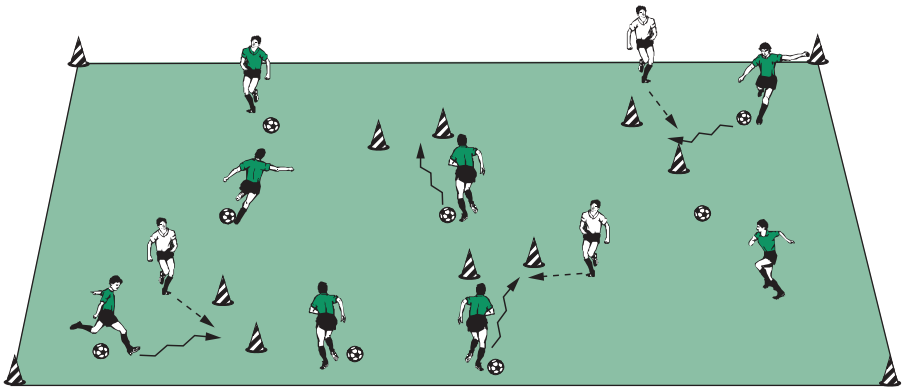
DRIBBELEN

1

DOEL:

- leren dribbelen in de vrije ruimte onder weerstand van een tegenstander



ORGANISATIE:

- de aanvallers proberen binnen een bepaalde tijd door zoveel mogelijk doeltjes te dribbelen
- de tegenstanders proberen dat te verhinderen
- wie scoort het snelst 5 doelpunten?

AANWIJZINGEN:

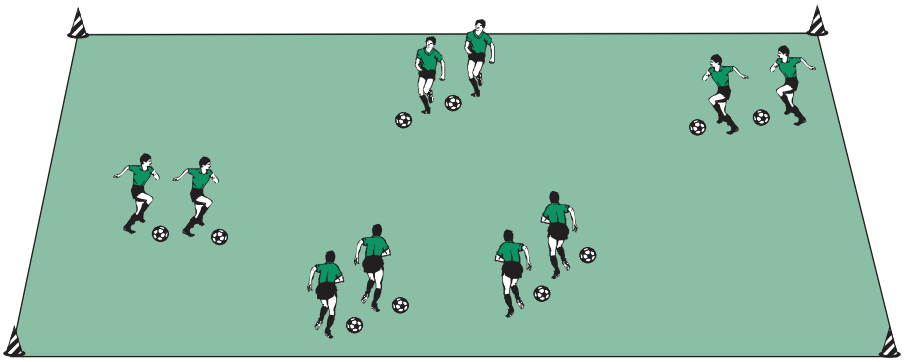
- bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen
- de bal met het lichaam afschermen
- over de bal kijken, de medespelers en tegenstander zien
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken
- schijnbeweging maken zowel over links als rechts
- na schijnbeweging passen, schieten of versnellen
- gebruik maken van lichaamsschijnbewegingen of kap-, schot- of passbewegingen

DRIBBELEN

2

DOEL:

- leren dribbelen in de vrije ruimte
- leren snel te reageren op een medespeler



ORGANISATIE:

- de spelers dribbelen, met verschillende opdrachten, vrij over het speelveld, waarbij de ene speler de andere op twee meter afstand volgt
- op teken wisselen

AANWIJZINGEN:

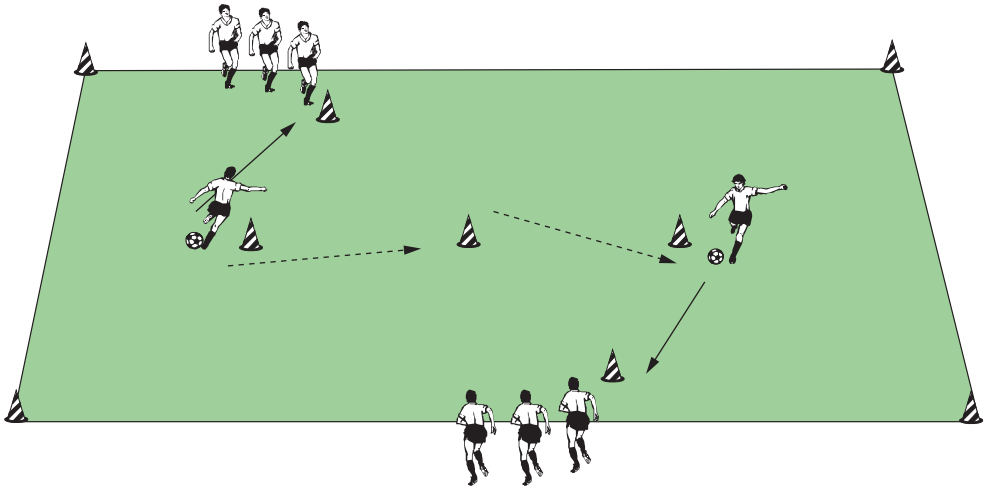
- bal dicht aan de voet houden en met veel richtingsveranderingen dribbelen
- de bal met het lichaam afschermen
- over de bal kijken, de medespelers en tegenstander zien
- dribbelen in de vrije ruimte en tempo aan de bal maken
- schijnbeweging maken zowel over links als rechts
- na schijnbeweging passen, schieten of versnellen
- gebruik maken van lichaamsschijnbewegingen of kap-, schot- of passbewegingen

