



De warming up stond in het teken van dribbelen, drijven en van richting veranderen. De leer-oefening staat in het teken van dribbelen, passeren en scoren, waarbij de oefening uit de warming up goed aansluit.

De trainer heeft tijdens de warming up aandacht kunnen besteden aan de techniek bij dribbelen en het inzicht bij het van richting veranderen.

De trainer kan de volgende accenten leggen en daar zijn coaching op afstemmen: dribbel op hoge snelheid naar de verdediger toe, zet de passeeractie in 1 meter voor de tegenstander, ga niet door de verdediger heen maar om de verdediger heen, hou snelheid aan de bal na het passeren en versnel weg bij de verdediger vandaan.

### Organisatie

Beschrijving van de organisatie:

- Speelveld 15 meter lang en 10 meter breed.
- Twee kleine doelen van 1 meter breed.
- Maximaal 6 spelers per organisatie.
- Door te starten met vier aanvallers en twee verdedigers krijg je steeds een andere tegenstander.

### Coaching

Beschrijving van de oefening:

- De aanvaller met bal dribbelt naar de verdediger.
- De aanvaller passeert de verdediger en scoort op twee kleine doelen middels een pass.
- De verdediger mag uitsluitend in de ruit verdedigen.
- De verdediger probeert na het veroveren van de bal over de startlijn van de aanvaller te dribbelen.
- Na de actie wisselen aanvaller en verdediger van plaats.

### Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:

- Aanvalsdribbel op hoge snelheid uitvoeren.
- Snelheid maken en snelheid houden bij de aanvalsdribbel.



## F en E-dribbelen, passeren en scoren-spelvorm

Uncategorized,

- 1 meter voor de tegenstander de passeeractie inzetten.
- 1 meter naast de tegenstander blijven tijdens de actie.
- Achter de tegenstander eindigen en de verdediger de pas afsnijden.