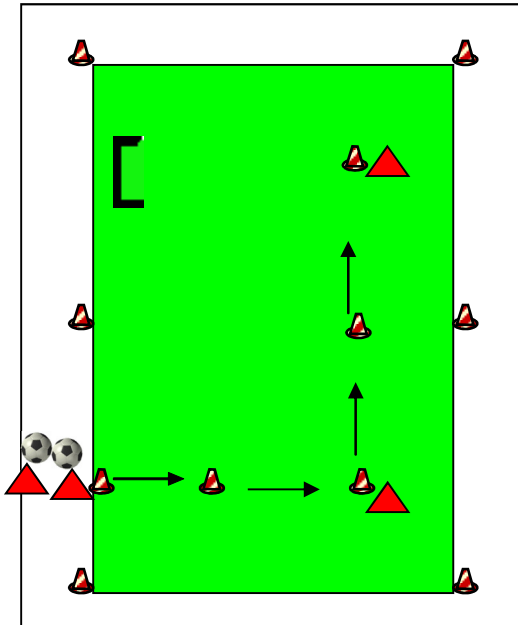


1. Parcours afleggen met opdrachten

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 5/6 per organisatie anders nog een veldje uitzetten.

Afmetingen veld:

Afstand richting goal bepalen op niveau v/d groep.

oefenvorm:

Speler 1 dribbelt vanaf pion 1, maakt een actie bij de 2^e pion. Daarna speelt hij speler 2 in die bij de 3^e pion staat, die dribbelt door, maakt een actie en speelt speler 3 in die vervolgens mikt op het doel.

Spelregels:

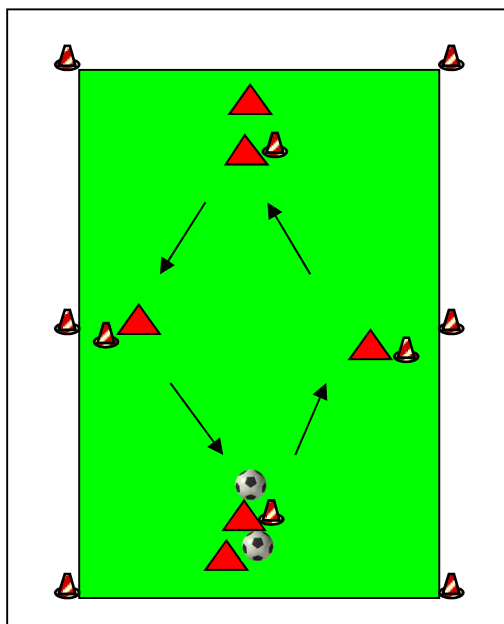
Verzin acties als Zidane, schaar. Bij het inspelen van de ene bij 3e/5e pion varieer in draaien/1,2 aangaan. Dribbel/schiet beide benen.

Variatie

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

2. Pass en trap

Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = max. ongeveer 6 per organisatie

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep.

oefenvorm:

Je speelt de vanaf de 1^e pion met de ballen rechts naar de 2^e, door naar de 3^e enz. (met de klok mee)

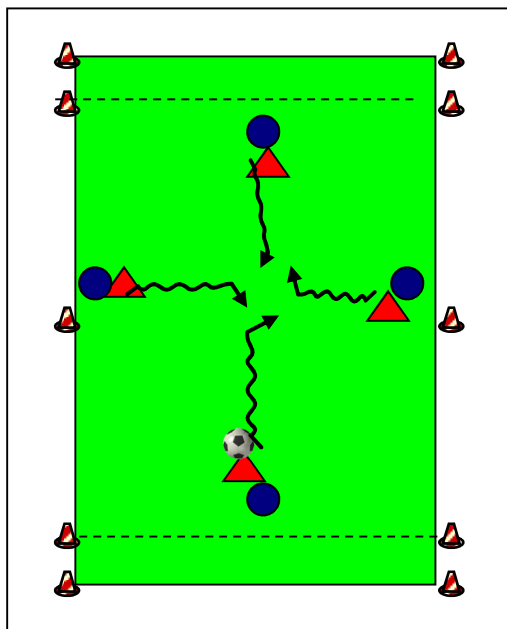
Spelregels:

Je kunt ze laten draaien, kaatsen, in 1 keer doorspelen. Hamer er op dat ze met goede been inspelen en aannemen.

Variatie

Laat ze ook eens de andere kant op gaan zodat ze moeten nadenken en dus met het andere been moeten spelen.

3. dribbelen/passeerbeweging (baas worden over de bal) Organisatie:



Aantallen spelers:

▲ = 4/5 ● = 4/5

Afmetingen veld:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep.
Laat ze wel een stuk dribbelen

Oefenvorm:

▲ = dribbel tot midden, actie en door naar de overkant.

● = idem

Spelregels:

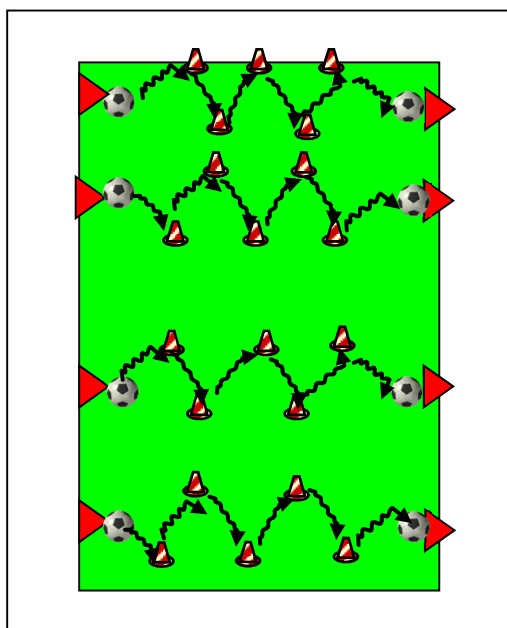
Dribbelen met links/rechts, richting het midden, de 2 tegen over elkaar starten op het zelfde moment, als ze elkaar tegen komen, passeerbeweging (bijv. schaar) en door dribbelen naar de overkant.

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:

Bepaal de afstanden op niveau v/d groep.
Ook de afstand tussen de pionnen kun je variëren.

Oefenvorm:

Dribbelen richting de pion, afkappen door naar de volgende pion.

Spelregels:

Binnenkant, buitenkant dribbelen, overstap, binnenkant binnenkant, 2x rechts zijwaarts, 2x links zijwaarts, tempo dribbelen.

Bij de pion een kapbeweging (bijv. binnenkant, buitenkant voet)

Variatie

Inspringen op talent/groep. Gaat het makkelijker zoek de de uitdaging het voor hun moeilijker te maken en maak plezier met ze. (bijv. kappen achter standbeen)

