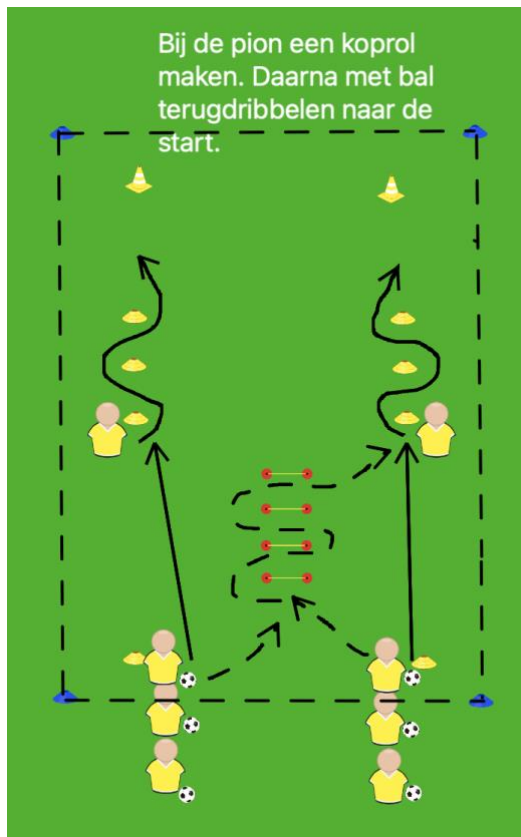


Warming-up



Inhoud:

De spelers spelen de bal langs de stokken naar de speler die bij het hoedje wacht. Nadat ze de bal gespeeld hebben gaan ze tussen de stokken door lopen. De speler die de bal ontvangt dribbelt tussen de hoedjes door en maakt bij de pion een koprol. Daarna met bal teruggedribbelen. (Tijdens het dribbelen voeren ze een dribbel oefening uit. Dit op commando van de leidinggevende trainer.)

Dribbelen

- Tijdens het dribbelen elke stap de bal raken.
- Kijk tijdens het dribbelen boven de bal.

Kijk waar je naartoe wilt gaan.

Organisatie:

Pionnen groot: 2x

Stokken met pionnen

Ballen: elke speler een bal

Afmeting: 10-15m

Variatie:

De variaties van de loopoefeningen.

- Gewoon lopen
- Zijwaarts lopen
- Hinkelen recht en links
- Twee benen springen

1. Zijwaarts afrollend
2. Achterwaarts voetzool afrollen
3. Tikken tussen beide benen
4. Drijven



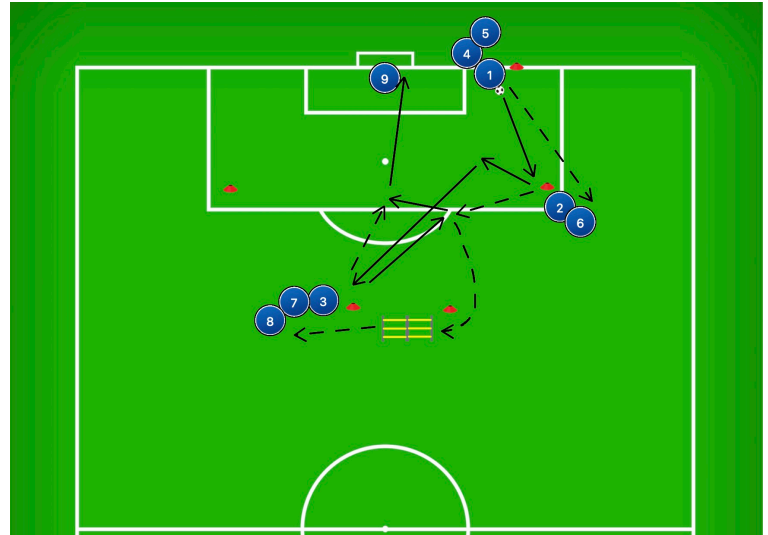
Afwerken op doel

Naast het doel starten en in tegengestelde richting afwerken op doel.

Speler 1 passt naar speler 2, 2 kaatst weer op 1 en 1 speelt de bal naar speler 3. Speler 1 komt op de positie van 2, 2 komt op de positie van 3 nadat hij een oefening op de loopladder heeft uitgevoerd.

Oefening op de loopladder wordt door trainer bepaald.

Speler 3 haalt na het afwerken de bal op en sluit aan naast het doel.



Coachen punten

Inspelen/passen en kaatsen met de binnenkant van de voet.

Progressie

Voor leeftijd O8 t/m O10 is het belangrijk dat de trainer duidelijk aangeeft hoe de spelers moeten lopen.

