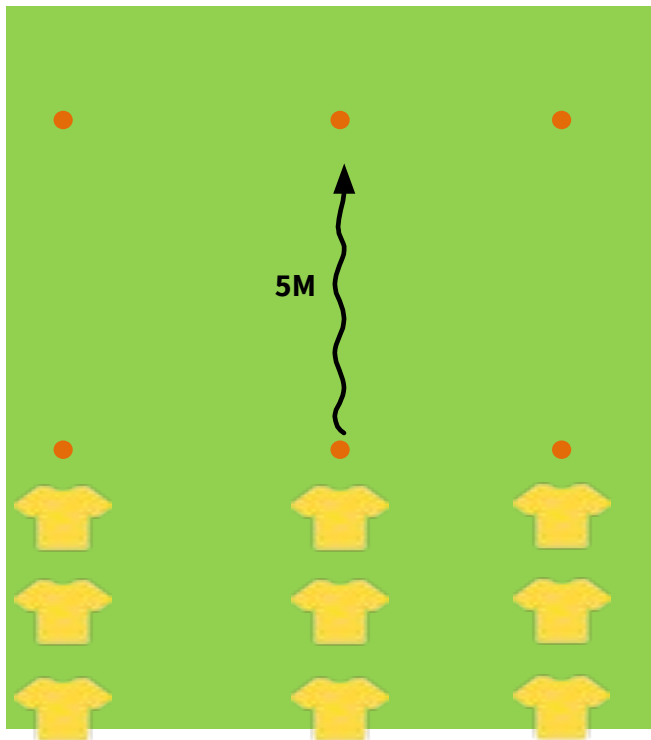


## WARMING-UP

5 MIN

Motorische vaardigheden



### ORGANISATIE

- Lengte:** 5 meter **Breedte:** nvt
- Elke speler of viertal een bal bij een pion
- De spelers voeren in opdracht van de trainer een beweging uit, Starten bij pion en eindigen bij pion en terug.
- Dribbelen, ToeTap, Side Rols, Bi/Bu Dribbel, Tippen, Stepon, e.a.
- Per beweging **1.5 minuten** aanhouden

### COACHING

- Borst vooruit (net als een beer)
- Rug recht (geen opa)
- Gestrekt lichaam (als een plank)
- Hoofd en romp stabiel (niet schudden)

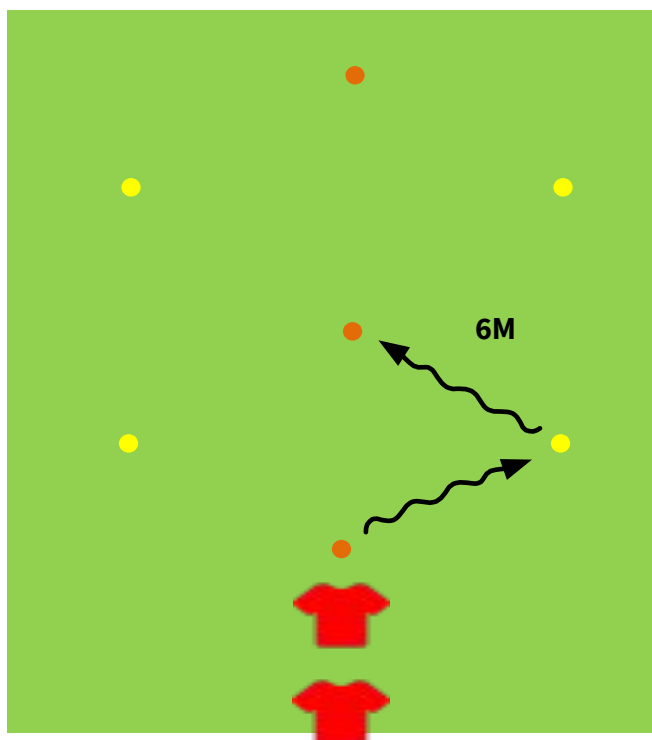
### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

- Met zowel **links** als **rechts** uitvoeren
- Kijkgedrag bevorderen door **vingers/pion** op te steken.

