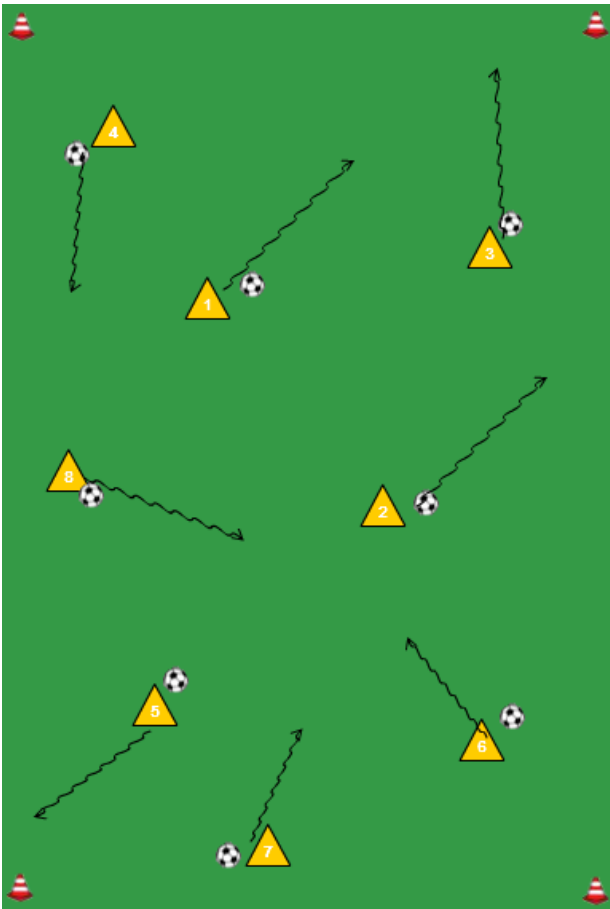


Legenda:



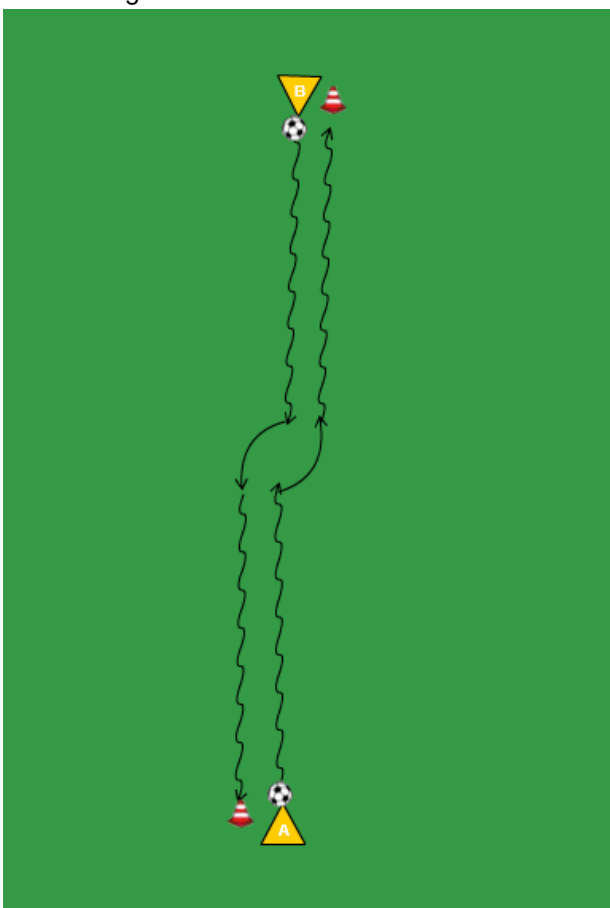
Warming-Up/Techniekoefeningen

Oefening 1:



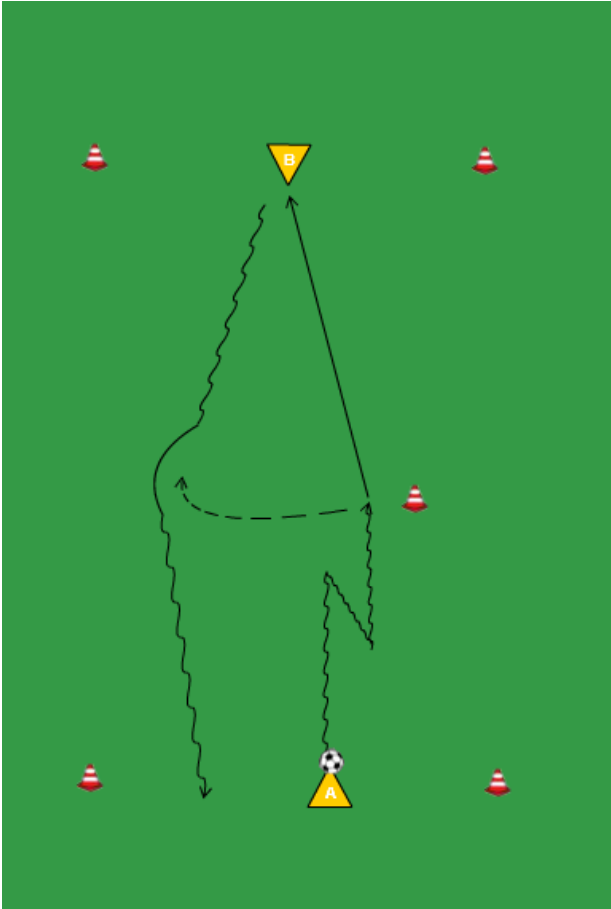
- Door elkaar dribbelen en zo vaak mogelijk de bal raken
- Niet botsen, over de bal kijken en vrije ruimtes zoeken stimuleren
- Naar zijkant dribbelen en afkappen links/rechts en binnen-en buitenkant voet
- Schaarbeweging/bal terughalen en binnenkant voet meenemen (links/rechts)
- Bal hooghouden (eventueel met 1x stuit tussendoor)
- Bal tussen voeten kaatsen (op de plaats, rustig voor- en achteruit en ronddraaien links/rechts)

Oefening 2:



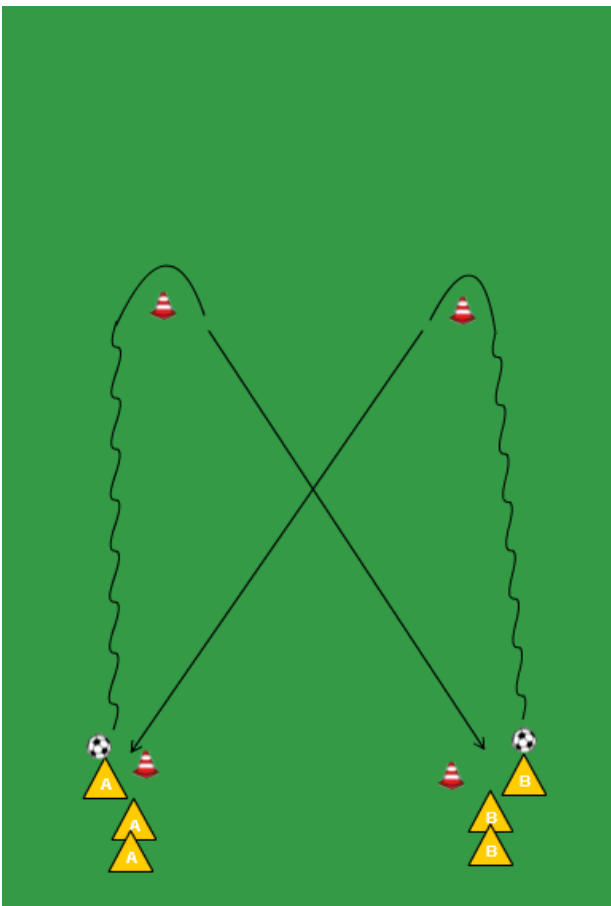
- Twee spelers tegelijk starten en in het midden allebei naar links/rechts uitwijken en weer naar binnen (naar elkaar kijken en gelijk uitwijken) en achteraan sluiten
- Dit kun je uitbreiden met een schaarbeweging, terughalen en binnenkant voet meenemen, kapbeweging binnenkant/buitenkant en eventueel de Zidane-beweging.
- Oefening zowel links als rechts uitvoeren
- Snelheid opvoeren als het goed loopt

Oefening 3:



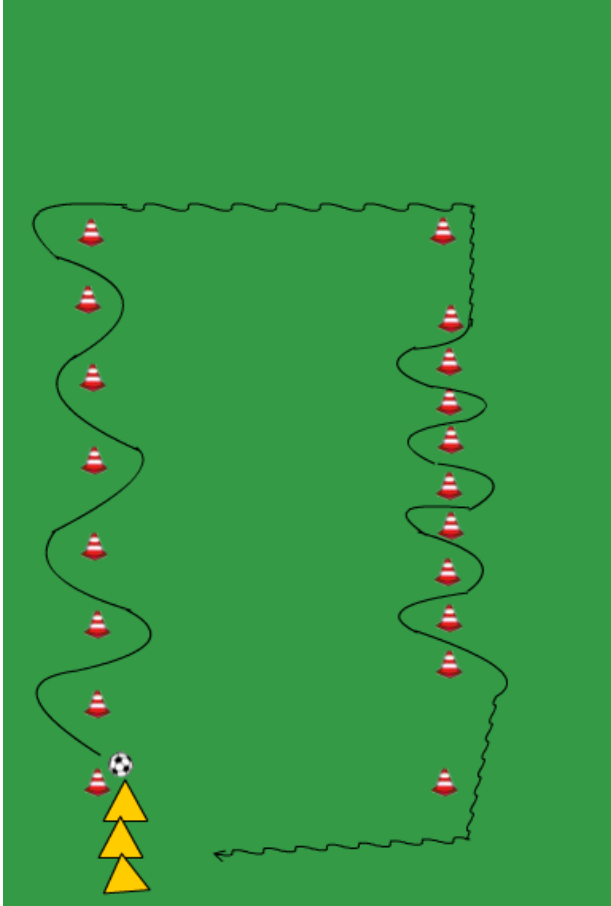
- Speler A dribbelt halverwege en kapt met links, 1 meter terug en vervolgens kapt hij met rechts weer vooruit (binnen/buitenkant kapbeweging) en geeft een pass op speler B.
- Speler B neemt de bal aan, dribbelt richting A en passeert speler A met een actie en dribbelt de bal naar de volgende A-speler (1^e A speler wordt B enz.)
- Acties kunnen bewegingen zijn uit oefening 2
- Verdediger A verdedigd passief om de oefening vlot te laten verlopen
- Oefening met drie A- en drie B-spelers uitvoeren

Oefening 4:



- Speler A en Speler B beginnen tegelijk te dribbelen
- Speler A gebruikt alleen zijn linkerbeen en speler B alleen zijn rechterbeen
- Om de pion dribbelen, dan geeft A een pass met links en B met rechts
- Beide spelers volgen hun bal en sluiten aan in de rij, enz..
- Leren dribbelen, aannemen en pass geven met beide benen
- Leren kijken waar mede speler is (A en B gelijk op gaan, tempo opvoeren of inhouden)
- Inspelen vóór de volgende speler
- Eisen alles links of rechts te doen.
- Collectieve oefening (samen zorgen dat de oefening goed loopt)
- Snelheid van de oefening opvoeren per categorie (F,E,D)

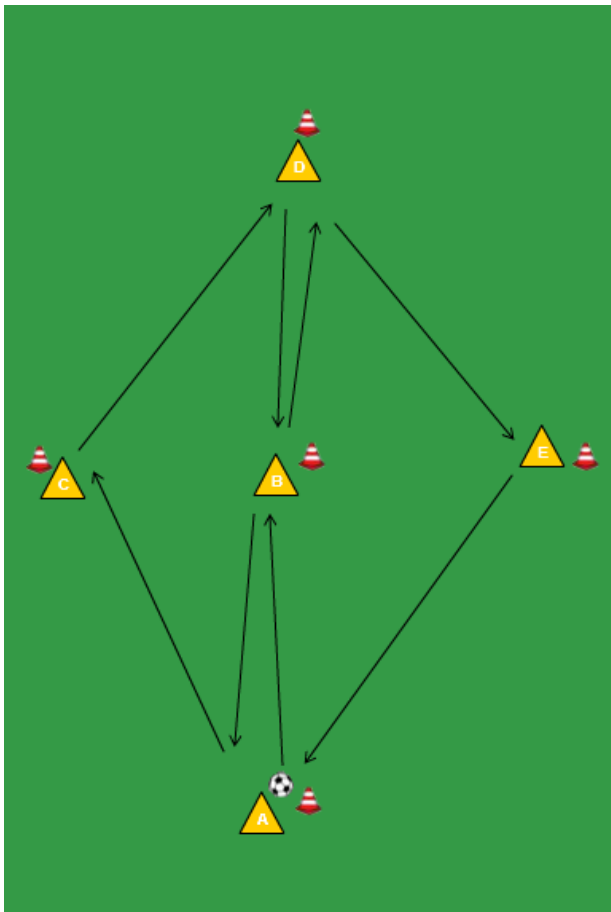
Oefening 5:



- Dribbelen, links afkappen en buitenkant rechts meenemen en andersom (deel 1) en vervolgens naar deel 2, kort links/rechts door pionnen (telkens 2x links en 2x rechts)
- Variatie: bal met links terughalen en binnenkant rechts meenemen en andersom (deel 2 blijft gelijk)
- Variatie: oefening alleen met links/rechts uitvoeren

Algemene oefeningen:

Oefening 1 Algemeen:

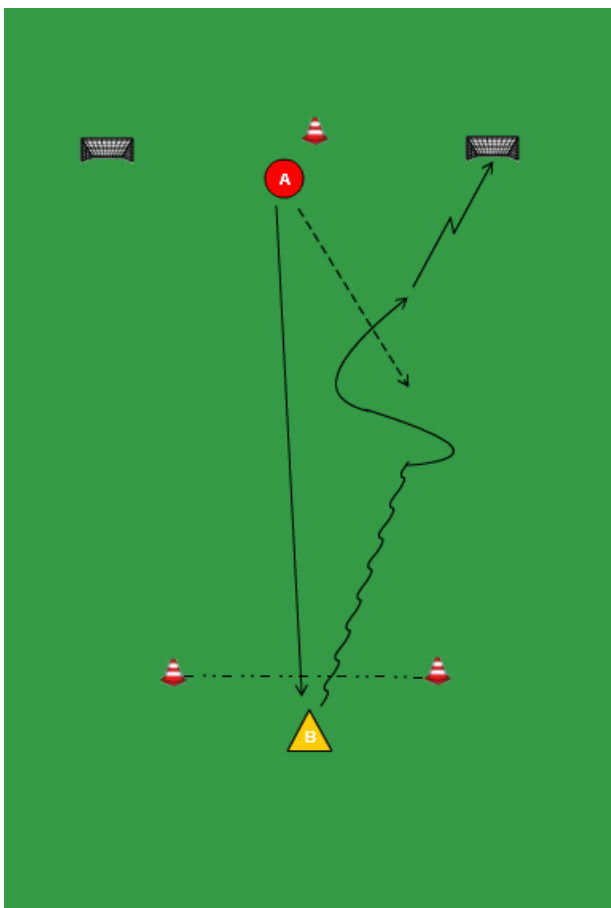


- A speelt de bal op B
- B kaatst de bal terug in de voet op A
- A speelt de bal op C
- C neemt de bal met links aan en speelt de bal op D
- D speelt de bal weer op B en deze kaatst in de voet terug op D en speelt vervolgens naar E
- E neemt de bal met links aan en speelt op A
- Oefening kan links- en rechtsom uitgevoerd worden
- Steeds doordraaien, dus A wordt B, B wordt C etc.

Doel van de oefening:

- Nauwkeurige passes, kaats en aanname (A,B en D)
- Goed positie kiezen en indraaien waar de bal naar toe moet (C en E)
- Goed inschatten wanneer je de bal moet vragen (B,C en E)
- Collectieve oefening

Oefening 2 Algemeen:

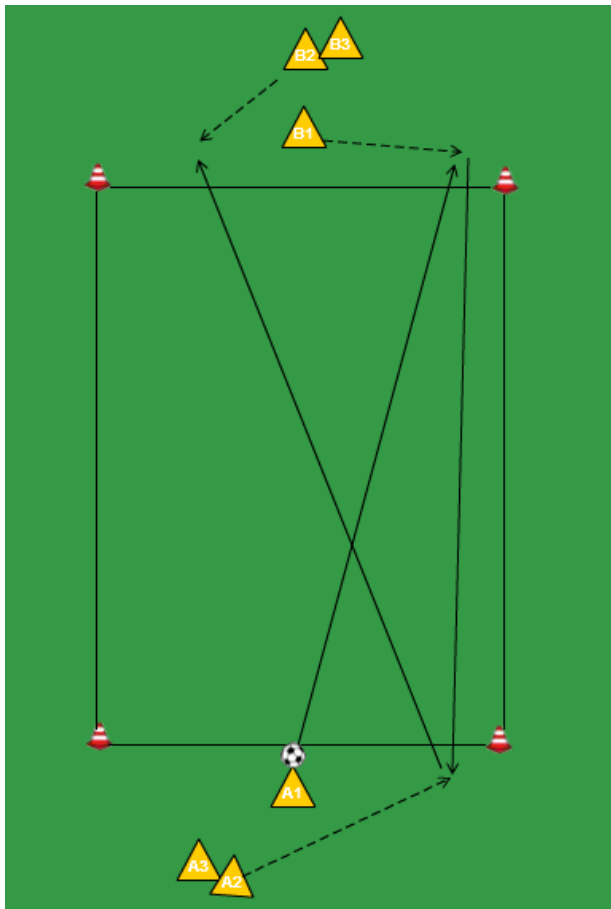


- Speler A speelt speler B in met een strakke pass
- Speler A wordt verdediger en speler B wordt aanvaller en kan scoren op beide "kooi" doeltjes (1 punt)
- Als speler A de bal afpakt kan hij scoren door over de rode lijn (2 pionnen) te dribbelen (2 punten)
- Speler A wordt na de oefening van max. 15 seconden speler B (aanvaller) enz.
- De winnaar is degene die als eerste bijvoorbeeld 10 punten heeft

