

Warming up:

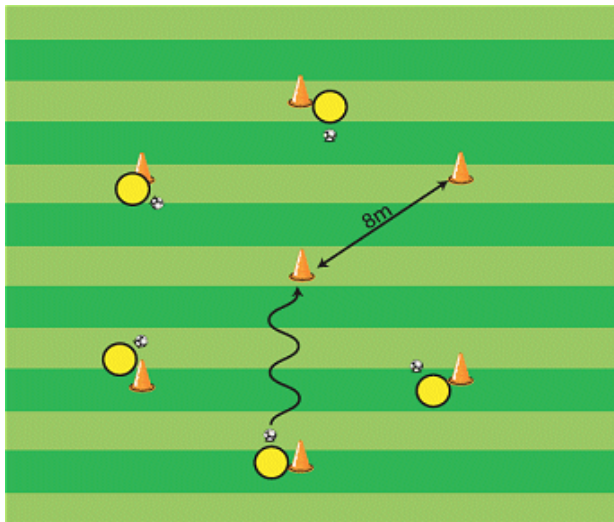
Loop eerst met heel de groep drie rondes in.

Zet met dopjes een begin en eindpunt neer ongeveer 15 m.

Maak dan twee rijtjes vanaf de achterlijn naast elkaar.

Laat de spelers naar het laatste dopje toe lopen waarbij zij een oefening uit voeren Bijvoorbeeld: knieheffen, kruispass enz. Op de terug weg dribbelen de spelers.

Dribbelkoning als verlenging warming up

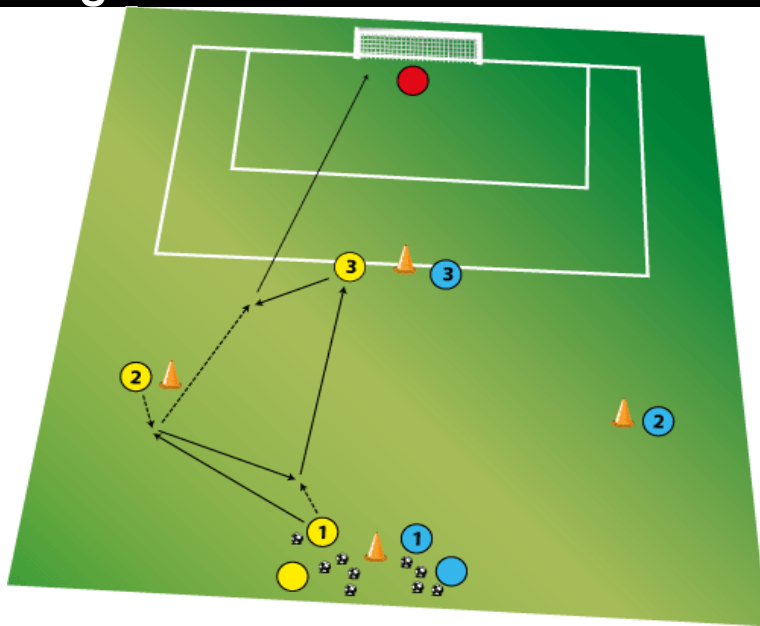


Organisatie:

- meerdere organisaties maken
- Spelers staan met bal bij de buitenste pylon en dribbelen van hun eigen pylon naar de middelste pylon
- Elke keer als ze bij een pylon komen, veranderen ze van richting door een beweging te maken.
- Per beweging 2 minuten oefenen
- De volgende bewegingen worden geoefend bij de pylon:
 1. Kap met binnenkant voet
 2. Kap met buitenkant voet
 3. Overstap
 4. Cruijf

Coaching:

- Beide benen gebruiken
- In een keer van richting veranderen
- Snelheid maken
- Op tijd je actie inzetten

