

**18:30**

15 min

Warming-up met bal**18:45**

20 min

Positiespel 4 tegen 2**Half gedraaid aannemen**

Doel Half gedraaid aannemen zodat je meteen vooruit kunt spelen.

Per pion staan een speler en een aanspeler op ongeveer 10 meter van elkaar. Zet meerdere tweetallen naast elkaar, zodat niemand lang hoeft te wachten.

Jullie starten bij je pion. Loop weg van je pion en kom dan weer naar de bal toe. De aanspeler speelt de bal in, en jij neemt half gedraaid aan, zodat je meteen vooruit speelt en niet terug. Na een reeks wissel je met de aanspeler.

LET OP

- Kijk over je schouder.
- Sta half gedraaid naar de bal.
- Neem aan met je verste voet.

Scan voor het filmpje · boylefootball

19:05

15 min

Afwerken na een combinatie**Y-passing**

Doel Zuiver inspelen, half gedraaid aannemen en doorspelen naar links of rechts.

Zet vier pionnen in een Y: één onderin, één in het midden op ongeveer 10 meter, en links en rechts daarachter op ongeveer 10 meter. Met 8 tot 12 spelers: een rij onderin, één speler in het midden en een paar spelers bij de ...

- ① Jullie staan in een Y: een rij onderin, één speler in het midden, een paar spelers links en rechts bovenin.
- ② De eerste speler onderin speelt in op de speler in het midden.
- ③ De speler in het midden neemt aan en speelt in op links of op rechts.
- ④ Volg na het inspelen je bal naar de volgende plek. Wie links of rechts de bal krijgt, dribbelt terug en sluit achteraan aan in de rij onderin.

LET OP

- Neem half gedraaid aan.
- Kijk over je schouder.
- Speel in op de goede voet.

Scan voor het filmpje · Onside - Training

19:20

25 min

Partijvorm 7 tegen 7

AANTEKENINGEN

MEE NAAR HET VELD

4 pionnen
2 ballen, plus 1 per tweetal

OPKOMST

☐ Bram
☐ Jesper
☐ Mats
☐ Sem

☐ Evi
☐ Lars
☐ Mila
☐ Thijs

☐ Fenna
☐ Lotte
☐ Noor

☐ Isa
☐ Luuk
☐ Sara

Thuis neem je de opkomst over in de app.