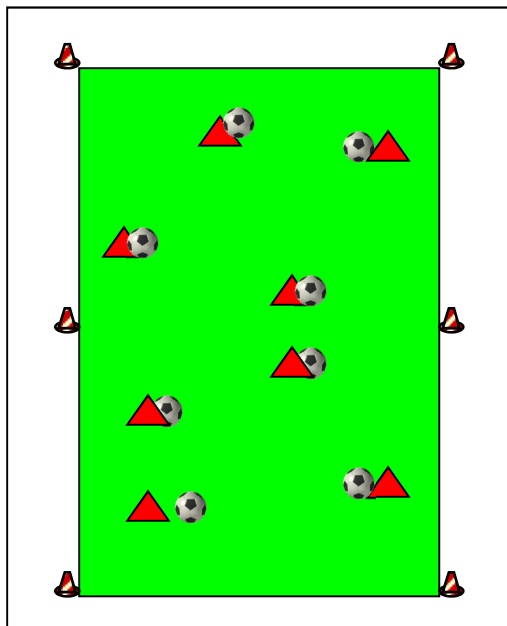


1. Dribbelen met opdrachten (baas over de bal) Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 8/10 bij 2 trainers per organisatie de groep nog een keer splitsen.

Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

Oefenvorm:

verbeteren van dribbelen en de baas worden over de bal

Spelregels:

Opdrachten meegeven:

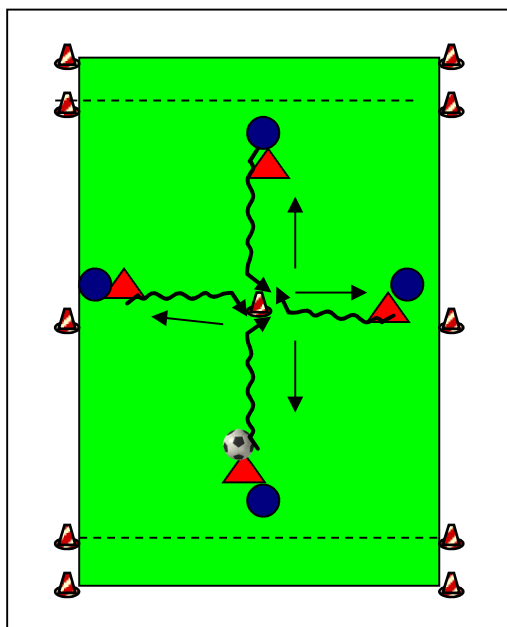
Alleen links dribbelen, alleen rechts dribbelen, stoppen op commando met voet op de bal etc.

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

2. Kappen en draaien/ Dribbelen en drijven

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 40 meter
- breedte = 20 meter

Oefenvorm:

▲ = dribbel tot de pion en terug
passen

● = idem

Spelregels:

Dribbelen met rechts rechts kappen

Dribbelen met links, links kappen

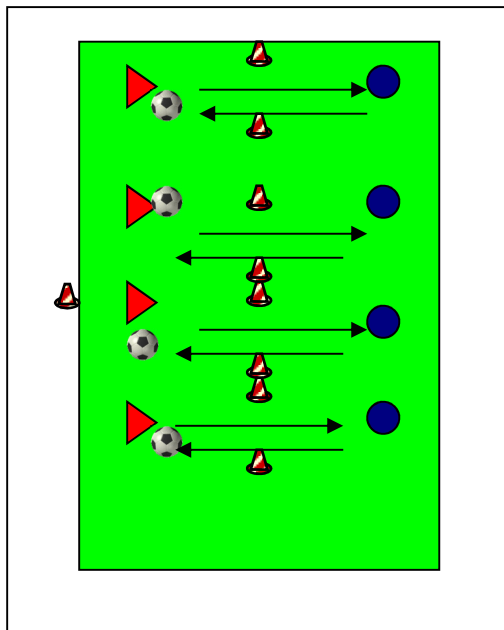
Achter het standbeen, buitenkant voet, binnenkant voet etc

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

3. Passen en trappen (mikken)

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

- lengte = 20 meter
- breedte = 40 meter

oefenvorm:

Passen door de pionnen.

Spelregels:

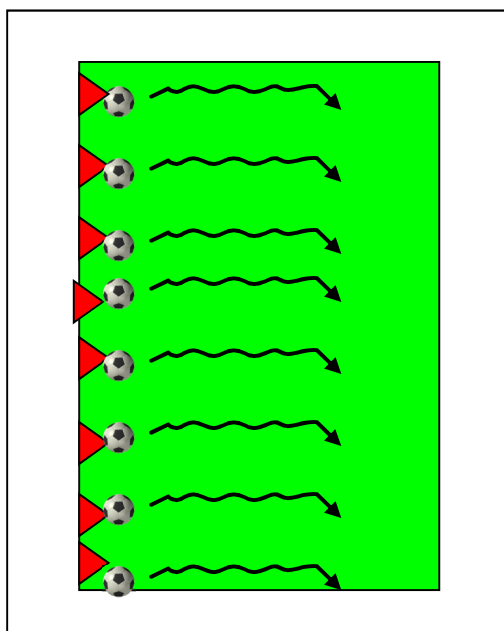
Passen uit stilstand, passen uit dribbel, met rechts, met links passen. Na de pas rechts aannemen links passen

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.

4. Kappen en Draaien

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 8/10

Afmetingen veld:

- lengte = 25 meter
- breedte = 35 meter

Oefenvorm:

Kappen en draaien naar de overkant.

Spelregels:

Binnenkant, buitenkant dribbelen, overstap, binnenkant binnenkant, 2x rechts zijwaarts, 2x links zijwaarts, tempo dribbelen
Hooghouden en dan op en neer

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze.