

TRAINING U8

Training van: Ruud Verstraeten.

Doelstelling: Het verbeteren van het technisch vermogen in duelvorm.

Thema: Dribbelen en duel.

Leeftijd: U8.

Aantal spelers:8.

Materiaal: 16 hoedjes, 2 kleine doelen, 4 hesjes.

Totale tijdsduur: 60 minuten.



WARMMING-UP



Naar een vak dribbelen.

10'

Beschrijving:

- Iedere speler heeft een bal.
- Men dribbelt in een afgebakende ruimte.
- Op teken van de trainer moet men zo snel mogelijk naar hoek 1, 2, 3 of 4 dribbelen.
- Wedstrijdvorm.
- Diverse varianten aanbieden.
- Grote vak: 30 m x 25 m

Tijd:

10 minuten.

KERN A



Duel 1 : 1

15'

Beschrijving:

- Duel 1 : 1 na een paar minuten wisselen.
- Scoren door over de achterlijn te dribbelen.

Opmerkingen:

“Speel de bal niet te ver voor je”

“Bescherm de bal goed”

“Probeer je tegenstander snel te passeren”

Tijd:

15 minuten.

KERN B



Lijnvoetbal 2 : 2

15'

Beschrijving:

- Tweetal kunnen scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen.
- Turnooivorm: 3 rondes van 3 minuten.

Opmerkingen:

“Probeer het samen te doen”

“Maak snel een doelpunt als je de bal veroverd hebt.”

Tijd:

15 minuten.

KERN C



Lijnvoetbal 4 : 4

20'

Beschrijving:

- men kan scoren door over de achterlijn te dribbelen.
- hierna heeft men nog de mogelijkheid om het kleine doeltje te scoren = extra punt!
- Denk aan het coachen!

Tijd:

20 minuten.