

Spel 1: Passen / trappen / ingooien

Organisatie:

- Zet met behulp van hoedjes 5 veldjes van 10x15 uit (veldjes vast aan elkaar)
- Per 2-tal een bal.
- 5 ballen.
- 12 hoedjes.

Uitvoering:

Speler A gooit (ingooien) de bal naar speler B.

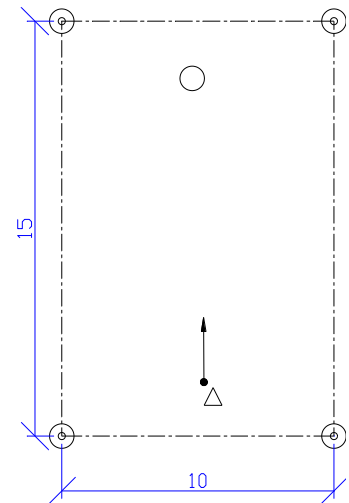
- Oef. 1: Aannemen en terugspelen.
- Oef. 2: Indien mogelijk direct terug spelen.

Speler A speelt de bal naar speler B en deze speelt de bal terug.

- Oef. 1: Aannemen en terugspelen.
- Oef. 2: Indien mogelijk direct terug spelen.
- Oef. 3: Speler A en B direct laten spelen.
- Oef. 4: Idem als Oef. 3: uitbreiding met inkomen naar de bal, passen en terug naar hoedje (beginpunt).
- Oef. 5: Overspelen, waarbij de spelers dichters naar elkaar toekomen en weer verder van elkaar af gaan.

Aandachtspunten / coach momenten:

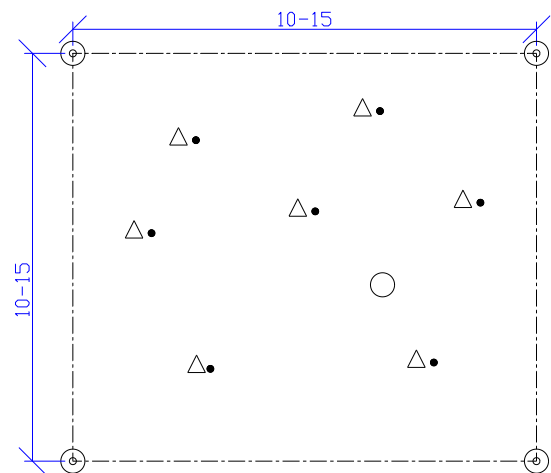
- Bij ingooien twee voeten op de grond en de bal in de nek
- Bij ingooien naar de bal toekomen en om de bal vragen
- Balsnelheid en balcontrole
- Binnenkant voet spelen (uitleg "grootste vlak" dus meeste controle)
- Ingrijpen indien met de punt van de schoen gespeeld wordt
- Balaanname: bal moet meteen klaar liggen om te spelen
- Als bal te dicht bij ligt niet terug uit lopen maar bal stukje voorwaarts tikken
- Laag (over de grond) inspelen
- Probeer zoveel mogelijk voor te doen
- Moeilijkheidsgraad aanpassen aan niveau spelers



Spel 2: Pingelen en afpakken

Organisatie:

- 9 ballen
- 4 hoedjes
- veldafmeting: 10 bij 15 meter
- 1 hesje



Uitvoering:

1. Spelers dribbelen met de bal door de afgebakende ruimte, er is een speler zonder bal. Op teken van de coach de bal afstoppen (stil liggen) en met een andere bal verder gaan. Als het goed is heeft hierna een andere speler geen bal.
2. Tweetalen maken, iedere speler heeft 1 bal. Speler 1 dribbelt door de vrije ruimte en probeert zijn schaduw (speler 2) kwijt te raken.
3. Spelers dribbelen met de bal door de afgebakende ruimte, er is een bal afpakker. Deze probeert in 1 minuut zoveel mogelijk ballen af te pakken, als bal is afgepakt is deze speler uit het spel. Wie pakt de meeste ballen af?
4. Zie 3 maar hierbij kunnen de spelers met bal de gepakte spelers weer vrijspelen door met de ballen tussen de benen door te spelen. De spelers die gepakt zijn gaan dus met de bal in de hand en de benen wijd klaar staan. Wie wint er nu?

Veranderingen:

- Veldafmeting groter / kleiner

Leermomenten:

1. Het dribbelen met de bal in "een vrije ruimte", het reageren op spelsituaties zoals bal afstoppen en met een andere verder
2. Al dribbelend door het maken van schijnbewegingen, versnellen, om je schaduw kwijt te raken
3. Het afschermen van de bal, het gebruik maken van je lichaam
4. Zie 3 en het vrijspelen van je mede spelers

Aandachtspunten / coach momenten:

- Het meenemen van de bal tijdens het dribbelen, binnen- buitenkant voet
- Het afschermen van de bal, gebruik maken van het lichaam
- De ruimte opzoeken
- Nadenken (spel 1) slim zijn!
- Bal kort aan de voet houden, controle over de bal

Spel 3 Mikken

| | | | |
|------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| Trainingsvorm: | Mikvorm 9. | Penaltyspel. | |
| Doelstelling: | Het richten verbeteren (6). | | |
| Niveau: | F- en E-pupillen. | Duur: | 15 minuten. |
| Aantal spelers: | 6 tot 10 spelers. | Veldafmetingen: | Niet van toepassing. |

Uitleg organisatie:

Er word op 2 velden.
 Iedereen probeert eerst van de eerste penaltystip (hoedje) te scoren. Wanneer dit lukt moet je de volgende keer 1 verder.
 Mis betekent dat de volgende keer vanaf dezelfde afstand word geschoten.
 2 keer missen betekent dat je weer een hoedje terug moet.
 Wanneer iemand ook vanaf het derde hoedje heeft gescoord kun je de keeper wisselen.

