

## Oefening 1 (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van aanname en dribbelen binnen een afwerkvorm.

**Coachpunten:** Bal aanvallen, bal in de loop aannemen en snelheid houden. Evt, vooractie van speler 2, Tempo houden in je actie, stimuleren van toepassen van passeerbewegingen. Verdediger goed door de knieën tijdens de 1 v 1.

**Opbouw/Variatie:** De trainer speelt de bal naar speler 1. Wanneer de pass is gegeven mag de verdediger (speler 2) vertrekken. Speler 1 neemt de bal een en krijgt een 1 v 1 met de speler 2. Speler 2 verdedigt en mag scoren op het kleine doeltje, speler 1 moet in het grote doel scoren.

**Variatie:** De verdedigers beginnen bij het gele dopje tegenover speler 1.

**Variatie:** Wedstrijdvorm, wie het eerst 3 doelpunten heeft gescoord.

**Doordraaien:** Aanvaller wordt keeper, keeper wordt verdediger, verdediger wordt aanvaller.

**Makkelijker maken:** De trainer passt de bal niet meer in, maar speler 1 dribbelt op aangeven van de trainer.

**Moeilijker maken:** Variatie 1 uitvoeren, speler 2 start bij het gele dopje tegenover speler 1.



## Oefening 2 (15 mins)

**Doel:** Beweging uit laten voeren onder volledige weerstand.

**Coachpunten:** Aanvaller direct snelheid maken en kant kiezen om te passeren, over de bal heen kijken (waar ligt de ruimte), stimuleren van toepassen van passeerbewegingen. Snelheid maken na de actie. Verdedigers door de knieën tijdens het verdedigen (laag zitten).

**Opbouw/Variatie:** Spelers 1 beginnen met bal, dribbelt 2-3 passen en passt de bal op de aanvaller (speler 2). Speler 2 komt in de bal, vervolgens wordt 1 v 1 gespeeld. De aanvaller scoort op 1 van de 2 goals, de verdediger scoort door over de achterlijn van de aanvaller te dribbelen. Na een aanval gelijk wisselen van rol.

**Variatie 1:** is de aanval op één veld afgelopen gaan de spelers helpen op het andere veldje > 2 v 2.

**Variatie 2 (oudere groepen):** zelfde als variatie 1, alleen dan mag er ook op beide veldjes gescoord worden.

**Variatie 3:** zelfde als variatie 1, alleen gaat alleen de aanvaller helpen > 2 v 1.

**Variatie 4:** zelfde als variatie 1, alleen gaat alleen de verdediger helpen > 1 v 2.



## Oefening 3 (15 mins)

**Doel:** Verbeteren van het aannemen van de bal en het uitspelen van een 2 v 1.

**Coachpunten:** Bal aanvallen, bal in de loop aannemen en snelheid houden. Verdedigers laag door de knieën tijdens het verdedigen. Wanneer spelen en wanneer een actie maken? Verdediger naar je toe lokken, wanneer de verdediger dichtbij is, afspelen. Aanvallers breed houden, in beweging blijven.

**Opbouw/Variatie:**

Spelers 1 en 2 beginnen op teken van de trainer om het doeltje te rennen. Wanneer dat is gebeurd speelt de trainer de bal op een aanvaller. Wanneer de bal gespeeld is mag speler 3, de verdediger, starten. Hij rent om het blauwe dopje en gaat dan verdedigen.

**Doordraaien:** Na een aantal minuten wisselen van taak, groepje aanvaller gaat verdedigen, verdedigers worden aanvaller en een groepje aanvallers blijft aanvaller.

**Makkelijker maken:** De loopacties van spelers 1, 2 en 3 weghalen. De spelers lopen nu meteen het veld in.

**Moeilijker maken:** Uitbouwen naar een 2 v 2 vorm.



## Oefening 4 (15 mins)

**Doel:** Het verbeteren van de 1 V 1 en het uitspelen van een overtal situatie onder een grote weerstand.

**Coachpunten:** Tempo houden tijdens het maken van de actie. Motiveren voor het maken van passeerbewegingen. 2 v 1 uitspelen (geef daarbij een voorbeeld).

**Opbouw/Variatie:** 2 v 2 (Bij meer spelers 3 V 3 of 3 V 2), wedstrijdjes van 5 minuten, daarna wisselen van tegenstander.

**Makkelijker maken:** 2 V 1 vorm van maken.

**Moeilijker maken:** Spelers moeten eerst 2 keer overgespeeld hebben voordat er gescoord mag worden.



## Oefening 5 (15 mins)

**Doel:** Het verbeteren van het uitspelen van een 3 v 2 onder een grote weerstand.

**Coachpunten:** Technische uitvoering passen, keuzes afspelen 1 v 1. Gelijk vooruit kijken wanneer de bal is afgepakt. Stimuleren van passeerbewegingen.

**Opbouw/Variatie:** Spelers 1, 2 en 3 en spelers 4 en 5 starten tegelijk op aangeven van de trainer. Spelers 2 en 3 rennen om het blauwe dopje, wanneer ze dat gedaan hebben mogen ze aangespeeld worden. Spelers 4 en 5 zijn verdedigers en moeten op de 2 kleine doeltjes scoren. Spelers 1, 2 en 3 moeten op het grote doel scoren.

**Doordraaien:** Na een aantal minuten aanvallers en verdedigers om laten draaien.

**Makkelijker maken:** I.p.v. een 3 V 2 vorm een 2 V 1 vorm van maken. De loopacties van spelers 2 en 3 weglaten.

**Moeilijker maken:** 3 V 3 van maken.

