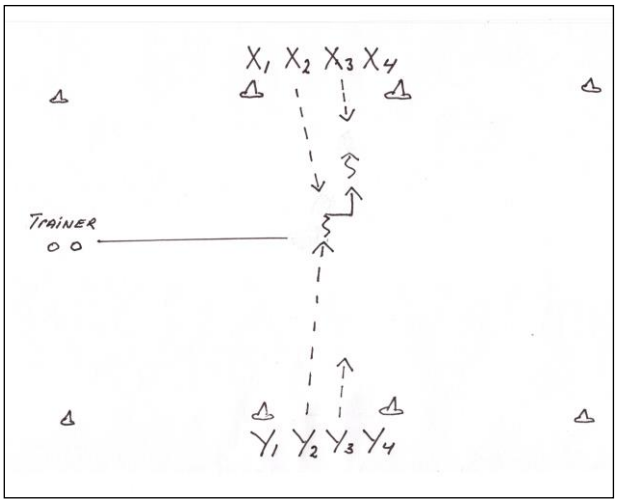
Techniek Oefenstof voor de E

- **1 tegen 1 pingelen en scoren (van 1 tegen 1 naar 4 tegen 4)**



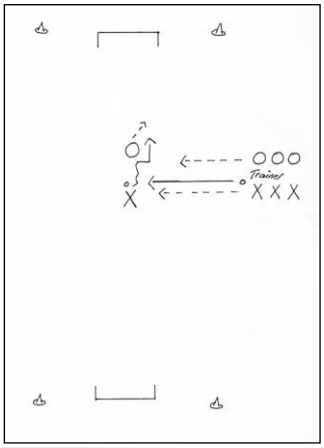
Doelstelling
Zoveel mogelijk acties (passeer- en schijnbewegingen) maken in 1 tegen 1 duels en tot scoren te komen

Organisatie
- 4 tegen 4 veldje met kleine doeltjes
- Spelers hebben van de trainer een nummer (1 t/m 4) gekregen en staan naast de doeltjes
- De trainer staat met een aantal ballen aan de zijlijn op de hoogte van de middenlijn

Verloop oefening
- De trainer roept een willekeurig nummer b.v. nummer 2 en rolt een bal in het veld
- De spelers X2 en Y2 sprinten naar de bal en gaan 1 tegen 1 spelen
- Na korte tijd (bv als Y2 dreigt te scoren) roept de trainer een ander nummer bv 3, deze spelers (X3 en Y3) komen snel in het veld en er wordt nu dus 2 tegen 2 gespeeld
- Als er nog niet is gescoord, kan er (dus) uiteindelijk 4 tegen 4 worden gespeeld
- Als er is gescoord of de bal is achter, dan wordt opnieuw begonnen met de spelers naast de doeltjes

Opmerkingen / aandachtspunten / coachmomenten
- Spelers moeten snel reageren als hun nummer wordt geroepen
- **Scoren mag alleen van binnen de 4 meter**
- Als er gescoord dreigt te worden, roept de trainer snel een nieuw nummer
- Stimuleren dat er veel acties worden gemaakt
- Geen duwen, trekken of slidings maken!

- **1 tegen 1 pingelen en scoren**



Doelstelling:
Zoveel mogelijk acties (passeer- en schijnbewegingen) maken in 1 tegen 1 duels en tot scoren te komen

De organisatie.
- Een 4 tegen 4 veldje met kleine doeltjes (3 meter breed)
- De trainer staat aan de zijlijn in het midden van het veld met 3 á 4 ballen.
- Naast de trainer staan aan weerszijden 3 á 4 spelers

Verloop oefening.
- De trainer rolt een bal in het veld

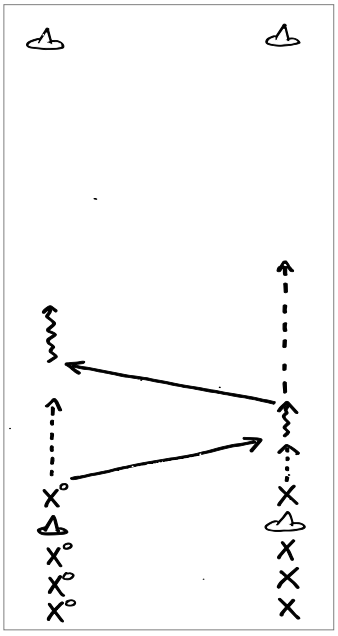
- 2 spelers (van elke rij één) sprinten naar de bal om in balbezit te komen
- De speler in balbezit probeert te scoren (X in het rechter doel) en de andere speler probeert de bal te veroveren
- Als de verdediger de bal heeft, valt hij aan op het andere doel

