

Doelstelling: warming up met Wiel Coerver bewegingen (1)		Benodigdheden	
Leeftijdsgroepen	JO7, JO8, JO9, JO10, JO11 en JO12	Aantal spelers	4 tot 8
Het filmpje zal het meeste duidelijkheid geven, toch een kleine omschrijving. Deze oefening kan gebruikt worden als warming up. Door iedere week te herhalen zal je zien dat ze de oefeningen snel onder de knie krijgen. Deze oefening helpt spelers om zo veel mogelijk eigen te worden met de bal, omdat ze in korte periode veel bal contacten hebben.	Eerste oefening: de bal aan tikken met de onderkant van de schoen waarbij het de bedoeling is dat de knieën zo hoog mogelijk worden op getrokken en de bal stil blijft liggen. Als je de oefening snel uitvoer zul je zien dat je spring van je ene voet naar je andere voet, terwijl de bal wordt aangetikt.	Benodigde ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10x10m 7 tot 12 Geen Iedere speler Geen

Spel niveau	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Tempo verhogen. - Hoofd omhoog en voor je uit kijken, terwijl de oefening wordt uitgevoerd.	- Lager tempo. Eventueel eerst vanuit stilstand en langzaam aan het tempo opvoeren.
Coaching	
- Bal stil laten liggen. - Zorg dat je wendbaar bent, dus iets door de knieën zakken en op de voorvoeten 'springen'. - Hou het lichaam verder zo recht mogelijk. - Eerst goed uitvoeren, dan pas tempo verhogen.	