Voor een goed verloop heb je hier eigenlijk 2 trainers voor nodig.

Afstanden aanpassen aan de leeftijd, tijdens de uitvoering zonodig aanpassen t.b.v. een goed verloop.

Duur: 15 min



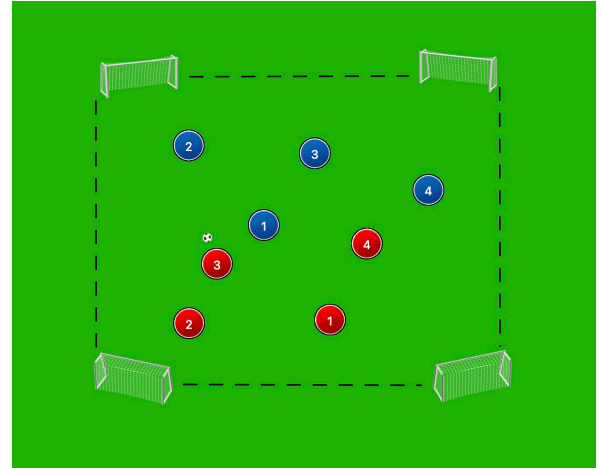
4 tegen 4

4 tegen 4 met 4 doeltjes op de hoeken van het veld.

Breed veld

Elk team verdedigt 2 doeltjes.

Bij een uitbal wordt er door het balbezittende team ingespeeld of ingedribbeld. Is er gescoord, dan begint het team met het tegendoelpunt het spel vanaf de eigen achterlijn. De tegenpartij moet dan 3 meter afstand houden om de bal uit te kunnen nemen.



Coachen punten

Aanvallend team:

- Speel de bal over (blijf tikken)
- Maak het speelveld groot
- Vrijlopen

Verdedigend team:

- Zet druk op de bal
- Scherm de verdedigende doeltjes af
- Maak het speelveld klein

Progressie

Makkelijker maken:

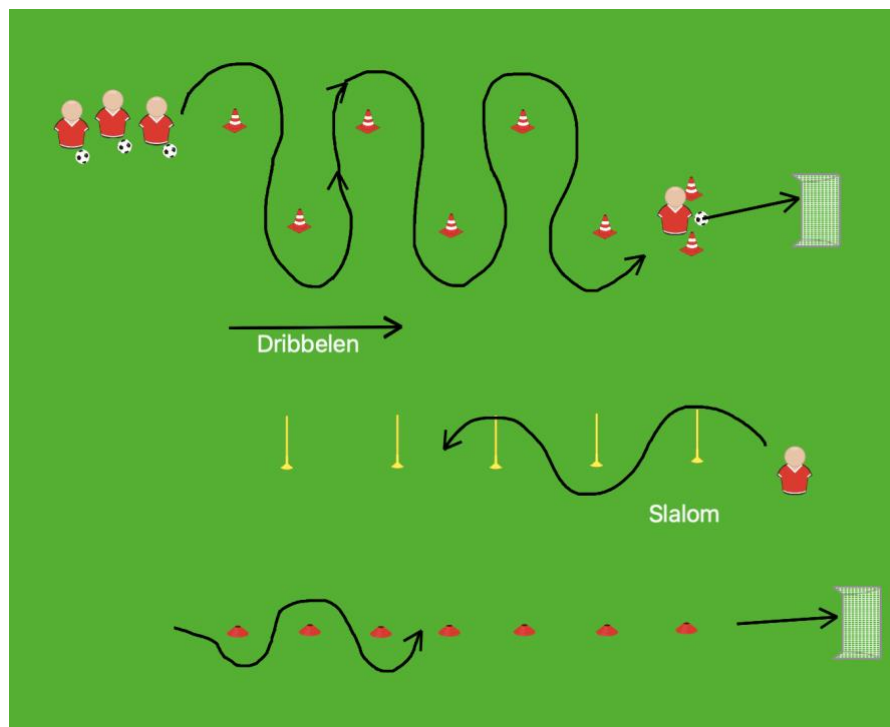
- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Speelveld kleiner maken

Duur: 15 min

Dribbelen en drijven met schieten



Organisatie:

Pionnen: 10

Palen: 8

Hoedjes: 8

Ballen: iedere speler 1

Inhoud:

De spelers gaan een vaardigheidsparcours uitvoeren.

Tijdens dit parcours gaan de spelers dribbelen, drijven en scoren. Dit doen ze in 3 verschillende stations.

Variatie:

1. Slalom om de pionnen, bal elke keer afkappen en daarna scoren in het kleine doeltje.
2. Slalom tussen de palen door en daarna scoren in het doeltje.
3. Slalom om de hoedjes en daarna scoren in het kleine doeltje.