<u>Coachmomenten / aandachtspunten / opmerkingen</u>
- elkaar laten voetballen, géén (weinig) lichamelijk contact
- bal kort aan de voet houden
- acties durven maken
- de "verdediger" mag de bal niet wegschieten, maar moet de bal netjes in bezit zien te krijgen
- snel reageren als de trainer de bal het veld in rolt
- scoren alleen van maximaal 3 á 4 meter
- de trainer moet "het duel" niet te lang laten duren (binnen "30 sec" tot afwerking komen)
- de 2-tallen moeten van ongeveer gelijke sterkte zijn

Twee 2-tallen tegelijk laten spelen

- **Combinatievorm**

Zigzag combinatie zonder plaatswissel in een rustige looppas



2-tal 1 bal onderlinge **afstand 7 meter**
Met het buitenste been aannemen en overspelen!
Heen en terug, er wordt dus steeds met 2 benen geoefend

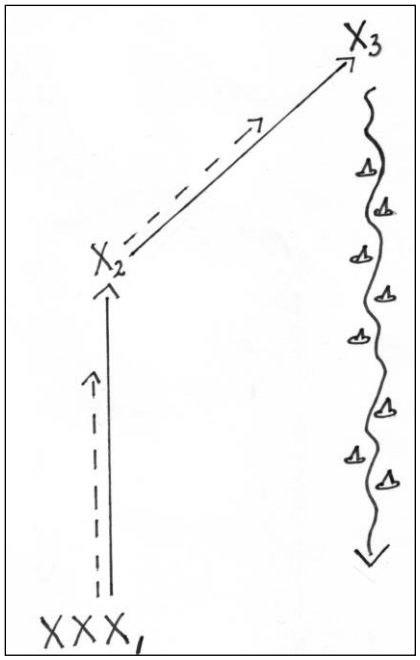
de combinatievorm volgens de methodiek d.w.z.
1. aannemen 2 á 3 tikken dribbelen en spelen
2. 2 keer raken d.w.z. aannemen / spelen
3. direct spelen

Aandachtspunten:
- **alle ballen in de voeten spelen (in de loop) en niet voor de medespeler (waardoor hij steeds moet versnellen)**
- **oogcontact! dribbelen, kijken en pas dan spelen**
- **steeds spelen met binnenkant "buitenste" been**
- **"in rechte lijn" aannemen**
- **afstand mag niet groter worden (tussen de pionnen blijven)**

- **<u>Vóórstoppen</u> vanuit de lucht**

Het doel is zoveel mogelijk "**vaart uit de bal te halen**" om vervolgens de bal verder onder controle te brengen.
Een eerste oefening kan steeds zijn een zelf opgegooide bal "zo zacht mogelijk" op te vangen op de wreef. Het "zo zacht mogelijk" opvangen kan het beste door steeds eerst de bal **tegemoet te gaan** en op het moment van het balcontact de voet iets "**terug te trekken**".

- **Passen, aannemen, dribbelen (en eventueel afwerken op doel)**



<u>Doelstelling:</u>
- verbeteren passen, aannemen en dribbelen

<u>De organisatie.</u>
- Zie tekening
- De afstanden om te passen zijn ca. 10 meter

<u>Verloop oefening.</u>
A:
- X1 passt met rechts op X2 en loopt zijn bal na
- X2 neemt de bal "verdedigend" aan, maakt een ½ draai (kappen binnen- en buitenkant voet), dribbelt om de pion en passt de bal met links naar X3
- X2 neemt de plaats van X3 in
- X3 neemt de bal met links aan en dribbelt tussen de pionnen
  door om en om met rechts en links (de bal is steeds aan het buitenste been)

in plaats van de bal aannemen door X2 kan hij ook :
- **De bal kaatsen**
- **Zijwaarts aannemen**
- **Aannemen en doorspelen**

B:
- Vanaf de andere kant en **dus de andere benen gebruiken**

<u>Aandachtspunten traptechniek binnenkant voet:</u>
Steeds de techniek van het passen met de binnenkant van de voet benadrukken met de goede aanwijzingen
- door de knie van het standbeen buigen
- arm aan de kant van het standbeen breed voor evenwicht!
- voet goed dwars en horizontaal tenen naar boven trekken
- groot raakvlak van de binnenkant voet
- licht doorzwaaien met het trapbeen en meteen "doorlopen" met het trapbeen

verder:
- eerst kijken voor de pass
- strakke ballen in de voeten van de medespeler

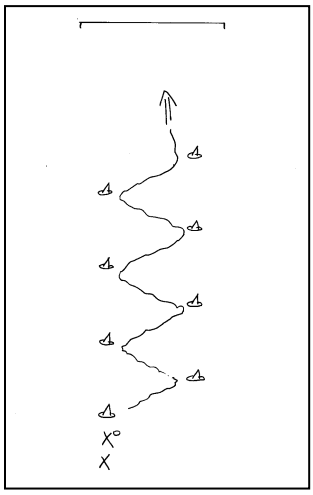
<u>Aandachtspunten bij het dribbelen:</u>
- Bij het dribbelen de bal kort aan de voet houden, elke pas de bal raken

- Bij het dribbelen rondom de pion de bal steeds aan het buitenste been, dus om en om met rechts en links dribbelen
- Proberen "over de bal te kijken"

De bal steeds met het juiste been passen, aannemen en dribbelen!

