

Warming-up 1 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen en het reactievermogen.

Coachpunten: Op de voorvoeten (tenen) bewegen, Elke pas de bal raken, Over de bal kijken tijdens het dribbelen en de oefenvormen, Laag door de knieën wanneer je wilt kappen en draaien.

Spelers uitdagen door meer tempo te maken tijdens het dribbelen

Opbouw/Variatie:

Dribbelen door elkaar heen in een klein vierkant waarin de nadruk ligt op het dribbelen en het balgevoel. Pas verschillende vormen van dribbelen toe:

Dribbelen zowel met goede als slechte been (L+R),

Bal tussen de voeten tikken,

Bal met de onderkant voet rollen (L+R),

Buitenkant voet (L), binnenkant voet (L), buitenkant voet (R),

binnenkant voet (R).

Variatie 1: Wanneer de trainer ja! zegt, uitvoeren van verschillende oefenvormen. denk aan 10x tikken tussen de voeten (zie link, tijd: 1.45), 10x tikken op de bal (zie link, tijd: 1.51), combi van beide oefenvormen 10x tikken op de bal en 10x tikken tussen de voeten.

Makkelijker maken: Je kunt het veld groter maken, hierdoor kunnen de spelers zich meer focussen op het dribbelen.

Moeilijker maken: Je kunt het veld kleiner maken, hierdoor hebben de spelers minder ruimte en moeten zij meer over de bal kijken. Tempo van het dribbelen verhogen, hierdoor wordt de technische uitvoering van het dribbelen moeilijker. Mielijkere oefenvormen bedenken, toepassen passeerbewegingen.

Link oefenvormen: (Link kopiëren en in de URL plakken)

<https://www.youtube.com/watch?v=H3ljfKNNbo>



Oefening 3 (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen, kappen en draaien onder een lage weerstand.

Coachpunten: Verschillende vormen van dribbelen, over de bal kijken tijdens het dribbelen, door de knieën tijdens het kappen, hele voet achter de bal tijdens het kappen.

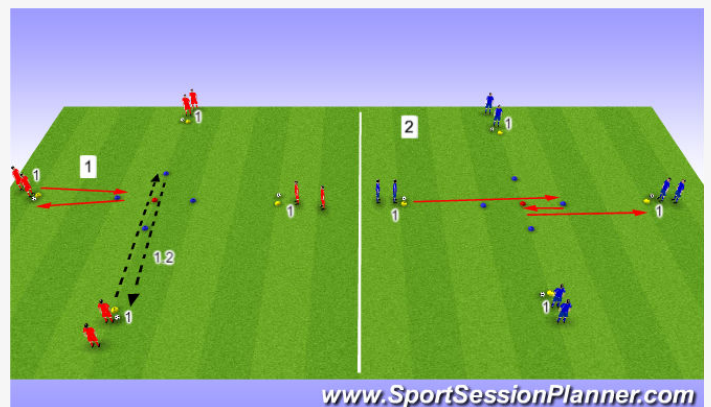
Opbouw/Variatie: 1: Wanneer de trainer het aangeeft starten de eerste spelers van de vier groepen met dribbelen. Zij dribbelen naar het rode dopje, kappen de bal vlak voor het dopje en dribbelen terug. pas verschillende dribbeltechnieken toe, en prikkel de spelers door het op een zo hoog mogelijke tempo uit te voeren.

Variatie: 1.2 (Zwarte lijnen): Zelfde als variatie 1, alle spelers 1 dribbelen tegelijk naar het verste blauwe dopje, kappen de bal en dribbelen zo snel mogelijk terug. Spelers komen elkaar tegen in het midden, hierdoor veel coachen op het over de bal kijken en waar nodig spelers ontwijken. Spelers mogen niet botsen!

Variatie 2: Weer op teken van de trainer starten alle voorste spelers, zij dribbelen naar het verste blauwe dopje, kappen de bal, dribbelen naar het rode dopje, kappen weer de bal en dribbelen naar de overkant. Vooral het over de bal kijken is nu erg belangrijk, anticiperen waar nodig.

Makkelijker maken: in plaats van 4 spelers starten er maar twee spelers. De spelers die tegenover elkaar staan, starten tegelijk.

Moeilijker maken: Tempo verhogen tijdens de oefenvormen, passerbewegingen toepassen.



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.

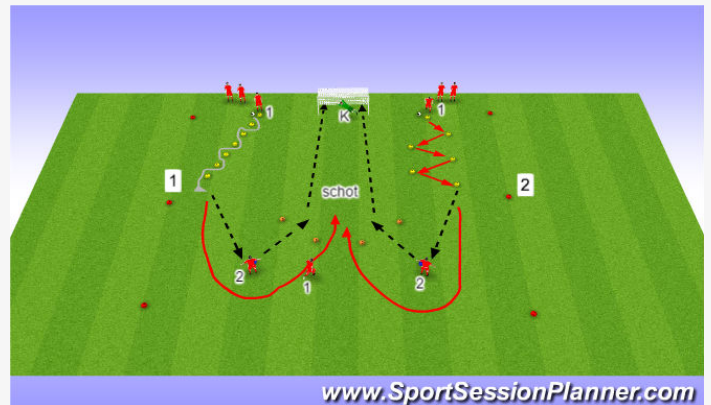
Variatie 2: In plaats van om de dopjes dribbelen, bij elk dopje de bal afkappen met zowel linker als rechter been. Hierbij opletten dat de spelers door de knieën gaan tijdens het kappen en dat de hele voet achter de bal is.

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.



Partijvorm 1 (15 mins)

Doel: Toepassen van alles wat er getraind is per training.

Coachpunten: Stimuleren van passeerbewegingen. Vragen om de bal, veel in beweging blijven zodat de spelers altijd aanspeelbaar zijn.

Opbouw/Variatie: Normaal partijvorm.

Variatie: Wanneer de bal uit is, passt de trainer de bal in. Hierdoor worden de spelers gestimuleerd om te schakelen. De trainer passt de bal naar het team die het eerst weer in een spekje/ruit staat.

Oneven aantallen: 1 speler is de kameleon (Neutrale speler, hoort bij de balbezittende partij)

Algemene tip: Wanneer er veel gescoord wordt door middel van afstandschooten, pas een scorzone toe, wanneer de speler met bal over een bepaalde lijn is, mag er pas gescoord worden.

