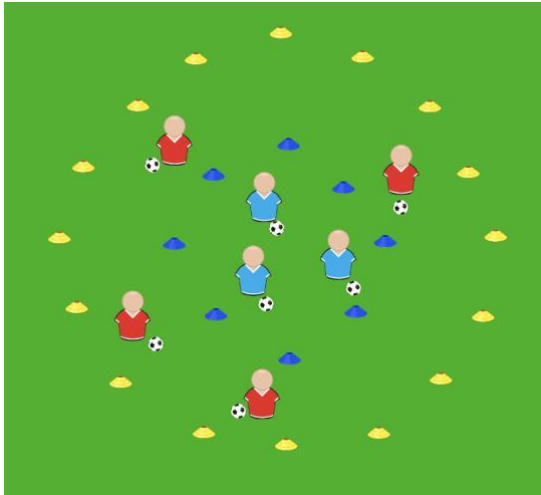


Warming-up

**Organisatie:**

2 Cirkels, respectievelijk met diameter 5 en 10 meter.

Inhoud:

Door elkaar dribbelen in de ring waarin je je op dat moment begeeft. Helpt binnenste en andere helft buitenste ring.

Op teken bal afstoppen en stilstaan.

Op teken van ring wisselen zonder te botsen en weer verder dribbelen.

Buitenste spelers moeten de spelers in de binnenste ring afschieten door ze te raken.

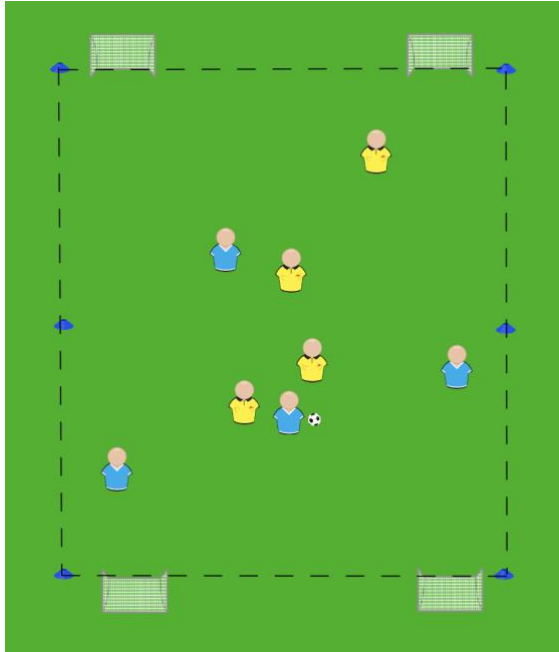
Het afschieten moeilijker maken door alleen de bal te raken van de spelers in de binnenste ring. Dus bal goed afschermen.

Variatie:

Bal afstoppen onder de voet.

Bal afstoppen met de binnenkant/buitenkant.

(1) Partijvorm 4 tegen 4 (4 kleine doeltjes)



Organisatie:

Afmeting: 40 bij 20 (breed veld)

Pionnen: 8x

Hesjes: min 4 (liefste x2 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 8

Inhoud:

Er wordt een partijspel van 4 tegen 4 gespeeld. Beide teams proberen te scoren door in 1 van de 2 doeltjes van de tegenstander te schieten.

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 achterlijn. De tegenstander zakt dan in tot eigen helft om de tegenstander ruimte te gunnen.

Het speelveld is breed. Dit moet het breedte spel stimuleren.

Variatie:

1. 4 tegen 4 met 4 kleine doeltjes
2. Bij te veel spelers: 5 tegen 5

Coaching:

Aanvallend team:

- Speel de bal over (blijf tikken).
- Maak het speelveld groot (uit elkaar staan).
- Voetbal over de rustige kant (kant wisselingen).