DRIBBELEN

3

DOEL:

- verbeteren van kappen en draaien



ORGANISATIE:

- veld van 20 x 20 meter
- 3 pionnen op één lijn
- 2 pionnen op 10 meter van deze lijn
- 8 tot 10 spelers
- 8 tot 10 ballen

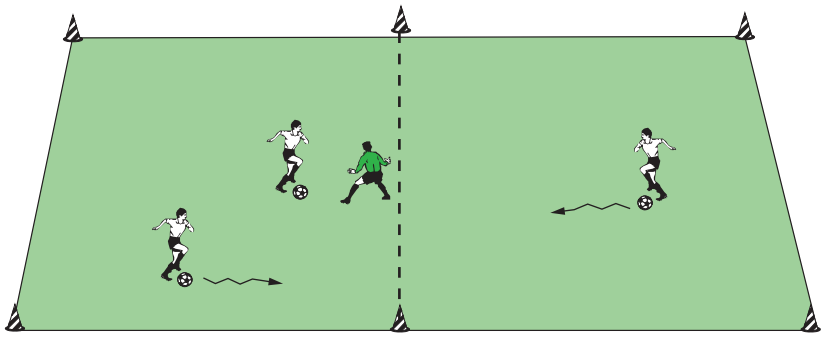
AANWIJZINGEN:

- ongeveer 10 minuten oefenen
- kappen met de binnenkant van de voet, zowel links als rechts
- kappen met de buitenkant van de voet, zowel links als rechts
- overstappen links en rechts
- na de kapbewegingen geef je een pass met de binnenkant van de voet naar de volgende speler
- vier tot vijf spelers bij de startpion, rusttijd voor elke speler 30 tot 45 seconden

DRIBBELEN 4

DOEL:

- het verbeteren van de passeer- en schijnbewegingen



ORGANISATIE:

- ruimte tussen pionnen ongeveer 8 meter
- verdediger moet de lijn tussen de pionnen verdedigen; de aanvallers proberen om beurten de verdediger te passeren tussen de pionnen
- de aanvaller sluit aan de andere kant aan
- indien de verdediger de bal verovert, wisselen de aanvaller en verdediger van taak

AANWIJZINGEN:

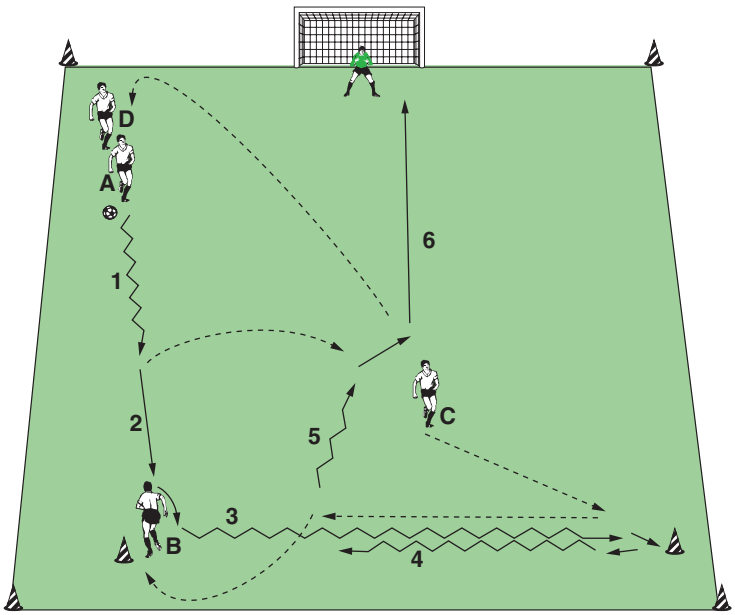
- op tijd de schijnbeweging inzetten; niet te dicht op je tegenstander komen
- goed je lichaam gebruiken bij het maken van een schijnbeweging
- zowel links als rechts passeren en schijnbewegingen afwisselen
- niet te hard op je tegenstander aan dribbelen
- versnellen na de passeer- of schijnbeweging

