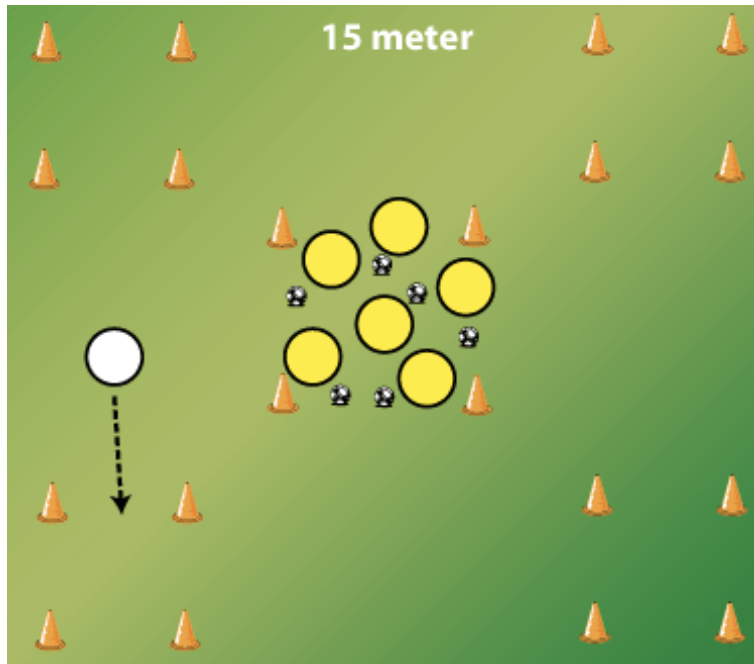


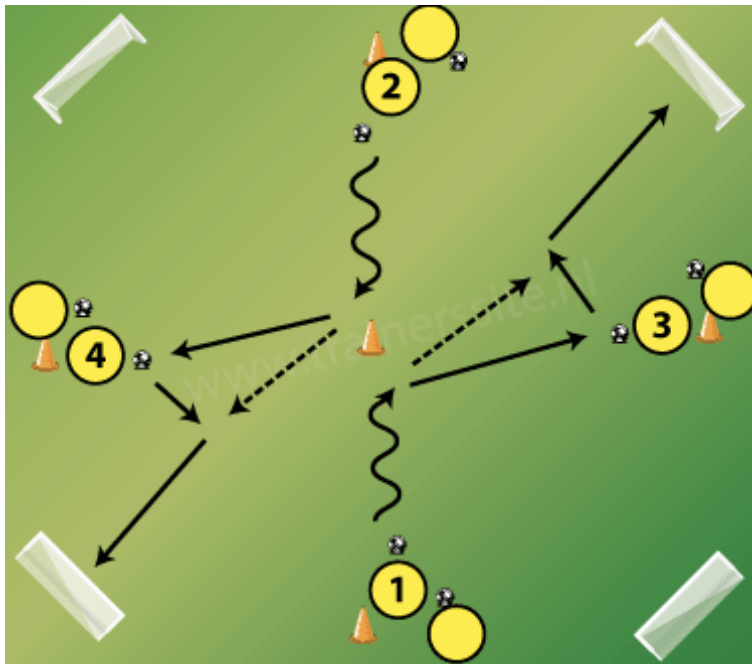
Warming-up



Organisatie

- Alle spelers hebben een bal en tikken de bal tussen hun voeten van hun rechterbeen naar hun linkerbeen en vice versa.
- De trainer loopt om het vierkant heen, gaat in een vak staan en roept 'ja'. Alle spelers moeten zo snel mogelijk ook naar het vak waar de trainer in staat toe dribbelen.
- Als alle spelers in het vak zijn, gaan ze weer naar het middelste vak toe en beginnen ze opnieuw.
- Na een paar keer gaat de trainer niet in een vak staan, maar beweegt naar een vak toe, de spelers moeten naar hetzelfde vak toe als de trainer gaat.
- Als de spelers de oefening snappen, kan je als trainer nog een schijnbeweging maken door net te doen of jij naar het ene vak loopt, maar toch nog van richting verandert.

Frontale beweging, 1-2-tje en schieten op klein doeltje.



