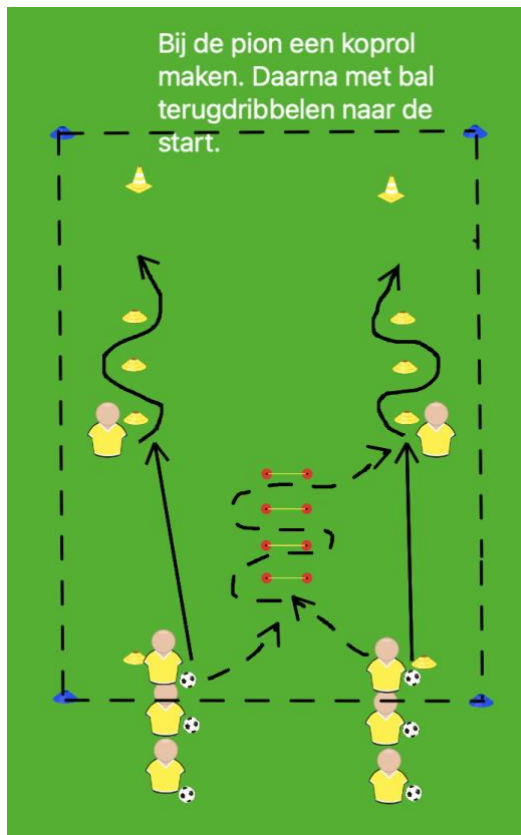


Warming-up



Organisatie:

Afmeting: 10-15m

Pionnen groot: 2x

Stokken met pionnen

Ballen: elke speler een bal

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 terug dribbelen. (Tijdens het dribbelen voeren ze een dribbel oefening uit. Dit op commando van de leidinggevende trainer.)

Variatie:

De variaties van de loopoefeningen.

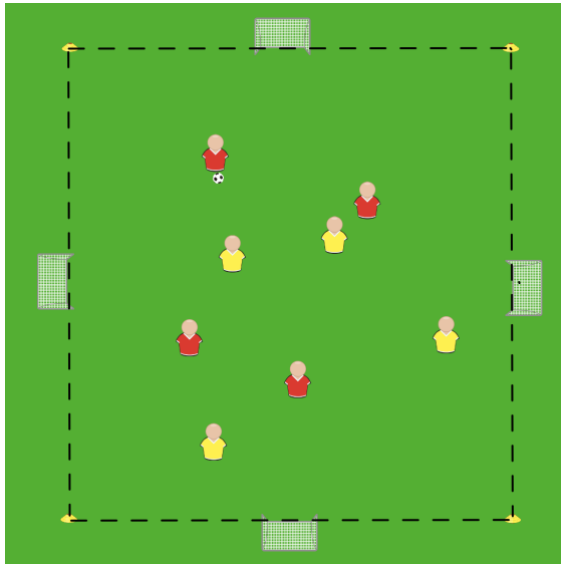
- Gewoon lopen
- Zijwaarts lopen
- Hinkelen recht en links
- Twee benen springen

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

Dribbelen

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

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



Organisatie:

Afmeting: 30 bij 30 m

Pionnen: 4x

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 4 doeltjes te schieten.

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

Variatie:

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

Coaching:

Aanvallend team:

- Speel de bal over (blijf tikken)

Reactie

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

Verdedigende team:

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

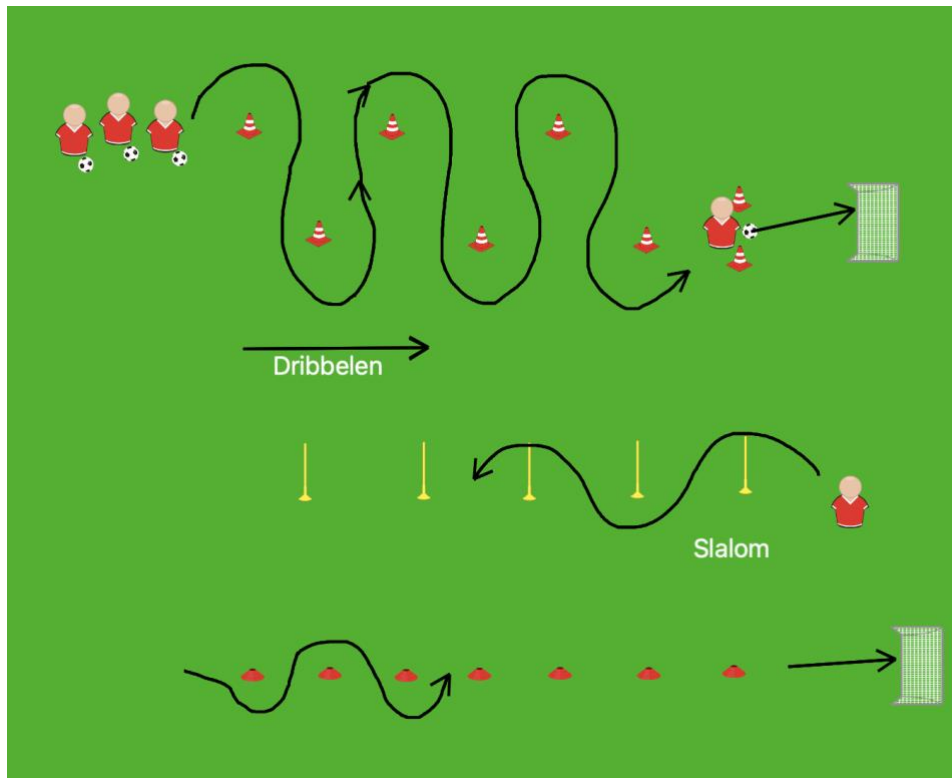
Makkelijker maken:

- Speelveld groter maken

Moeilijker maken:

- Speelveld kleiner maken

(2) 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: Op een lepel een kalkei.

