* (moeilijker)

De aanvaller neemt de bal aan en mag scoren door een *pass in een van de kleine doelen*. Aanvaller moet wel over de lijn zijn voordat hij mag scoren.

De verdediger pakt de bal af en mag dan ook scoren in een van de kleine doelen.

Max. 15 seconden per 1 tegen 1

COACHING

- Dribbelen met **HONING AAN DE VOET**.
- GAS GEVEN** door de bal aan te nemen naar een kant.
- Schieten met de **WREEF**

BEKIJK TRAINING

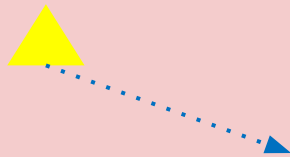
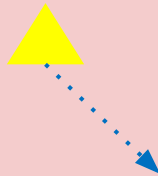
PARTIJVORM met 1 grote doel en 2 kleine doelen

Br. 25m

Le. 20m

DOEL

DOEL



DOEL

DOEL

Het ontwikkelen van het **KLEIN MAKEN** op helft tegenstander.

ORGANISATIE

Partijvorm **3V3/4V4/5V5**

(met keeper)

Spelers kunnen scoren door de bal in het grote doel met keeper te scoren.

COACHING

- PROPJE MAKEN** de ruimtes onderling klein maken
- SLUIPEN ALS EEN LEEUW** storen van de tegenstander aan de bal

BEKIJK TRAINING

