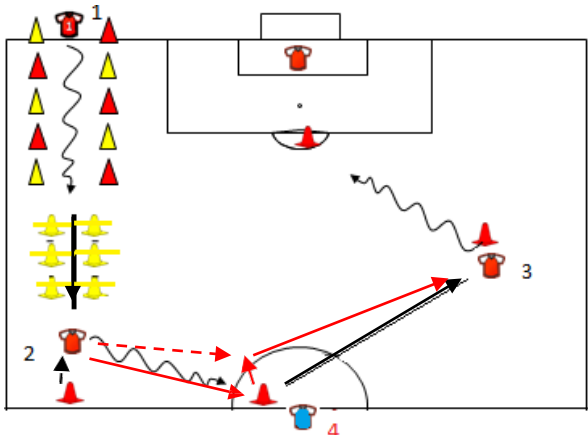
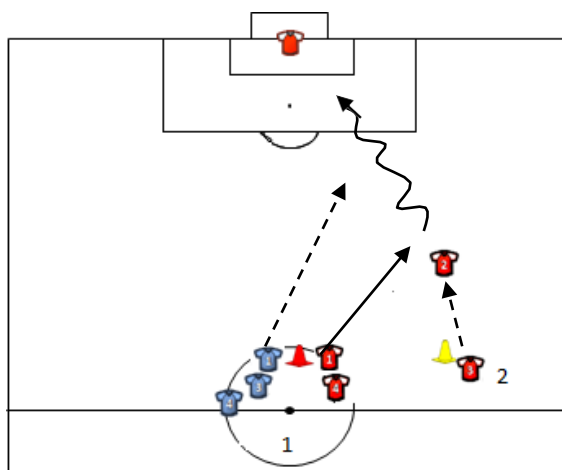


Thema: Actief deelnemen aan het spel en snel afwerken bij doelkans	Aantal: 10 + 2	Materiaal: Ballen, 1 doel, 6 kegels, potjes, hesjes, 3 stokken
Richtlijnen en coachingswoorden 1. Controle – Zo snel mogelijk een lage pass verwerken. 2. Juiste voet / Verste voet – Gerichte balcontrole uitvoeren voor de beste speelmogelijkheid. 3. Ga door – Terreinwinst boeken richting doel. 4. Kijk – Herkennen wanneer een doelpoging de beste keuze is. 5. Vraag / Speel – Actief de bal opeisen door beweging en communicatie.		
OPWARMING 	Beschrijving • Speler 1: Technische oefeningen (kappen, draaien, overstap, schaar, slepen) door de rode en gele potjes. • Speler 1: Leidt de bal van rode naar rode kegel of gele naar gele kegel. • Speler 1: Past de bal onder de drie poortjes door naar speler 2, springt over de poortjes en sluit aan bij positie 2. • Speler 2: Voert een voorbeweging uit, vraagt de bal en controleert met de verste voet. • Speler 2: Leidt de bal naar de kegel, kapt en speelt in naar speler 3. • Speler 3: Voert een voorbeweging uit, controleert met de verste voet, dribbelt richting doel, passeert de laatste kegel en schiet op doel. Variaties • Extra speler op positie 4. • Speler 2 speelt een 1-2 met speler 4 in plaats van naar de kegel te dribbelen. • Positiewisseling: Speler 2 → Positie 4, Speler 4 → Positie 3. Coaching: 2, 4, 5	
WEDSTRIJDVORM 1 	Beschrijving • Speler op positie 2 start altijd met de bal. • Drie aanvallers hebben 10 seconden om te scoren. • Verdediger zet direct hoog druk. • Wissel verdedigers om de 2 minuten. • Aanvallers schuiven steeds één positie door, verdedigers wisselen na elke aanval. Fun-element • 1 punt: Aanvallers scoren binnen de tijd. • -1 punt: Verdediger onderschept en werkt de bal weg. • 0 punten: Geen doelpunt en geen onderschepping binnen de tijd. • Welke trio scoort de meeste punten in 2 minuten? Coaching: 1, 2, 3, 4, 5	

TUSSENVORM 1



Beschrijving

- **Speler 1:** Speelt de bal in de loop van speler 2.
- **Speler 2:** Controleert met de juiste voet en schiet zo snel mogelijk op doel.
- **Verdediger:** Vertrekt zodra speler 1 de bal speelt naar speler 2.

Variaties

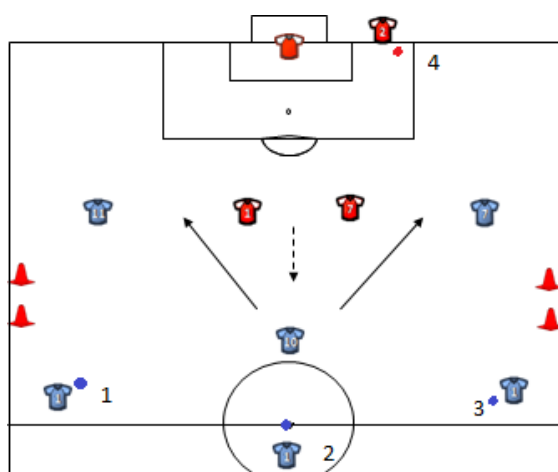
- Oefening starten vanaf de linkerflank.