1. Linkerbeen

2. Rechterbeen

3. Zijwaarts slalom

4. Achteruit slalom

Voor de allerkleinsten:

De afstanden verkleinen bij het schieten.

Coaching:

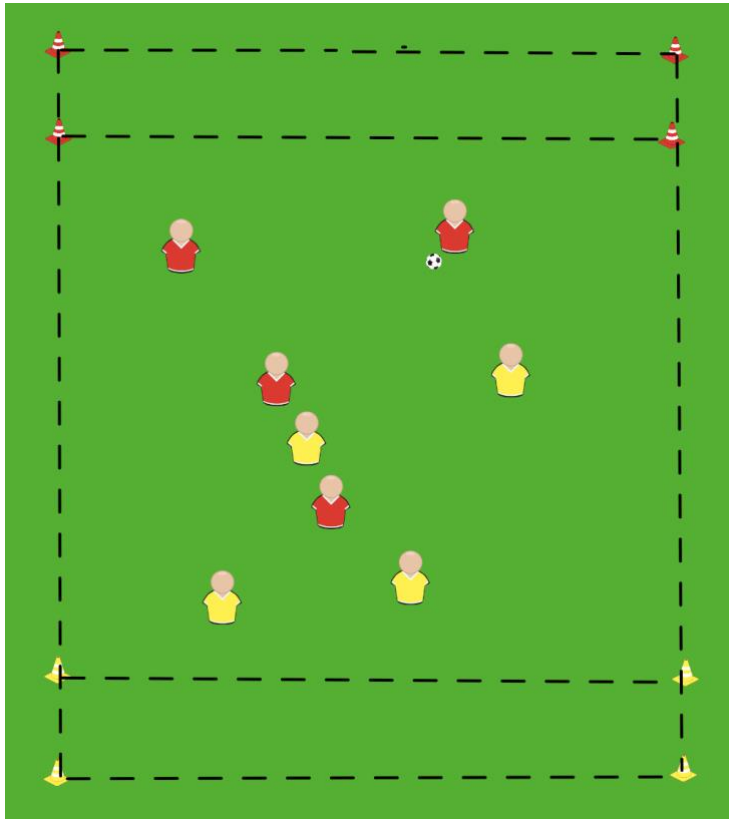
Dribbelen

- 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.

(3) Lijnvoetbal 4 tegen 4



Spelregels:

- Je scoort door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen;
- De achterlijn is de denkbeeldige lijn tussen de pionnen;
- De spelduur is 5 minuten
- Geen buitenspel

Score:

- Winnen betekent 2 punten + het aantal gescoorde doelpunten;
- Gelijk spelen betekent 1 punt + het aantal gescoorde doelpunten;
- Verliezen betekent 0 punten + het aantal gescoorde doelpunten;
- De maximale score op dit onderdeel is 10 punten.

Materiaal:

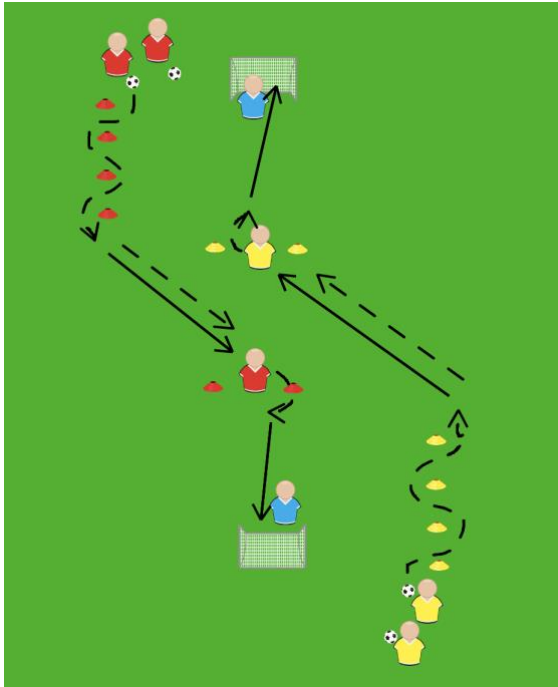
- 4 pionnen
- 4 hesjes
- Fluit

Variatie:

Score van punten hoeft niet bijgehouden te worden, kan ook in een later stadium (volgende keer).

Moelijker maken: Als je over de lijn hebt gedribbeld ga je op de bal zitten, of op de bal liggen.

(4) Passen en trappen



Organisatie:

- Speler 1 dribbelt tussen de hoedjes door en passt de bal naar de kaatser die de bal aanneemt. Vervolgens draait de speler met de bal om en werkt af op doel met keeper. Speler 1 komt op de positie van de kaatser. Je haalt de bal op en sluit achter aan bij de groep die naast het doel staat.

Materiaal:

- 2 pupillen doelen
- 6 hoedjes
- 8 tot 10 ballen

Variatie:

Omdat het Passen is gaan we ook bij het dribbelen tussen de hoedjes met een kalkei op een lepel. Na het dribbelen leggen ze de lepel met kalkei op de grond en gaan verder met de oefening.