

Oefening 1 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het uitspelen van een 1 v 1 situatie en het afwerken op doel.

Coachpunten: Passen met de binnenkant voet, Tempo maken naar de tegenstander toe, op snelheid langs de tegenstander. Toepassen passeerbewegingen stimuleren. Afwerken met de wreef, standbeen naast de bal tijdens het afwerken. Mikken in de hoeken.

Opbouw/Variatie: Speler 1 dribbelt een paar meter op en passt de bal naar speler 2. Na de pass gaat speler 1 meteen verdedigen. Speler 2 neemt de bal aan, probeert speler 1 voorbij te spelen en werkt af op doel. Na het afwerken mag speler 1 aan de andere kant beginnen, snel achter elkaar.

Uiteindelijk een wedstrijdvorm van maken. Team blauw tegen team rood. Scoren is 1 punt, bal afpakken is ook 1 punt. Bal misgeschoten of tegen gehouden door de keeper is geen punt.

Doordraaien: Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt keeper, de keeper pakt de bal en sluit achteraan.

Makkelijker maken: Speler 1 mag niet verdedigen, hij loopt alleen

door naar de plek van speler 2. Speler 2 moet speler 1 nog wel voorbij spelen. Eventueel helemaal geen weerstand.

Moeilijker maken: Speler 2 krijgt van de trainer de opdracht om in een bepaalde hoek te schieten. Speler 2 moet speler 1 voorbij door middel van een passeerbeweging.



Oefening 2 (15 mins)

Doel:

Het verbeteren van het passen en het afwerken op doel.

Coachpunten:

Dribbelen met beide benen (L+R), kapbeweging met gehele lichaam inzetten, veranderen van richting. Diverse manieren van kappen, achter standbeen, linkerbeen, rechterbeen, buitenkant, binnenkant. Tempo maken in het dribbelen. inspelen op het buitenste been. passen met binnenkant voet, afwerken met de wreef, in de hoeken mikken.

Opbouw/variatie:

Speler 1 dribbelt de bal naar de rode dopjes "tegenstander", daar kapt hij de bal af richting de zijkant om vervolgens speler 2 in te spelen. Speler 2 neemt de bal aan, dribbelt richting doel en scoort. Wanneer speler 1 de bal heeft gekapt, kan speler 1 van het andere team starten.

Uiteindelijk een wedstrijdvorm van maken. Team blauw tegen team rood. Wie het eerst schiet heeft 1 punt en scoren is 1 punt, bal misgeschoten of tegen gehouden door de keeper is geen punt.

Doordraaien: speler 1 neemt de plek van speler 2 over. (Denk aan dubbele bezetting), speler 2 haalt de bal op en sluit achteraan. Eventueel doordraaien met keeper, speler 2 wordt keeper en de keeper sluit achteraan.

Variatie

- Oefenvorm sneller uitvoeren. Speler 2 mag de bal maar 3 keer raken, na 3 keer moet er geschoten zijn.

- Speler 2 van rood schiet met links, speler 2 van blauw schiet met rechts. Na het afwerken sluit je aan de andere kant aan zodat speler 2 de beurt erna met het andere been schiet.

- Daadwerkelijk verdediger toevoegen i.p.v. rode dopjes. Speler 1 moet eerst de tegenstander voorbij voordat hij de bal mag spelen naar speler 2.

Makkelijker maken: Kapbeweging weg halen, speler 1 moet langs de rode dopjes dribbelen en passt de bal naar speler 2.

Moeilijker maken: Verdediger i.p.v. rode dopjes. Speler 2 moet binnen 2 keer raken geschoten hebben (aannemen en meteen schieten).



Oefening 3 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen, passen en afwerken op doel onder een kleine weerstand.

Coachpunten: Bal dichtbij je houden tijdens het dribbelen, elke pas de bal raken tijdens het dribbelen, Passen met de binnenkant voet, standbeen naast de bal, doorzwaaien van het been na de pass, schieten met de wreef, mikken in de hoeken. Dribbelen, passen en afwerken uitvoeren met beide benen (L+R). (Eventueel coachen op loopacties, maar daar ligt niet de nadruk op!)

Opbouw/Variatie 1: Speler 1 dribbelt door de kleine slalom, vervolgens spelen zij, door middel van een strakke pass, de bal naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan en passt de bal door het poortje naar de doorgelopen speler 1. Speler 1 schiet vervolgens op doel.

Uiteindelijk een wedstrijdvorm van maken. Team blauw tegen team rood. Scoren is 1 punt, bal misgeschoten of tegen gehouden door de keeper is geen punt.