Doel van de oefening:

- Goede pass speler A en goede aanname speler B
- Stimuleren acties/techniek en dat er 2 tot 3 keer van richting wordt verandert voordat er gescoord wordt
- Leren verdedigen en omschakelen bij balverlies
- Stimuleren van snelheid (oefening max. 15 seconden)
- Stimuleren van ruimte maken voor jezelf om een actie te maken

Oefening 3 Algemeen:

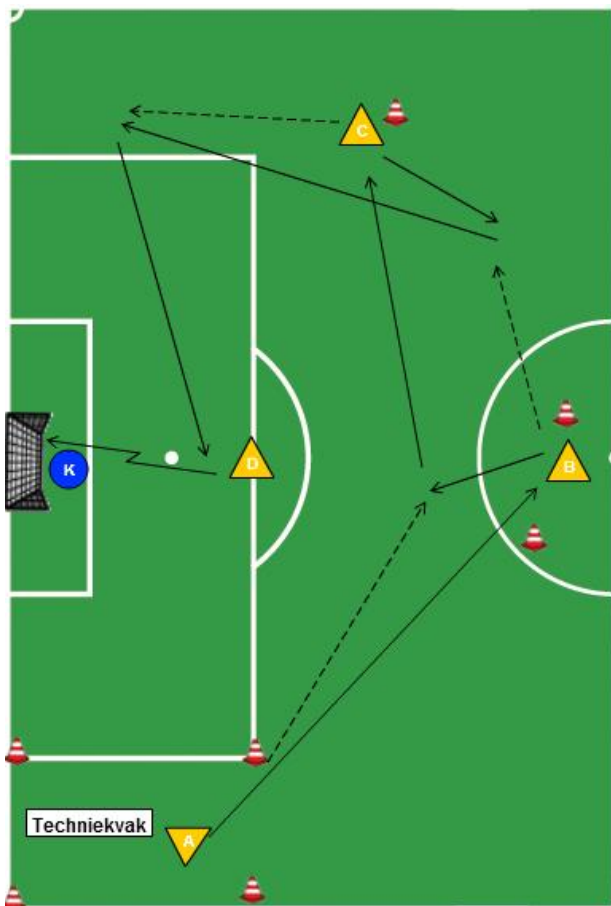


- Oefening met 3 spelers A en 3 spelers B (anders 2 veldjes)
- Speler A geeft pass naar speler B die zich links/rechts heeft aangeboden en vraagt om bal
- Let op! Alle spelers blijven buiten vierkant
- Spelers nemen aan met rechts en geven pass met links of andersom
- Spelers blijven aan dezelfde kant en bieden zich om de beurt aan

Doel van de oefening:

- Strakke en nauwkeurige pass geven
- Links/rechts aanname en pass
- Aanbieden en vragen om de bal
- Spelers die even moeten wachten blijven achteruit in beweging en komen op juiste moment vooruit om zich links of rechts aan te bieden
- Leren kijken wie zich waar en wanneer aanbiedt

Oefening 4 Algemeen:



Grootte van doel is afhankelijk van leeftijdsgroep

- Na techniek oefening: A speelt B in, B kaatst op A, A speelt C in.
- C kaatst op B, B speelt diep op C
- C: bal aannemen, korte dribbel en voorzet geven op spits
- D: aannemen en afronden (afhankelijk van voorzet mag spits ook direct afronden)

Een eenvoudige variant is:

- A speelt op B
- Dribbelt naar het doel en rond af
- (eventueel inspelen op D, D kaatst en B rond af)
- Kan natuurlijk ook afzonderlijk, dus zonder eerst techniek oefening, uitgevoerd worden

Partijvormen:

- **Veel partijtje 3x3 of 4x4**
- **Kleine veldjes maken**
- **4 kleine kooidoeltjes of 2 kooidoeltjes en een pupillendoel met keeper**
- **Partij met opdrachten (bijv. maximaal 3x raken)**
- **Wijzen op vrijlopen en aanbieden**
- **Altijd een soort van opstelling maken (stimuleren positie in veld)**
- **Voordeel kleine partijen is dat alle spelers veel balcontact hebben en ruimte hebben om acties/bewegingen te maken.**
- **Stimuleren vooruit te spelen, maar met kapbeweging kan de bal altijd terug gespeeld worden (samenspel dus)**