Doorschuiven

- Speler 1 → Speler 2 → Speler 1.
- Na 6 minuten wisselen aanvallers en verdedigers.

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving

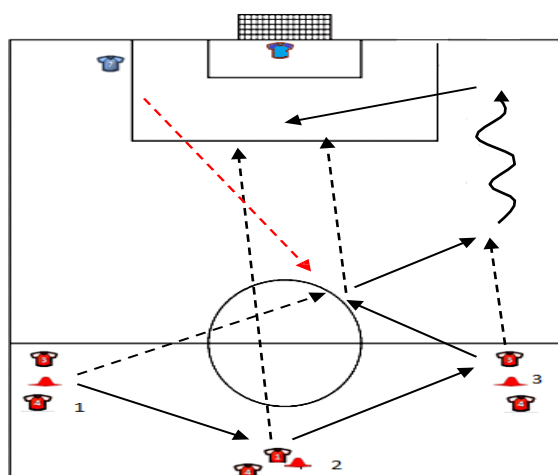
- Speler op positie 2 start altijd met de bal.
- Drie aanvallers hebben 15 seconden om te scoren.
- Verdedigers zetten direct hoog druk.
- Wissel verdedigers om de 2 minuten.
- Aanvallers schuiven steeds één positie door.

Fun-element

- **1 punt:** Aanvallers scoren binnen de tijd.
- **-1 punt:** Verdedigers scoren tussen de kegels aan de zijlijn.
- Welke trio haalt de meeste punten in 2 minuten?

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving

- **Speler 1:** Speelt de bal achteruit naar speler 2.
- **Speler 2:** Vraagt de bal, neemt aan met de verste voet, draait open en speelt naar speler 3.
- **Speler 3:** Neemt de bal mee, speelt een 1-2 met speler 1 en dribbelt naar de achterlijn voor een voorzet.
- **Spelers 1 & 2:** Kiezen de juiste positie en werken af.

Doorschuiven

- Speler 1 → Speler 2 → Speler 3 → Speler 1.

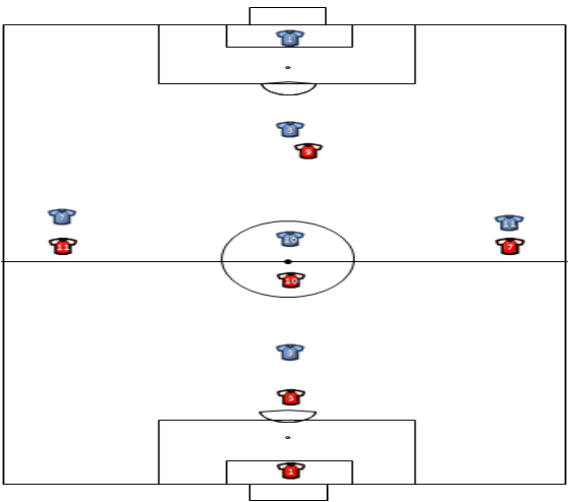
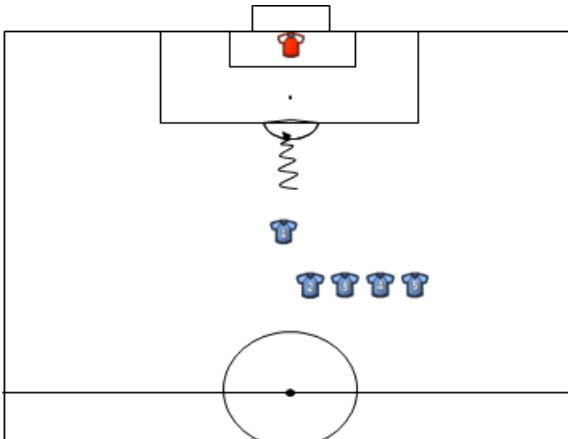
Variaties

- Na 8 minuten komt er een verdediger bij.
- Verdediger vertrekt vanaf de achterlijn zodra speler 2 inspeelt op speler 3.

Fun-element

- Wie scoort na een voorzet met een volley?
- Wie scoort met een kopbal?

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 3	
	Beschrijving • Format: K+5 vs. 5+K. • Speelveld: 30 x 25 meter. • Doorlopende wedstrijd. Coaching: 1, 2, 3, 4, 5
COOLING DOWN	
	Beschrijving • Spelers dribbelen naar het doel en hebben 5 seconden om te scoren tegen de keeper. Fun-element • Wie scoort, gaat door naar de volgende ronde. • Wie mist, valt af en ruimt materiaal op.