Uitleg

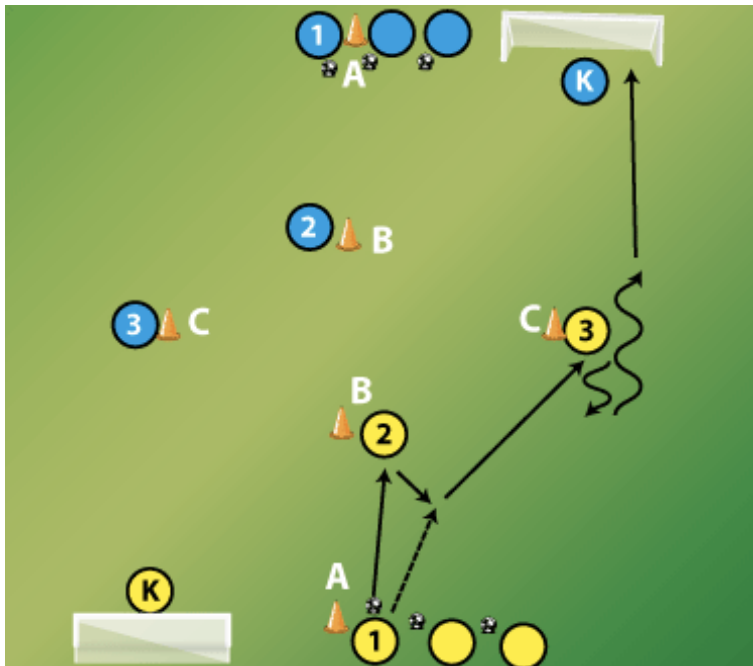
- Zet organisatie uit zoals tekening.
- Speler 1 & 2 dribbelen naar het midden, maken daar een frontale* beweging.
- Na de beweging maken ze een 1-2-tje met spelers 3 en 4 en werken dan af op een doeltje.
- Speler 3 en 4 pakken een andere bal en doen hetzelfde.
- Speler 1 en 2 pakken hun bal en nemen de positie van speler 3 en 4 over.

*) Bij een frontale beweging nadert een speler recht van voren een tegenstander en maakt dan een passeer-/schijnbeweging.

Variaties passeer-/schijnbeweging:

- Schaarbeweging.
- Zijwaarts stappen: Net als bij de schaar zoek je de tegenstander op snelheid op, je zet achter de bal een grote stap zijwaarts en neemt de bal met de buitenkant van de andere voet mee. Het verschil met een schaar is dat je nog meer met je bovenlichaam werkt.
- Sleepbeweging: je dreigt naar de ene kant en met een lang balcontact sleep je de bal met de binnenkant van de voet voorbij de tegenstander.
- Schijntrap: Je doet of als je de bal langs de tegenstander wilt trappen/schieten en sleept de bal met de binnenkant van de voet voorbij de tegenstander. Het verschil met de sleepbeweging is dat je veel meer met je lichaam (werkt) doet alsof je wilt schieten.

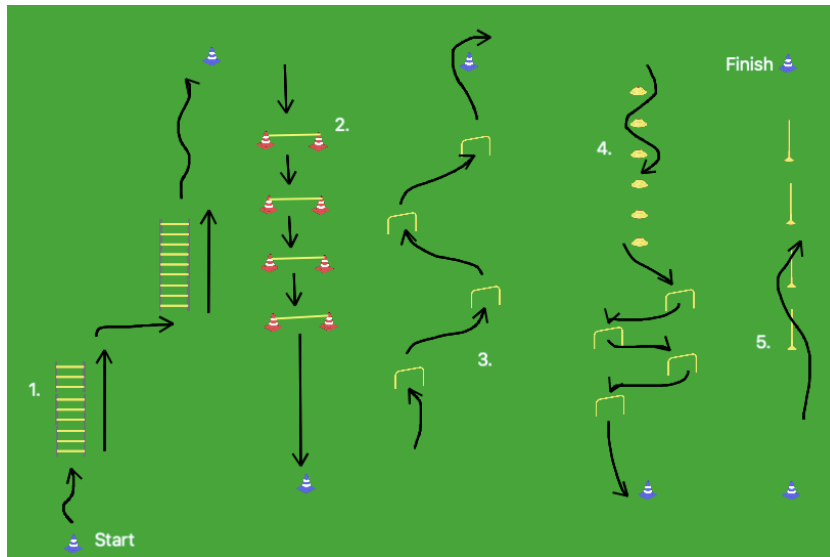
Afwerken vanaf 2 kanten met afkappen.



Uitleg

- Zet de organisatie uit zoals in tekening.
- Spelers bij A met bal.
- Speler 1 speelt naar speler 2, deze kaatst op speler 1, speler 1 speelt naar speler 3.
- Speler 3 dribbelt een stukje met de bal (terug), kapt de bal af, dribbelt richting doel en schiet daarna op doel.