- **Dvd bewegingen en afronden op doel**

Doelstelling
- Oefenen van Dvd bewegingen
- Vanuit dribbel met de wreef schieten



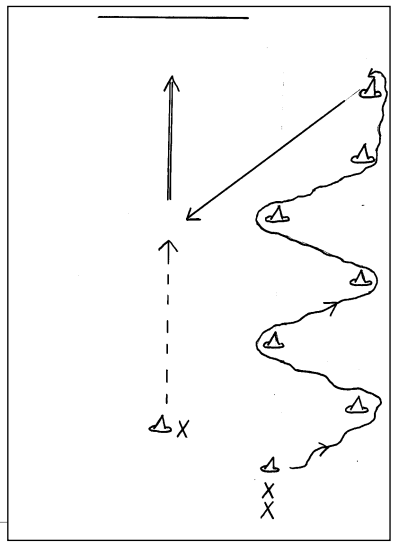
Organisatie
- Pionnen parcours (zie de tekening)
- Alle spelers een bal

Verloop oefening
- Spelers met bal dribbelen het pionnen parcours
- Maken bij de pionnen diverse bewegingen
- Na de laatste pion afronden op doel

Opmerkingen / aandachtspunten / coachmomenten
- Veel oefeningen mogelijk
- Goede uitvoering belangrijk
- Spelers niet te dicht na elkaar laten starten
- Afronden met de wreef
- Vaste keeper of wisselen
    - Liefhebbers
    - Alle spelers keepen, na het afronden keepen

- **Dribbelen, passen met binnenkant voet en afwerken op doel met de wreef**

Doelstelling
- Verbeteren dribbelen, traptechniek vanuit een dribbel en "hard schieten" (met de wreef)



Organisatie
- Zig zag pionnenbaan
- Pionnen als op tekening (afstand afhankelijk van het niveau van de groep)
- 2 spelers recht voor het doel

Verloop oefening
- Spelers leggen dribbelparcours af
- na de laatste pion de bal met binnenkant voet terugleggen op

inkomende speler.
- Inlopende speler schiet op doel
- De speler die afrondt haalt de bal op en dribbelt naar beginpunt
- De speler die de bal teruglegt, loopt naar de "afrond" positie
- Na enige tijd wisselen van kant voor het doel

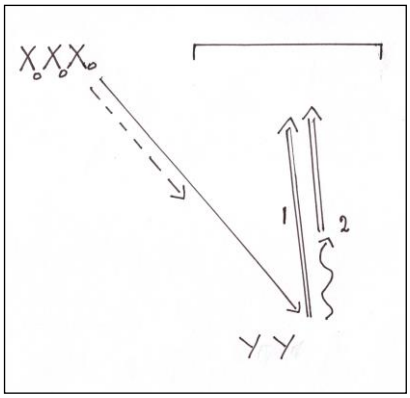
<u>Opmerkingen / aandachtspunten / coachmomenten</u>

Vanaf rechts voor het doel
- Dribbelen met
    - alleen rechterbeen
    - om en om met rechts en links
    - Vanaf de rechterkant van het doel, de bal met binnenkant voet van **rechterbeen** terugleggen
- Afwerken van de teruggelegde bal met het sterke been
- Afwerken van de teruggelegde bal met links als de bal van rechts komt en andersom
- vol met de wreef schieten (keihard)

Vanaf links voor het doel
- Dan dribbelen met
    - alleen links
    - om en om met rechts en links
- De bal met binnenkant voet van **linkerbeen** terugleggen
- Afwerken van de teruggelegde bal na sprint met het sterke been

- **Afronden op doel**

Doelstelling:
Aanleren van de pass met binnenkant voet en met de wreef schieten

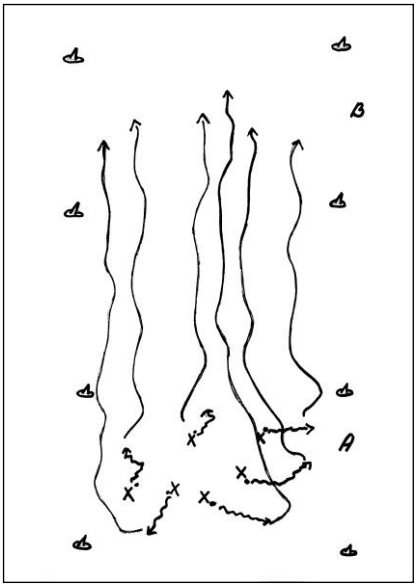


Organisatie:
- Een aantal spelers naast het doel
- Twee spelers zonder bal recht voor het doel op ca 16 meter