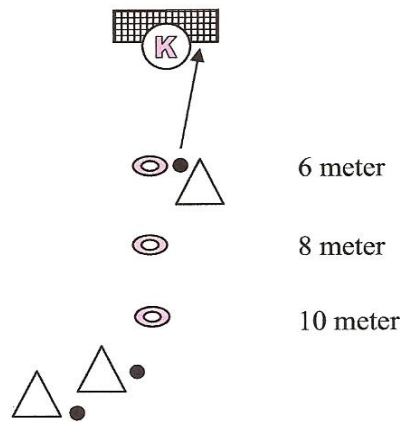
Opmerkingen:

Maak de doeltjes breder of de schietafstand kleiner als er weinig word gescoord.
 Geef van te voren goed aan dat ze elkaar niet in de weg gaan staan.
 Maak het doeltje niet te klein, je kunt hiervoor ook pionnen gebruiken zodat je nog kunt vergroten of verkleinen.

Variatie:

De penaltystippen kunnen een volgende keer meer naar rechts of links worden gezet. Nu kan vanuit een hoek op doel worden geschoten.

Organisatie:



Aandachtspunten:

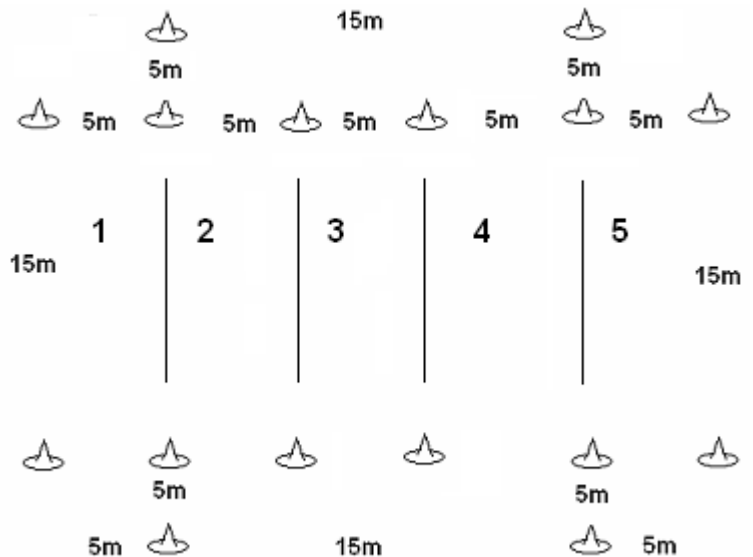
Schieten met de binnenkant van de voet.
 Probeer in de hoeken te schieten.

| | | | |
|--|----------|--|-----------------------|
| | pion | | looplijn |
| | hoedje | | passlijn |
| | spelers | | dribbel |
| | keepers | | boogbal |
| | kameleon | | goaltje zonder keeper |
| | trainer | | goaltje met keeper |

Spel 4: Dribbeltechniek verbeteren

Organisatie:

- 10 ballen
- 16 hoedjes
-
- Maak een vierkant van 25x25m
- Gebruik de 4 hoedjes van de hoeken om 5 even grote vakken te maken



Uitvoering:

Kennismakings oefening:

- Maak 2 tallen. Laat de 2 tallen om beurt van de ene kant van hun stukje veld (1,2,3,4 of 5) naar de andere kant rennen. (na oefenen wedstrijdje: welk 2 tal kan dit het snelste?)
- Voeg ballen toe. Doe dezelfde oefening als hierboven.

Verdieping van de oefening:

- zet 2 tallen tegenover elkaar. 1 speler staat in het midden. Deze staat stil. De andere speler dribbelt naar hem toe en speelt hem uit. Daarna dribbelt hij naar de andere kant van zijn veldje (nr 1,2,3,4 of 5). Hij legt de bal stil draait om en speelt de speler nog een keer uit. Als hij nu de andere kant bereikt speelt hij de bal naar de middelste speler toe. Nu wissel beide spelers van rol.
- moeilijker maken :
 - * speler mag alleen een voet uitsteken (moet op zijn plek blijven)
 - * speler mag alleen naar links en rechts bewegen (moet op een lijn blijven)
 - * speler mag verdedigen tot aanvallende speler over de lijn gedribbeld is

Spelletjes oefening:

- lijndribbel 1v1 (LAAT NOOIT DE BAL OP EEN LIJN STIL LEGGEN! BLESSURE/SLIDING GEVOELIG)
- in stroomvorm van het ene vak naar het andere vak dribbelen. Dus eerst in vak 1 iemand uitspelen dan naar vak 2 dan naar vak 3 dan naar vak 4 enz. wisselopties
 - * op tijd spelen, wisselen na 1 min.
 - * als de bal aangeraakt wordt door

een verdediger

Leermomenten

- Inschatten van diepte met dribbelen/inzetten schijnbeweging
- Schijnbewegingen inzetten in kleine ruimte/handelingssnelheid vergroten
- Tempo versnelling na de actie (terugdribbelen op tempo!)
- Wennen aan weerstand door medespelers die stilstaan. Opzij bewegen.

Aandachtspunten / coach momenten:

- Bal dicht bij je houden /controle houden
- Weten wanneer een speler moet afremmen en versnellen
- VERDEDIGER : moet het spel mogelijk maken door goed mee te werken en doen wat er van hem gevraagd wordt