Vaardigheidscircuit

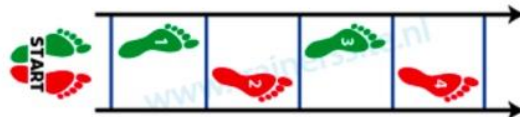


Uitleg

1. Speler dribbelt naar de ladder, schiet de bal langs de ladder zodat de bal aan het einde stil komt te liggen. Speler doet de voorgeschreven oefening op de loopladder en neemt de bal mee naar de 2^e loopladder en herhaalt de oefening.
2. Dribbelen met bal, de bal onder de stok (op pionnen) doorspelen en zelf over de stok springen, bal meenemen naar de volgende stok enz.
3. Op snelheid dribbelen/drijven, bal door het poortje spelen, zelf over het kleine poortje springen en met bal naar het volgende poortje, enz.
4. Dribbelen tussen de hoedjes door, daarna dribbelen met bal naar het poortje, bal door het poortje spelen en zelf om het poortje lopen, enz.
5. Slalom met bal tussen de palen door op een zo hoog mogelijke snelheid.

Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechervoet in het eerste vakje, de linkervoet in het tweede vakje en loop zo de loopladder achterwaarts door
- Per vakje één voet
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Zijwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 2292

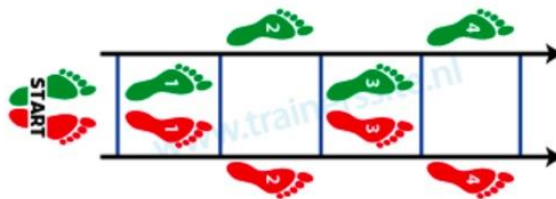


Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder toe
- Zet de rechervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren (starten met linkerzij naar de loopladder)

Voorwaarts: sprong in uit

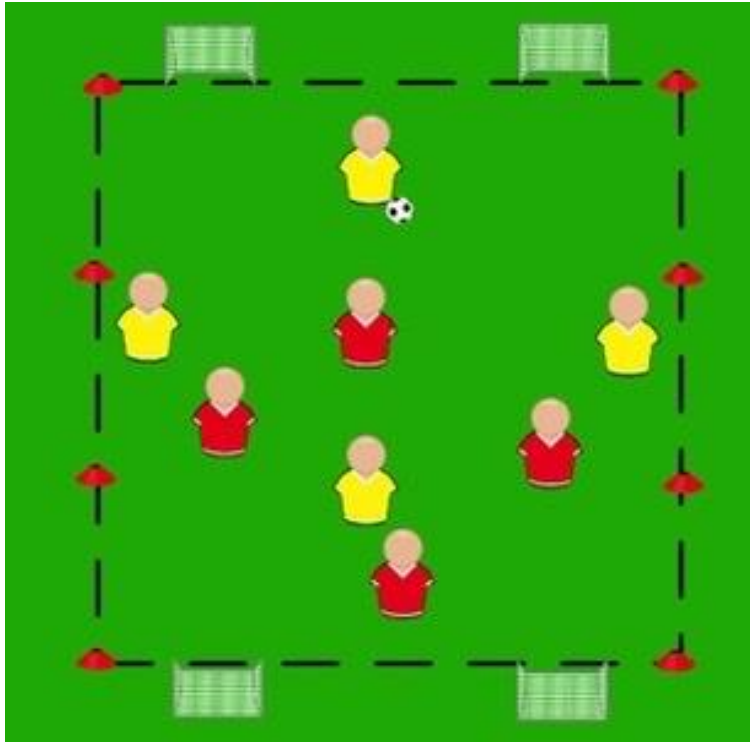
Oefenstofnummer: 1686



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Spring met beide benen in het eerste vakje
- Spring vervolgens weer met beide benen en plaats deze naast het tweede vakje (linkerbeen er links naast en rechterbeen er rechts naast)
- Spring vervolgens met beiden benen in het derde vakje, etc.
- Herhaal deze stappen tot het einde van de loopladder

Partijvorm 4 tegen 4 (4 kleine doeltjes)



Organisatie:

Afmeting: 30 bij 20

Pionnen: 8x

Hesjes: min 6 (2 verschillende kleuren)

Ballen: min 8

Uitleg:

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.

Is er gescoord, dan begint het team met de tegendoelpunt het spel vanaf de achterlijn. De tegenstander zakt dan in tot eigen helft om de tegenstander ruimte te gunnen.

Coaching:

Aanvallend team:

- Speel de bal over (blijf tikken)
- Maak het speelveld groot (uit elkaar staan)

Verdedigend team:

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

Makelijker maken: Speelveld groter maken

Moelijker maken: Speelveld kleiner maken