Verloop oefening:
1. Bal wordt met **links** aangepasst door X
2. Y schiet op doel met **rechts**
    a. Direct
    b. Na eerst de bal aan te nemen, even te dribbelen en dan schieten (de afstand naar het doel voor het aannemen is 20 meter)
3. X neemt de plaats van Y in (een rustige looppas)
4. Y haalt de bal op en sluit aan naast het doel
5. De speler die op doel schiet wordt keeper, de keeperhaalt de bal en sluit naast het doel aan

Aandachtspunten:
- Aangeven hoe moet worden gepasst en geschoten (**voordoen)**
- Steeds met het aangegeven been passen en schieten
- Na enige tijd wordt vanaf de andere kant met rechts aangepasst en met links afgewerkt.
- De bal strak met binnenkant voet inspelen en met de wreef afronden.

- **Dribbelen, balvaardigheid, drijven**



Doelstelling:
Ontwikkelen balgevoel, dribbelen en drijven

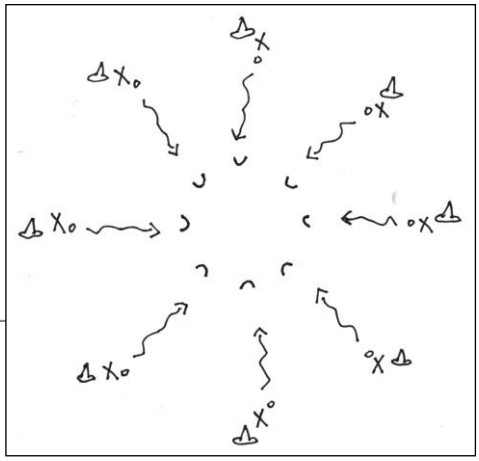
Organisatie:
- 2 vierkanten van 10x 10 tot 15x15 meter (afhankelijk grootte van de groep)
- Tussen de vierkanten een strook van 15 meter
- Alle spelers een bal

Verloop oefening:
- Spelers dribbelen met de bal kort aan de voet in vak A
- Op teken van trainer maken de spelers een actie
- Na een aantal acties en of goed dribbelen roept de trainer "naar vak B".
- De spelers drijven met de bal zo snel mogelijk naar vak B
- Binnen vak B dribbelen, acties maken en op teken drijven naar vak A

Oefeningen binnen de vakken:
- Dribbelen (binnen- en buitenkant voet)
  - Sterke been
  - Zwakke been
- Tijdens het dribbelen op teken van de trainer de bal stilleggen met de onderkant van de voorvoet
- Halve draai door de bal met de voetzool terug te halen
- De bal op de binnenkanten van de voeten spelen (snel voetenwerk)

Aandachtspunten:
- Bij het dribbelen de bal elke pas raken en vaak van richting veranderen
- Elkaar goed ontwijken
- Steeds snel reageren op het teken van de trainer
- Bij het drijven naar het andere vak de bal "2 meter" vooruit spelen, hard lopen en de bal in het andere vak weer snel onder controle brengen (en weer gaan dribbelen)

- **Dribbelen en balgevoel**



In een cirkelopstelling dribbelen en keren.
- Alle spelers met een bal bij een pion
- Dribbelen **om** het hoedje
  - Met sterke been
  - Met zwakke been
  - Heen met sterke en terug met zwakke been

- Tot vlak **vóór** het hoedje en keren

- Met sterke been
- Met zwakke been
- Heen met sterke en terug met zwakke been
- Keren door de bal
    - met onderkant voet terug te halen
    - met binnenkant voet van het dribbelbeen

- **Wedstrijdje**
  Wie is het snelst **om** het hoedje dribbelt en weer terug is bij zijn eigen pion

- **Tikspel overloop tikspel**

- **<u>Zonder bal</u>**
  Binnen een grote rechthoek staat een tikker
  en de overige spelers staan aan een pionnenlijn
- De spelers achter de lijn proberen zonder getikt te worden door de tikker door de rechthoek naar de andere zijde te komen
- Heen en terug tikkertje spelen met steeds een andere tikker

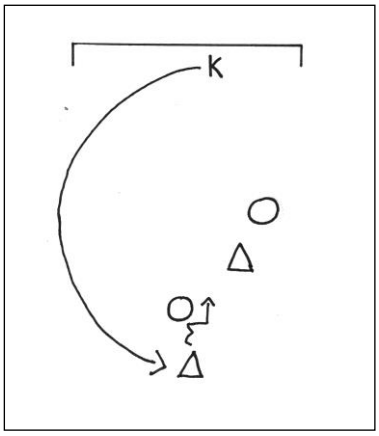
- **<u>Met bal</u>**
- Daarna hebben alle spelers (behalve de tikker) een bal en proberen ze al dribbelend aan de overzijde te komen