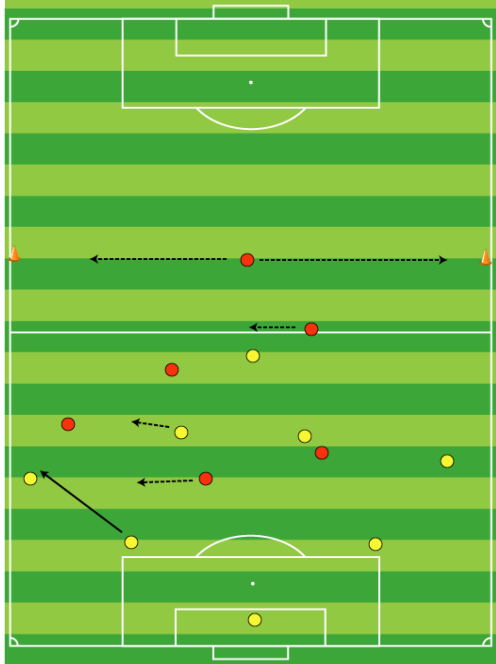


Organisatie:

- Veld van 30 x 50 meter
- Vier pylonen
- Vijf hesjes
- Minimaal elf ballen
- Een groot doel
- De spelersgroep is verdeeld in twee teams: de ene voert de vorm over links uit, de ander over rechts
- Speler 1 speelt speler 2 in en ontvangt de bal terug
- Hij speelt speler 3 in, die klaar legt voor de inkomende 2
- Deze speler rondt af en krijgt 1 punt als hij scoort
- Gaat de bal over het vangnet, dan krijg het team 7 minpunten
- Om beurten afronden (links-rechts) en na vijf minuten wisselen van zijde

Coaching:

- Bied je schuin aan t.o.v. de bal, nadat je een vooractie gemaakt hebt
- Bied je aan op het juiste moment
- Neem de bal open aan of kaats de bal diagonaal terug
- Speel alleen schuine ballen in en zo strak mogelijk
- Maak oogcontact met je medespelers en coach je bal na
- Speel de bal in op het juiste been
- Bied je zo aan dat je op volle snelheid onder de kaatser kan komen, loop hem niet voorbij
- Pas je loopfrequentie aan als je dichterbij de bal komt
- Mik bij het schieten op het gebied net langs de binnenkant van de paal, kijk goed naar de positie van de doelvorderder
- Plaats de bal met de binnenkant van de voet of neem meer risico en speel de bal met je wreef of maak een stiftje

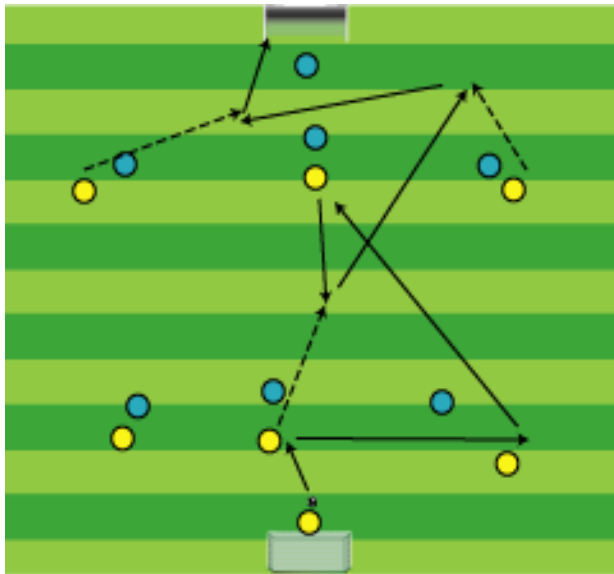


Organisatie

- De gele partij kan scoren d.m.v. een lijndribbel
- De rode partij kan scoren op de grote goal
- De gele partij probeert van achteruit op te bouwen
- De rode partij proberen te voorkomen dat de gele partij gaat scoren
- Als de bal uit is of het is een doelpunt dan begint de keeper van de gele partij met een nieuwe bal

Coaching aanvallende partij

- Bied je schuin aan t.o.v. de bal, nadat je een vooractie gemaakt hebt
- Bied je aan op het juiste moment
- Neem de bal open aan
- Speel alleen schuine ballen in en zo strak mogelijk
- Maak oogcontact met je medespelers en coach je bal na
- Speel de bal in op het juiste been
- Maak de juiste keuze en probeer zo veel mogelijk vooruit te spelen
- Houd tempo in je aanval / snelle balcirculatie



Organisatie

- Half speelveld
- 2 ploegen van 6 spelers + 1 keeper
- 2 linies van 3 spelers

Coaching:

- Snel van de goal al proberen te spelen
- Vooruit spelen
- Aanbieden van de spitsen
- Bijsluiten van de verdedigers nadat een spits is ingespeeld.

Uitlopen na de training