Reactie

1. Vooruit/maak een actie naar voren
2. Opzij
3. Achteruit

Verdedigende team:

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

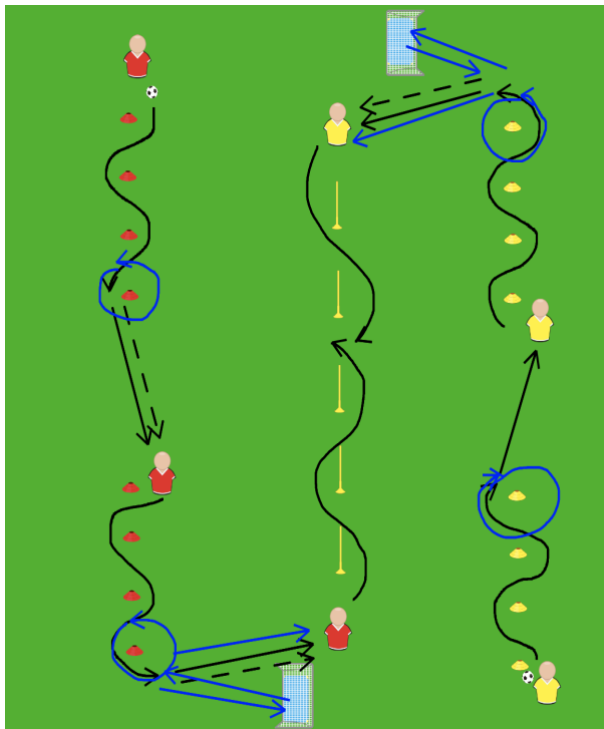
Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Speelveld kleiner maken

(2) Dribbelen & drijven + passen



Organisatie:

Afmeting:

- Hoedjes 1 a 2 meter uit elkaar (hangt van groepsniveau af).
- Tussen de 2 rijen hoedjes die in het verlengde van elkaar liggen, ongeveer 7 meter tussenruimte.
- Palen 3 meter uit elkaar (hangt van groepsniveau af).

Hoedjes: 20 (liefste 10 x2 in 2 kleuren)

Ballen: min 10

Afstanden aanpassen aan het groepsniveau

Inhoud:

1. Speler 1 dribbelt tussen de hoedjes door.
2. Na het dribbelen speelt speler 1 de bal naar de speler 2 die staat te wachten bij de volgende rij hoedjes.
3. Speler 2 dribbelt nu met de bal tussen de hoedjes door.

4. Speler 2 passt de bal naar speler 3 die klaar staat om de bal te ontvangen om daarna op tempo tussen de palen door te slalommen en weer achter in zijn eigen rij aansluit. Bij het slalommen komen de spelers uit de 2 verschillende groepen elkaar tegen.

Bedoeling is dat het dribbelen op tempo gebeurt, vandaar ook 1 a 2 meter ruimte tussen de hoedjes.

Variatie:

- 1: willekeurige been gebruiken
- 2: vaste been gebruiken (L op L, R op R)
- 3: Om elk hoedje een rondje (360°) dribbelen (zie blauwe cirkelpijl).
- 4: Na de 2^e dribbel tussen de hoedjes door schieten tegen kaatsbord (doeltje met plank) en daarna passen op de wachtende speler bij de palen.

Coaching:

Dribbelen:

- Elke pas de bal raken.
- Schuin over de bal kijken .

Passen & schieten:

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

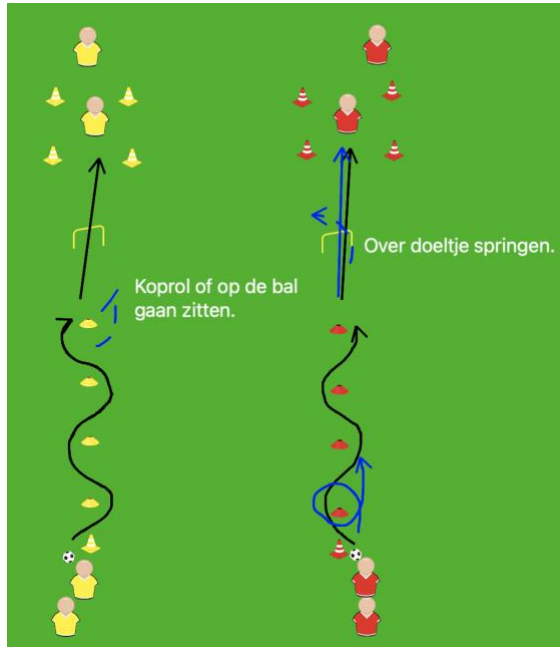
Makkelijker maken:

- Goede voet gebruiken
- Afstand verkleinen/vergroten

Moeilijker maken:

- Mindere voet gebruiken
- Afstand vergroten/vergroten

(3) Estafette dribbelen, drijven & passen



Organisatie:

Pionnen: 10 (2 x 5 in 2 verschillende kleuren)

Hoepels: 6

Poorten: 2

Hoedjes: 8 (2 x 4, 2 kleuren)

Ballen: 8

Inhoud:

De spelers gaan een vaardigheidsparcours uitvoeren in estafettevorm. Tijdens dit parcours gaan de spelers dribbelen, passen en drijven.

Speler 1 dribbelt tussen de hoedjes door, passt daarna de bal door het poortje naar speler 2, die wacht in een afgebakend vak.

Daarna drijft speler 2 de bal z.s.m. naar de start. Het team is klaar als iedere speler één keer het parcours heeft afgelegd. Het team dat het eerst klaar is wint. De uiteindelijke winnaar is het team dat het vaakst heeft gewonnen.

Variatie:

1. Om elk hoedje met bal een rondje draaien. (binnenkant/buitenkant)
2. Aan het einde van de slalom een koprol maken.
3. Over het poortje springen.

Coaching:

Dribbelen

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

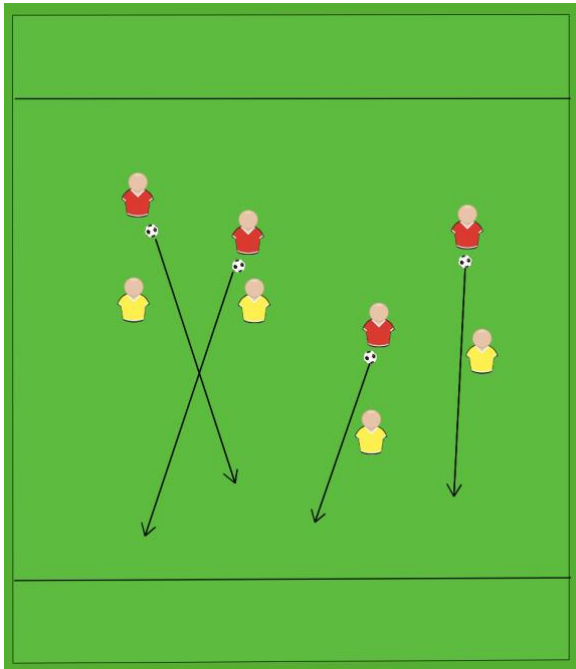
Passen & schieten:

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

Makkelijker maken:

- Variaties moeilijker maken
- Afstand groter/kleiner maken

(4) Grensvoetbal



Organisatie:

Afmeting: 40 bij 20 (breed veld)

Pionnen: 8x

Hesjes: min 4 (liefste 2 x 4 in 2 verschillende kleuren)

Ballen: min 8

Inhoud:

Er staan 2 partijen in het veld, één met bal (iedere speler) en de andere partij zonder bal.

Partij met ballen probeert de ballen over de doellijn (grens) van de tegenpartij te schieten.

Tegenpartij probeert dit te voorkomen, door de bal tegen te houden.

Vanaf de plaats waar de bal gestopt is mag opnieuw geschoten worden naar de doellijn van de tegenpartij.

Bal over doellijn = 1 punt.

Variatie:

Nu met dribbelen waardoor je eigenlijk 1 tegen 1 speelt, zoals Jagerbal. Scoren doe je door de achterlijn te halen zonder dat de bal wordt afgepakt. Iedere verdediger mag willekeurig een aanvallende verdedigen. Wanneer de bal onderschept wordt, over de zijlijn gaat of als er een doelpunt gescoord wordt, doet de betreffende bal niet meer mee aan het spel. De spelers blijven wel deelnemen aan het spel net zolang totdat alle ballen op zijn. Als alle ballen op zijn wisselen de teams van functie.