- Bij het spel met bal, aangeven dat de kinderen de bal zo dicht mogelijk aan de voet moet worden gehouden (en ook nog kijken waar de tikker loopt)

- **De trainer kan ook als (mede)tikker fungeren**

- **2 tegen 2 met keeper**

Doelstelling:
- Pingelen, samen spelen en scoren op een groot doel
- Willen winnen



Organisatie:
- Een groot doel
- 4 tot 8 spelers
- De trainer is keeper

Verloop:
- Er wordt 2 tegen 2 gespeeld, hesjes aan (de anderen staan naast het doel)
- De keeper schopt de bal met een boog "ver" uit.
- De spelers spelen 2 tegen 2 en proberen tot scoren te komen door te pingelen en of samen te spelen
- Nadat er is gescoord (of het duurt - "te lang" -) komt het andere 4-tal

Aandachtspunten:
- Veel acties maken
- Schieten op het grote doel
- De teams namen geven

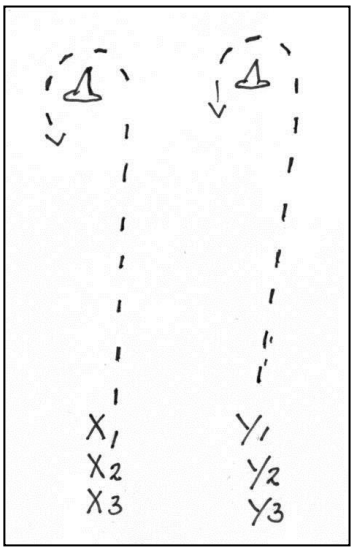
- **Estafette**

Zonder en met bal
- 3- of 4 tallen tegen elkaar
- Afstand naar de pion aan de "overkant" 8 meter

- **Zonder bal**
  X1 loopt om de pion en tikt X2 aan, idem Y1
  Welk team is het eerst terug?

- **Met bal in de handen**
  De bal wordt steeds aan de volgende in de handen aangegeven

- **Dribbelend met bal aan de voet**
  Steeds om de pion en terug dribbelen en de bal aan de volgende geven



- **Pionnenvoetbal**

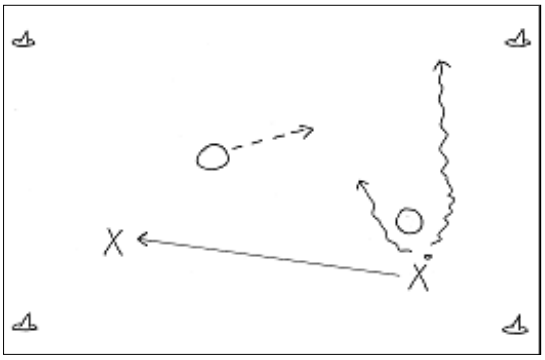
Doelstelling:
Pingelen, acties maken en samenspelen

Organisatie:
- 3 tegen 3 of 4 tegen 4 (hesjes aan)
- Als doeltje 5 kleine pionnen naast elkaar

Verloop oefening:
- De teams proberen de pionnen van de tegenpartij om te schieten, de omgeschoten pionnen blijven liggen
- Er mag alleen van dichtbij worden gescoord (3 a 4 meter)
- Welk team heeft als eerste alle pionnen van de tegenpartij om?
- **<u>Er mag ook van achter het doel worden gescoord</u>**

Aandachts- / coachpunten:
- Veel acties maken
- Gebruik maken van het ook van achter het doel kunnen scoren

- **2 tegen 2 lijnvoetbal**



Doelstelling:
- Het maken van veel acties (pingelen) en samenspelen
- De bal kort aan de voet te houden (er kan alleen worden gescoord door de bal over de lijn te dribbelen)
- Het herkennen waar de meeste ruimte is

Organisatie:
- Twee 2-tallen
- Hesjes
- Een bal
- Vierkant van ca. 15 m breed en 10 m lang

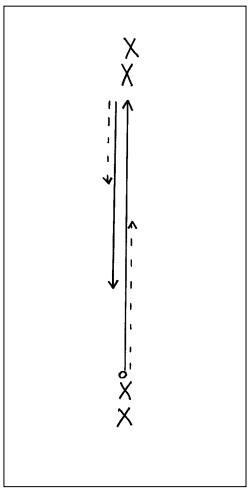
Verloop oefening:
- De brede zijde van de rechthoek is de achterlijn
- Twee 2-tallen proberen bij elkaar de bal over de achterlijn te dribbelen
- Er kan alleen worden gescoord door de bal over de lijn te dribbelen

Aandachtspunten:
- veel acties maken (pingelen).
- initiatief durven tonen.
- de bal in zo'n "kleine ruimte" proberen zo dicht mogelijk bij je te houden
- bal achter of over zijlijn dan in dribbelen en verder voetballen
- de verdedigers moeten de bal veroveren i.p.v. weg te trappen (want dan hebben ze de bal nog niet!)
- geen trek- en duwwerk en blijven staan

Na 4 a 5 minuten wisselen van tegenstander

Het aanvallende 2-tal moet "uit elkaar" spelen, ruimte maken.
De aanvaller zonder bal moet steeds in de breedte aanspeelbaar zijn / worden!
Stimuleren dat er veel acties worden gemaakt.