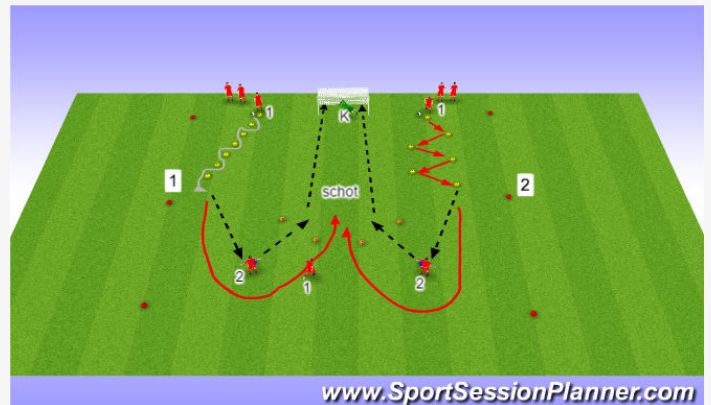
Variatie 2: In plaats van om de dopjes dribbelen, bij elk dopje de bal afkappen met zowel linker als rechter been. Hierbij opletten dat de spelers door de knieën gaan tijdens het kappen en dat de hele voet achter de bal is.

Uiteindelijk een wedstrijdvorm van maken. Team blauw tegen team rood. Scoren is 1 punt, bal misgeschoten of tegen gehouden door de keeper is geen punt.

Doordraaien: Speler 1 --> Speler 2, Speler 2 --> Keeper, Keeper --> Speler 1.

Makkelijker maken: In plaats van een kleine slalom, een grote slalom maken. Hierdoor houden de spelers de bal makkelijker onder controle.

Moeilijker maken: Poortjes kleiner maken, in 1x schieten op doel. Toepassen van loopacties, speler 2 mag niet stil staan wanneer hij de bal ingespeeld krijgt.



Oefening 4 (15 mins)

Doel: Verbeteren van de 1e aanname en het afwerken op doel.

Coachpunten: Oogcontact tijdens passing. Knie over de bal tijdens aanname. Lichaam iets gebogen tijdens aanname. Snelle verplaatsing naar zijkant. Op je tenen bewegen. Passing met binnenkant voet. Afwerken met de wreef. Proberen in de hoeken te schieten.

Opbouw/variatie: 1. In twee situaties, blauwe pylonen en rode pylonen. Speler 1 dribbelt in, en geeft een schuine strakke pass naar speler 2. Deze valt de bal aan en moet daarbij binnen het vak blijven. Na blauwe organisatie mag rood starten.

Uiteindelijk een wedstrijdvorm van maken. Team blauw tegen team rood. Scoren is 1 punt, bal misgeschoten of tegen gehouden door de keeper is geen punt.

Variatie 2. Speler 2 dribbelt een paar meter op en speelt de bal naar speler 2. Speler 2 moet daarbij in het vak blijven. Speler 2 neemt de bal aan in (bijv.) het rode vak en moet binnen 5 keer raken in het blauwe vak komen en afwerken op doel. Later het aantal keer aanraken verminderen naar bijvoorbeeld 3.

Stap 1, bal aanvallen en controleren, stap 2. van richting veranderen richting het andere vak, stap 3. in stap drie bal zo hebben klaargelegd dat het doel onder vuur kan worden genomen.

Doordraaien: Speler 1 wordt speler 2, Speler 2 wordt keeper, de keeper haalt de bal op en sluit achteraan.

Makkelijker maken: Vakken vergroten. Speler 2 mag de bal vaker aanraken.

Moeilijker maken: Vakken verkleinen. Speler 2 mag de bal maar 3 keer raken. Dus in 3 keer aanraken de bal zo klaargelegd hebben om op doel te schieten.



Oefening 5 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen, het uitspelen van een 1 v 1 vorm en het afwerken op doel.

Coachpunten: Dribbelen met beide benen (L+R). Passen met de binnenkant voet, bal in beweging aannemen. Snelheid maken naar de tegenstander toe, op snelheid langs de tegenstander. Afwerken met de wreef. Standbeen naast de bal tijdens het schieten. Proberen in de hoeken te mikken. Stimuleren voor het toepassen van passeerbewegingen.

Opbouw/Variatie: Speler 1 slalomt door de dopjes en passt naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan en gaat een 1 v 1 duel aan met de gele speler in het gele vak. De verdediger mag niet uit het vak en speler 2 MOET door het gele vak. Vervolgens schiet speler 2 op doel.

Uiteindelijk een wedstrijdvorm van maken. Team blauw tegen team rood. Scoren is 1 punt, bal misgeschoten of tegen gehouden door de keeper is geen punt.

Doordraaien: Speler 1 wordt speler 2, speler 2 wordt verdediger,



de verdediger wordt keeper en de keeper haalt de bal op en sluit achteraan.

Makkelijker maken: Het vak van de verdediger groter maken, hierdoor komt er meer ruimte voor speler 2.

Moeilijker maken: Het vak van de verdediger kleiner maken. Geef speler 2 een opdracht mee om in een bepaalde hoek te schieten.