Extra:

Tijdens slalom houdt de trainer een aantal vingers omhoog, speler moet zeggen hoeveel vingers er omhoog worden gehouden.

Voor de allerkleinsten:

De afstanden verkleinen bij het schieten.

Coaching:

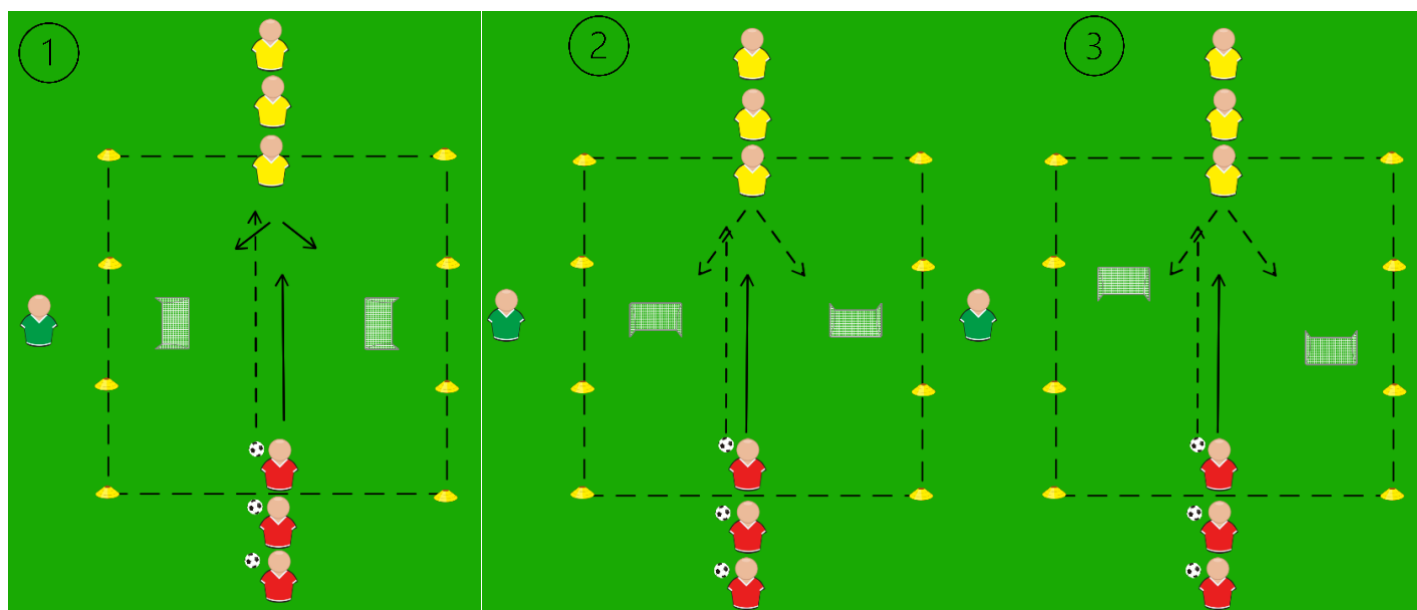
Dribbelen

- Tijdens het dribbelen elke stap de bal raken.
- Kijk tijdens het dribbelen boven de bal.
- Kijk waar je naartoe wilt gaan.

Passen & schieten:

- Zet je standbeen naast de bal.
- Wijs met de tenen van je standbeen de richting op waar je heen wilt passen/schieten.
- Wijs de bal na met je schietbeen.

Uitspeelvorm 1 tegen 1 (2 kleine doeltjes)



Organisatie:

Afmeting: 15-20 bij 20-30

Pionnen: 8x

Hesjes: min 6 (liefste x2 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 10

Inhoud:

De spelers gaan een 1 tegen 1 duel spelen. 1 speler speelt de tegenstander de bal in en vanuit die pass ontstaat er een 1 tegen 1 duel. Beide spelers mogen scoren in 1 van de 2 doeltjes. Bij een doelpunt of een uitbal wisselt het door naar de volgende spelers.

Variatie:

1. Doeltjes met opening naar buiten
2. Doeltjes met 1 opening naar voren en 1 naar achter
3. Doeltjes met 1 opening naar voren en 1 naar achter 1 per speelheft

Verdedigen:

- Houd druk op de bal
- Zit kort op je tegenstander (geef geen ruimte)
- Druk de tegenstander terug/naar buiten

Coaching:

Aanval:

- Houd snelheid (niet stilstaan)
- Tijdens het dribbelen elke stap de bal raken
- Snel beslissen (niet twijfelen)
- Beide kanten gebruiken (links en rechts)

Makkelijker maken:

- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Speelveld kleiner maken