- **Passen met binnenkant voet en aan- en meenemen**



"pendelen"
4 - 5 spelers 1 bal, 2/3 tallen tegenover elkaar afstand 8 m,

in stand, dus stilstaand, de bal aannemen en passen
aannemen en passen, twee keer raken na de pass de bal nalopen
1. sterke been
2. zwakke been
3. zwakke been "voorlangs" aannemen en sterke been passen andersom dwz sterk aannemen en zwak passen
   de bal steeds 2 keer raken

Aandachtspunten traptechniek binnenkant voet:
Steeds de techniek van het passen met de binnenkant van de voet

benadrukken met de goede aanwijzingen
- door de knie van het standbeen buigen
- arm aan de kant van het standbeen breed voor evenwicht!
- voet goed dwars en horizontaal tenen naar boven trekken
- groot raakvlak van de binnenkant voet
- licht doorzwaaien met het trapbeen en meteen "doorlopen" met het trapbeen

verder:
- eerst kijken voor de pass
- strakke ballen in de voeten van de medespeler

- **Tikken met binnenkant voet(en)**

- 2-tallen staan op 2 meter van elkaar
- de bal naar elkaar tikken met binnenkant voet
- eerst de bal tegenhouden en met binnenkant voet terugspelen
- daarna de bal steeds direct spelen

- eerst alleen sterke been, daarna alleen met zwakke been de bal moet goed met binnenkant voet worden gespeeld
- de spelers bewegen steeds op de vóórvoeten!

- **1 tegen 1 tot 4 tegen 4 met alleen zwakke been**

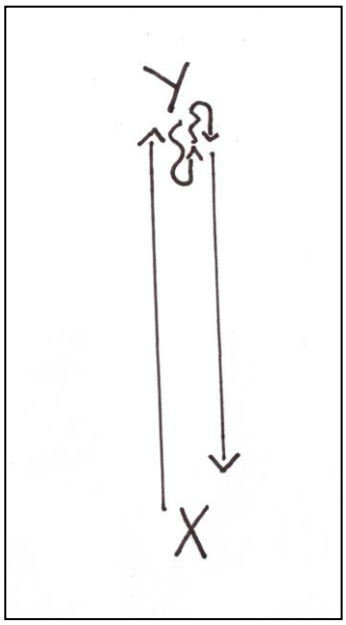
In een rechthoek als lijnvoetbal

Er kan worden gescoord door de bal over de achterlijn dribbelen.
Een “vrije trap” tegen als met het sterke been wordt gespeeld, dus ook niet verdedigen met het sterke been!

Aandachtspunten:
- elkaar laten voetballen, géén lichamelijk contact
- bal kort aan de voet houden
- acties durven maken
- afschermen van de bal
- de "verdediger" mag de bal niet wegschieten, maar moet de bal netjes in bezit zien te krijgen

<u>Er mag niet met buitenkant voet worden gepasst!</u>
- **aangeven van verschillende manieren om “van richting te veranderen” met alleen het zwakke been**
  - **bal onderkant voet terughalen en met binnen- of buitenkant voet meenemen**
  - **met binnen- en vooral buitenkant voet kappen**
  - **overstap om de bal en met buitenkant voet de andere kant opgaan**

- **Aannemen recht vooruit in combinatie met ½ draaien**



Organisatie:
- 2-tallen een bal
- tegenover elkaar afstand ca 10 meter

Verloop oefening
- 2 halve draaien en passen naar de medespeler met binnenkant voet
- met beide benen oefenen

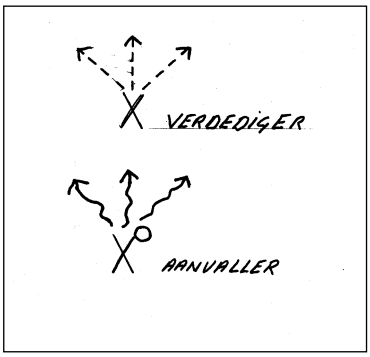
Aandachtspunten
- Goed aannemen, de bal zacht tegen de voet laten komen
- Juiste uitvoering ½ draaien
- Strak over de grond met binnenkant voet overspelen

Bijvoorbeeld:
1. **Kappen met binnenkant voet (DVD 4.01)**

2. **Onderkant voet terughalen en met andere voet meenemen (DVD 4.05)**

3. **Voet kort over de bal en met buitenkant zelfde voet meenemen (DVD 4.06)**

"Duel 1:1" dribbelen en schijnbewegingen



Doelstelling:
- Snel leren dribbelen

Organisatie:
- Speler met bal en een teruglopende verdediger zonder bal op 2 m afstand

Verloop oefening:
- Speler met bal dribbelt
- De speler zonder bal loopt terug op 2 m afstand

Aandachtspunten:
- spel van de aanvaller
  - in hoog tempo dribbelen
    de bal heel vaak (elke pas) raken en de bal veel zijwaarts en voorlangs sturen
  - schijn- en passeerbewegingen maken
  - het bewegingstempo van de aanvaller moet "hoog" zijn.