DRIBBELEN

5

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 4 tot 6 spelers en 1 keeper
- 6 ballen

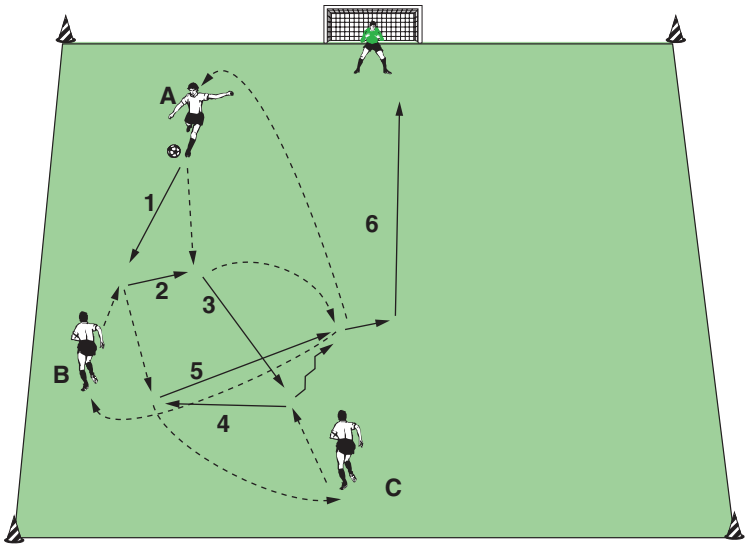
AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt en passt de bal naar B
- speler B dribbelt naar de andere pion en weer terug
- speler C geeft pressing aan speler B, geen 100% weerstand
- het 1:1 duel
- speler A schuift door naar de plaats van speler C, deze gaat naar de positie van speler B en speler B gaat naar de startpositie
- na 30 seconden rust begint speler D weer opnieuw

DRIBBELEN

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 6 of 8 spelers en 1 keeper
- 6 ballen

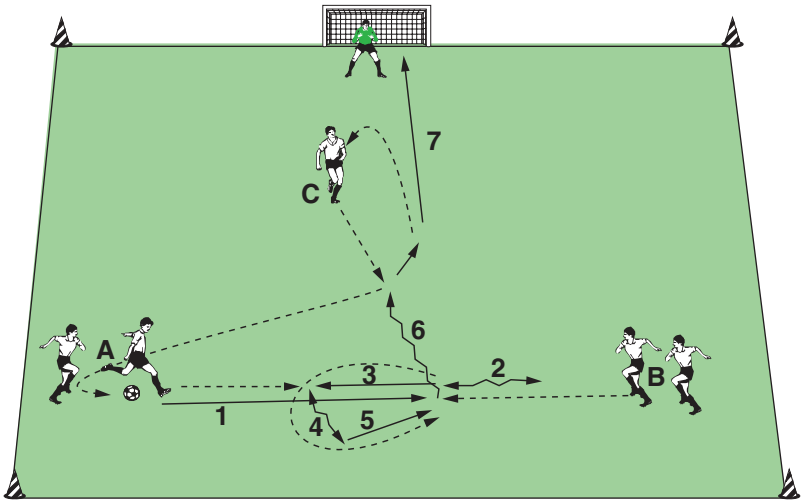
AANWIJZINGEN:

- speler A passt de bal naar de inkomende speler B
- speler B kaatst de bal op speler A
- speler A passt de bal naar de inkomende speler C
- speler C passt de bal naar de inkomende speler B
- speler B kaatst de bal op speler C, die het 1:1 duel aangaat met speler A
- speler C gaat naar de positie van A,
  A gaat naar de positie van speler B,
  B gaat naar de positie van speler C

DRIBBELEN

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 3 of 6 spelers en 1 keeper
- 6 ballen
- tijdsduur: 20 minuten

AANWIJZINGEN:

