

Doelstelling: verbeteren van dribbel en afronden (kapbeweging binnenkant)		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	JO7, JO8, JO9, JO10, JO11 en JO12	Aantal spelers	6 - 10
Uitleg voor het groepje bij de rode pionnen. Speler 1 dribbelt vanaf de eerste pion naar de tweede pion. Voor de pion maakt de speler een kap beweging met de BINNEN kant van de linker voet. Neemt de bal vervolgens mee met de rechtervoet en dribbelt door naar de derde pion. Daar dribbelt de speler voorbij en schiet vervolgens met de rechtervoet op doel. De spe-	ler haalt zijn bal op en sluit aan in het rijtje met 'rode' spelers. Zodra de 'gele' speler de bal heeft gekapt, start de eerste in het 'rode' rijtje. Deze oefening kan goed in een wedstrijd toegepast worden, zie het als een indribbel vanaf de zijkant.	Benodigde ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30x15m 6 Geen Iedere speler 1 wedstrijd doel

Spel niveau	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- De kapjes dichterbij elkaar leggen, waardoor de bal dicht bij de speler moet blijven. - Tempo verhogen door spelers binnen 7 tellen te laten afronden. - Wedstrijd vorm maken	- De kapjes verder uit elkaar leggen, waardoor de speler iets meer tijd heeft om te kappen en te schieten. - Lager tempo. - Schiet afstand kleiner maken.
Coaching	
- Bij elke stap moet de voet de bal raken. - Over de bal heen kijken tijdens het dribbelen. - Zorg dat je wendbaar bent, dus iets door de knieën zakken en op de voorvoeten lopen bij het dribbelen en de beweging.	- Kapbeweging 'explosief' uitoefenen alsof er iemand voor je staat. Kort en snel dus. - Versnellen nadat de beweging is gemaakt. - Schieten met de wreef. - Keeper houdt de 'eerste' paal 'dicht'.