- spel van de "verdediger"
  - aangepaste weerstand d.w.z. de bal niet afpakken of raken
  - snel reageren op de acties van de aanvaller
  - "recht" voor de bal blijven
  - in goede verdedigingshouding, door de knieën / op de voorvoeten
  - steeds goed naar de bal kijken!

Hooghouden

Doel: verbeteren van het balgevoel

Vormen

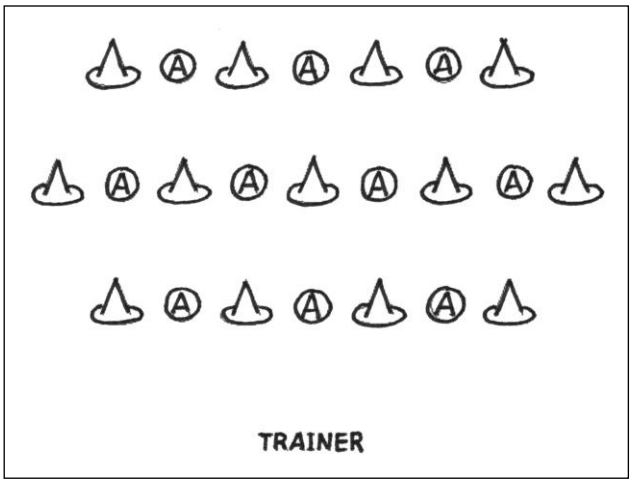
- Met en zonder tussenstuit
  - alleen sterke been
  - alleen zwakke been
  - om en om

Oefenen op de bal opwippen op diverse manieren (**niet met de handen!)**

- met voetzool terug te halen en met wreef zelfde been omhoog te spelen
- met voetzool van het sterke been terug te halen en met wreef andere been omhoog te spelen
- door een speler een andere vorm laten voordoen (vragen wie er een andere manier weet)

Snel voetenwerk

Opstellen volgens schema met vaste plaats**:**



<u>Vormen</u>:

1. Snelle tussentikken binnenkant voeten links en rechts **DVD 3.01**
Houding is:
   a. **goed op de vóórvoeten**
   b. **door de knieën buigen**
   c. **knieën recht omhoog bewegen**
   d. **rechte rug**
   Bij alle volgende oefeningen deze tussentikken. Steeds na 3, 4, 5 tussentikken de oefening.

2. Zijwaarts de bal meenemen **DVD 3.02**
3. Met links en rechts voor het lichaam langs rollen met de hele voetzool **DVD 3.03**
4. Recht vooruit tikken en met onderkant voet terughalen op het zelfde been **DVD 3.08**
5. Schuin vooruitspelen en met onderkant andere voet terughalen op "eerste" voet **DVD 3.09**
6. Met binnenkant wreef achter het standbeen, halve draai en meenemen binnenkant ander been **DVD 3.07**

3:3 / 4:4 leren en onderhouden van goed samenspelen

binnen 4-kant van 20 x 20 m

Doel: bal in bezit houden per team 1 team hesjes aan!

aandachtspunten/benadrukken:
- vrijlopen en aanspeelbaar worden t.o.v. de balbezitter als bij 3:1
- veld "zo groot mogelijk" houden door de balbezittende partij
- kijken vóór je afspeelt
- elkaar in de voeten spelen, over de grond!
- bal uit, dan is "de eerste bal vrij" afstand 3 m door tegenstander
-

oefenvorm: probeer de bal "in de ploeg te houden", trainer geeft aan welk team de bal heeft, regelmatig wisselen

wedstrijdvorm: tellen van het aantal balcontacten per ploeg, na balverlies de bal herveroveren
de hoogste serie steeds proberen te verbeteren

Duel 1:1 competitie

Organisatie: Een rechthoek van 6x8 meter, na 3 à 4 minuten wisselen van tegenstander.