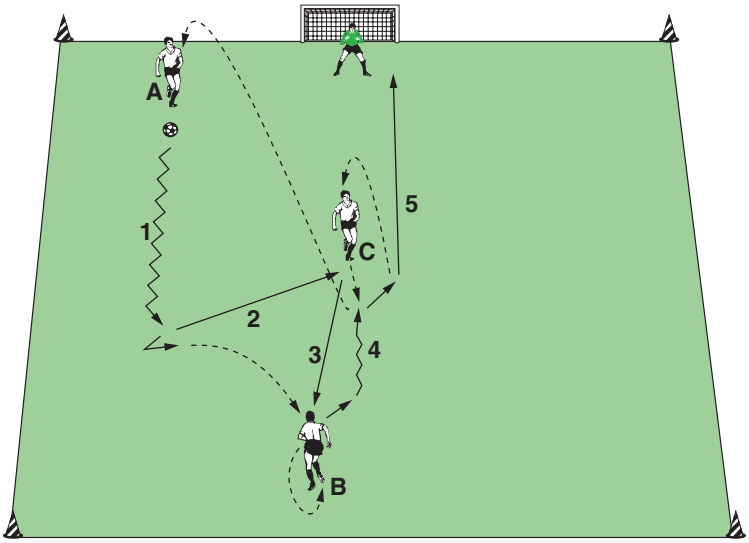
- speler A passt naar de inkomende speler B
- speler B maakt 2x een kapbeweging en passt de bal terug op de inkomende speler A
- speler B maakt een ‘overlap’ met speler A
- speler A maakt 2x een kapbeweging en speelt de bal nu vóór speler B
- C geeft pressing aan B, die een schijnbeweging maakt en na het 1:1-duel op doel schiet
- speler A schuift door naar de positie van B, speler C naar de positie van A, speler B gaat naar de positie van C en begint weer opnieuw

DRIBBELEN

8

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 20 meter
- 3 of 6 spelers en1 keeper
- 4 ballen
- tijdsduur: 20 minuten

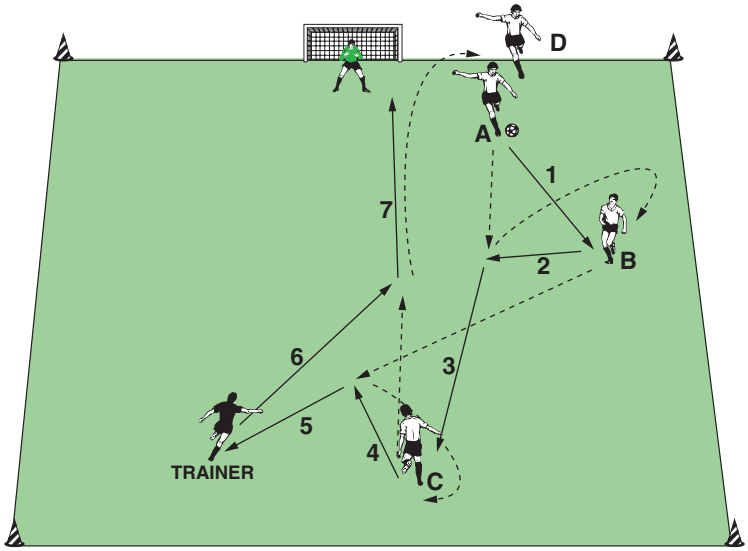
AANWIJZINGEN:

- speler A dribbelt naar het midden en maakt een kapbeweging
- daarna geeft speler A een pass naar speler C
- speler C passt de bal naar speler B
- direct na de pass geeft speler A pressing op B
- speler B gaat het 1:1-duel aan met speler A
- na winst gaat speler B een 1:1-duel aan met C
- vervolgens schiet speler B op doel
- speler A gaat naar de positie van speler B, B naar de positie van C en speler C gaat naar de beginpositie van speler A

DRIBBELEN

DOEL:

- verbeteren van de individuele actie: dribbelen, passen, schieten en het verdedigen



ORGANISATIE:

- veld van 20 bij 30 meter
- 5 of 6 spelers en 1 keeper
- 6 ballen

AANWIJZINGEN:

- speler A passt de bal naar speler B
- B speelt terug op de inkomende speler A
- speler A passt de bal naar speler C
- C passt de bal naar de inkomende speler B
- speler B passt de bal naar de trainer
- de trainer geeft een voorzet op de inkomende speler C, die afwerkt op doel
- speler D begint opnieuw
- spelers A en B schuiven een positie op
- speler C heeft 30 seconden rust
- variant: met een verdediger voor het doel een 1:1-duel aangaan