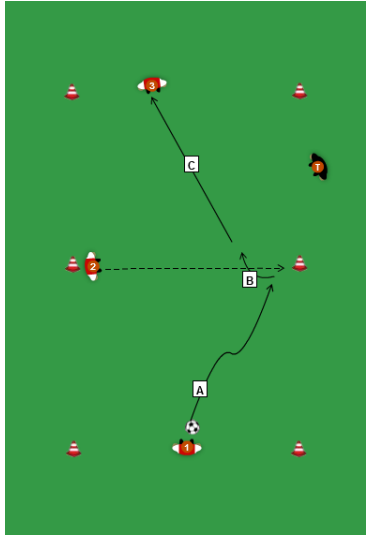




Methodiek

De onderstaande stappen van de volgende technieken dienen naar eigen inzicht, rekening houdend met de beschikbare tijd, aangeleerd te worden.

A. Speler 1 dribbelt richting middelste pylon

- Speler 1 dribbelt de bal met de buitenkant van de rechtervoet.
- Speler 2, komt als tegenstander, ter hoogte van de middelste rechter pylon, inlopen op speler 1

B. Speler 1 voert één van de onderstaande bewegingen uit:

- 2x Kappen buitenkant voet (Stap 4B)
- Pirouette (Stap 6B)
- Aai- achter het standbeen (Stap 5B)
- de Schijntrap (Stap 5B)

C. Speler 1 speelt naar speler 2

- Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de linkervoet.
- Speler 2 neemt de bal met de binnenkant van de rechtervoet aan.

Opgelet!

Handel bovenstaande technieken naar eigen inzicht af en gebruik hiervoor meerdere lessen/ organisatievormen (men moet elke techniek voldoende zien te beheersen).

Materialen

Aantal spelers: 3

Aantal ballen: 1

Aantal pylonen: 6

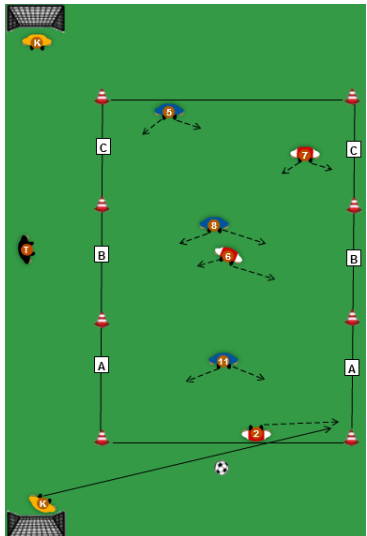
Onderlinge afstand pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

Speler 1 wordt de tegenstander en neemt nadat hij de bal op speler 3 heeft gepasseerd de plaats in van speler 2. Speler 2 neemt op zijn beurt de plaats in van speler 1. Speler 3 heeft nu de bal en start de oefening vervolgens, met het andere been, in tegenovergestelde richting, enz.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Methodiek

Uitvoering in de twee buitenste 3 vakken(A/B/C), met een 2 : 1 situatie in de vakken A en B en een 2 : 2 situatie in vak C.

A. Speler 1 speelt naar speler 2.

- Speler 1 speelt de bal op de aanbiedende speler 2.
- Om in vak B te komen passeert speler 2 de verdediger direct met een individuele actie of indirect d.m.v. een 1:2 met speler 6.

B. Speler 2 of 6 passeert de verdediger

- Om in vak C te komen passeert speler 2 of 6 de verdediger direct met een individuele actie of indirect d.m.v. een 1:2 met speler 2 of 6.

C. Speler 2 of 6 speelt naar speler 7.

- Speler 7 passeert de verdediger(s) direct met een individuele actie of indirect d.m.v. een 1:2 met speler 6 of met de spelers 2 en 6.

D. Speler 7 werkt af op doel.

Idem voor nrs 5,8 en 11 aan de andere kant van het veld.

Variatie in uitvoering:

Wat doet de verdediger met de afgepakte bal?

- Bal inleveren
- Bal over de dichtstbijzijnde lijn dribbelen.
- Bal scoren op het grote doel.