Winst 3 punten, gelijk 1 punt, verlies 0 punten, zelf aantal behaalde punten bij laten houden

- Met doeltjes, scoren binnen 2 meter, grootte doeltjes ± 1,5 meter
- voldoende rust inbouwen tussen de wedstrijdjes door
-

Aandachtspunten:
- spel van de aanvaller
  - schijn- en passeerbewegingen
  - akties moeten/durven maken
  - zelf iniatief nemen
  - afschermen van de bal

- spel van de verdediger
  - verdedigingshouding
  - schijnaanvallen fouten uitlokken
  - naar de bal blijven kijken
  - niet zij- of rugwaarts bang omhoog springen

Goed spelen van 4 tegen 4

Aandachtspunten:

- de opstelling bij 4:4 in een ruit
- je eigen plaats houden, in elk geval daar steeds weer terugkomen
- bij een uitbal of achterbal neemt de logische speler de bal, d.w.z. afhankelijk van de plek/positie
- snelle spelhervattingen (bij uitbal, achterbal, doelpunt, corner, overtreding) dat wil zeggen inschieten of in dribbelen, de tegenstander neemt een afstand van 3 meter
- een doelpunt kan alleen worden gescoord van maximaal 3 - 4m, van verder telt niet
- blijven staan, geen slidings vrije trap tegen geven bij een sliding
- kijken voor wordt afgespeeld, nooit de bal zomaar weg- of naar voor trappen!
- geen keepers, die in of bij het doeltje blijven
- fel en met bezieling spelen, maar geen duwen, trekken of elkaar onderuit schoffelen

Stimuleren dat er veel acties worden gemaakt!
De jongens vooral ook laten voetballen en niet alléén maar coachen, sturen en corrigeren

• 4 tegen 4 acties maken

Een partijtje spelen waarbij op 2 manieren kan worden gescoord

1. een doelpunt maken
   kan alleen van maximaal 3 – 4 m, van verder telt niet
2. als een goed actie wordt gemaakt, dat kan zijn een
   - schijnbeweging
   - passeerbewegingen
   - kapbeweging
   - overstap
   - enz.

Elke keer als een speler een geslaagde actie maakt, krijgt zijn 4-tal een punt.
Stimuleren dat acties worden gemaakt en ook wordt overgespeeld als een medespeler vrij staat. Maar daar niet de nadruk op leggen.

• 5:2 / 6:2

Doelstelling

- Aanleren en verbeteren van samenspelen

Organisatie

- vierkant van 10x10m
- 1 bal (meerdere ballen rondom het 4-kant)

Verloop oefening

- De "aanvallende" spelers spelen samen om in balbezit te blijven
- De verdediger(s) probeert de bal te onderscheppen

Opmerkingen / aandachtspunten / coachmomenten

- de speler met bal
  - de ballen steeds over de grond naar een medespeler spelen
  - zoveel mogelijk aannemen met "buitenste" been en passen of "buitenste" of "binnenste" been

    - **kijken vóór je de bal speelt**
- de spelers zonder bal
    - niet in de hoeken blijven staan, langs de zijlijnen bewegen
    - aannemen met het "juiste" been
- de verdediger(s)
- oefenvorm
    - vaste verdediger, alle spelers komen aan de beurt!
- wedstrijdvorm
    - wisselen van verdediger
        - als de bal door de verdediger wordt geraakt, wisselen met de foute aanvaller
        - als de bal duidelijk buiten het 4-kant wordt gespeeld
    - tellen hoe vaak de aanvallers de bal samenspelen voor de verdediger de bal raakt

- **2 tegen 2**

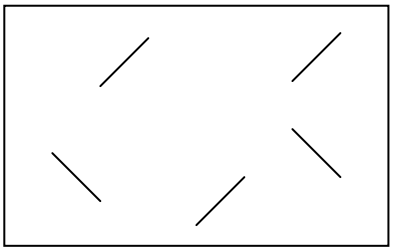
"klein veldje met pionnen doeltjes (2 meter breed)

- Lekker voetballen
- Stimuleren veel acties te maken
- Alleen van dichtbij scoren (maximaal 4 meter)
- Niet duwen of trekken
- Geen slidings maken, blijven staan
- Als de bal over de zij- of achterlijn is, indribbelen en beslist niet intrappen

1 tegen 1 met meerdere 2-tallen

Doelstelling:
- Pingelen en het leren zien waar de ruimte is om te scoren

Organisatie:
- per tweetal 1 bal.
- In een grote rechthoek 5 pionnen doeltjes van 2 meter.



Verloop:
1 tegen 1 spelen waarbij er gescoord kan worden door middel van dribbelen over een van de 5 "lijnen" en de bal stil te leggen. Op het moment dat de verdediger de bal afpakt wordt die automatisch gelijk aanvaller en kan gelijk proberen te scoren. Wanneer er wordt gescoord door 1 van de 2 stopt het spel heel even, wordt de bal aan de ander gegeven en als beide weer klaarstaan gaan ze weer verder.
Drie of vier 2-tallen spelen tegelijk

Aandachtspunten:
- veel bewegingen maken
- blijven opletten want…… (het is druk dus ben je sneller de bal kwijt, of maak daar gebruik van)
- Bal kort bij houden.
- Regelmatig wisselen van tegenstander
- **Zoveel mogelijk kinderen van gelijk niveau!**
- **Let op, is intensief!**