Materialen

Aantal spelers 13 + 1 keeper

Aantal pylonen: 16

Aantal ballen: 2

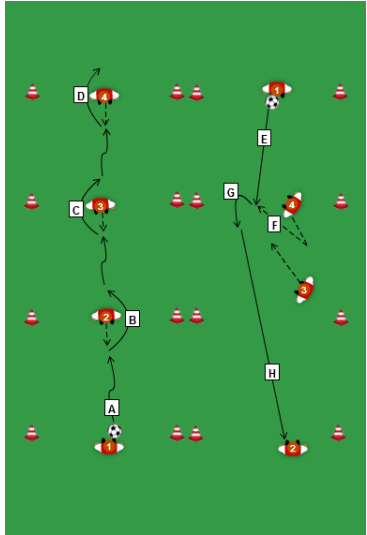
Afstand tussen de pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

Naar eigen inzicht spelers op andere posities zetten.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Methodiek

De onderstaande stappen van de volgende technieken dienen naar eigen inzicht, rekening houdend met de beschikbare tijd, in stroomvorm aangeleerd te worden.

Deze oefening bestaat uit een:

Heen gedeelte:

- A. Speler 1 dribbelt richting middelste pylon
- Speler 1 dribbelt de bal met de buitenkant van de rechtervoet.
 - Speler 2 biedt daarbij passief weerstand door langzaam op hem af te komen lopen.

B. Speler 1 voert één van de onderstaande bewegingen uit:

- Schaar (Stap 5B)
- Akka (buiten-binnen) (Stap 3B)

C. Idem richting speler 3

D. Idem richting speler 4

Terug gedeelte:

E. Speler 1 speelt de bal naar speler 4.

F. Voordat speler 4 wordt aangespeeld maakt hij eerst een beweging richting verdediger 3 en vervolgens komt hij los van verdediger 3.

G. Speler 4 draait hierbij met de bal weg van verdediger 3.

H. Daarna passed speler 4 de bal op speler 2.

Let op!

De oefening ook met het andere been uitvoeren

Materialen

Aantal spelers: 4

Aantal ballen; 1

Aantal pylonen: 8

Onderlinge afstand pylonen: 10 mtr.

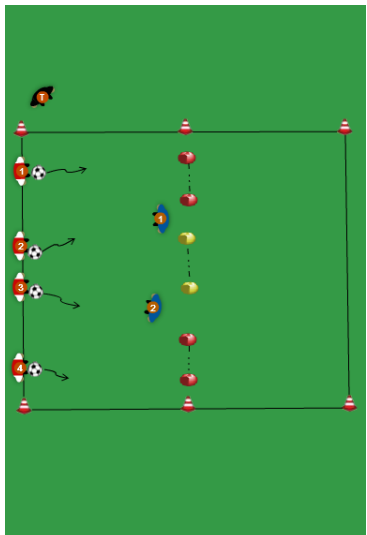
Doordraaien:

Zie tekening heen naar tekening terug.

Vervolgens start de oefening opnieuw.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Methodiek

Elke speler heeft 1 bal en op een teken van de trainer proberen de spelers de bal door één van de drie poortjes naar de andere kant van het veld te dribbelen. Onderweg proberen de "balafpakkers" de ballen van de spelers uit het vierkant te schieten.

- bal kwijt, dan wordt je ook "balafpakker".
- winnaar is de speler die overblijft.

Variatie:

- elke speler start met 3 punten. Bij balverlies gaat er telkens 1 punt af.
- bij 0 punten is de speler af.
- winnaar is degene die over blijft.

Materialen

Aantal spelers: 6-8

Hoedjes: 6

Aantal ballen: elke speler 1 bal, behalve de balafpakker

Hesjes: de balafpakker(s)

Aantal pylonen: 6

Afstand tussen de pylonen: speelveld: ongeveer 10 bij 15 meter

Aanwijzingen

Spelers coachen op:

- de bal dichtbij je houden
- de bal goed afschermen
- een andere kant opgaan als de tikker naar je toekomt
- probeer snel de overkant te bereiken.