## TECHNIEKVORM

15 MIN

Zijwaarts kappen



### ORGANISATIE

- Lengte:** 15 meter **Breedte:** 15
- Een **drietal** of **tweetal** met één bal bij de pion achter elkaar
- (2) De spelers doen in opdracht van de trainer een beweging bij de oranje lijn (Drag-back, L-beweging, Achter standbeen)
- Per beweging **2-3 minuten** aanhouden

### COACHING

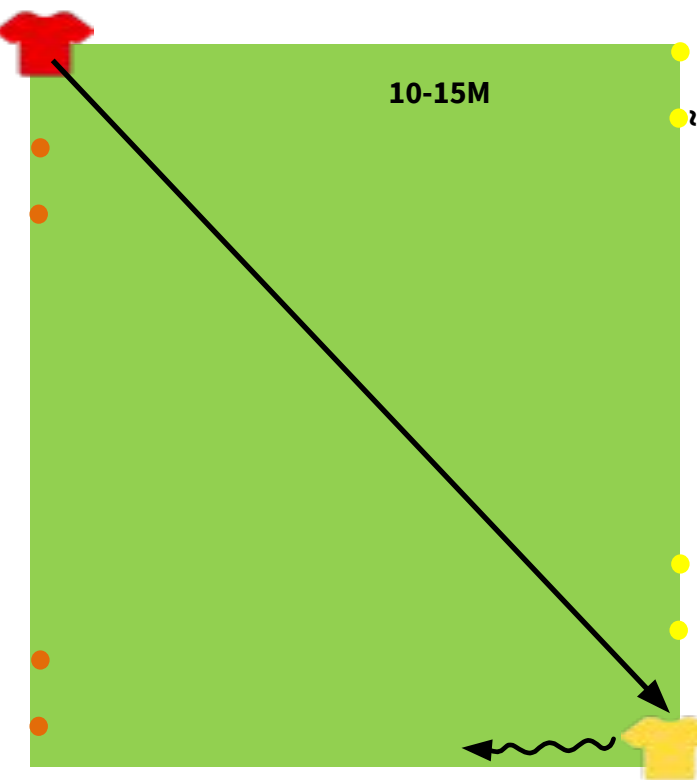
- De veterdribbel waarbij je de bal dichtbij je weet te houden.
- De beweging op tempo en daarna versnellen.
- De pass met binnenkant voet strak over de grond in de voeten.

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

- Met zowel **links** als **rechts** uitvoeren
- Als de beweging moeilijk is? Bal stoppen -> beweging
- Na het kappen vervolgen met **1) pass, 2) aanname, 3) kaats, 4) loopactie**

## PARTIJVORM 1 TEGEN 1 (2v2) 20 MIN

Zijwaarts kappen en draaien



### ORGANISATIE

- Lengte:** 15 meter **Breedte:** 10
- Een **drietal** met bal bij een pion en **drietal** zonder bal bij pion
- De speler met bal speelt speler zonder bal in. Deze neemt aan naar een van de poortjes en probeert te scoren met een dribbel. Verdediger pakt de bal af en mag ook scoren.
- Per 1v1 **max 15 seconden**

### COACHING

- De veter dribbel waarbij je de bal dichtbij je weet te houden.
- De aanname gericht na een kant meenemen in de loop.
- De pass met binnenkant voet strak over de grond in de voeten.

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

- Poorten in afstand verkleinen/vergroten
- Afstand onderling vergroten
- Starten vanuit **1) dribbel, 2) Pass 3) Kaats 4) Vooractie**
- Wie scoort de meeste punten?

## PARTIJVORM 3 TEGEN 3(4v4) 20 MIN

Onder weerstand voetballen



### ORGANISATIE

- Lengte:** 15 meter **Breedte:** 20 meter
- Een **drietal** tegen een ander drietal.
- Beide teams scoren door te dribbelen over de lijn
- Normale spelregels met indribbelen vanaf de zijkant.

### COACHING

- Speelveld samen **groot** of **klein maken**.
- Verplaatsen** van het spel naar andere kant als er weinig tot geen ruimte vooruit meer is.
- Zonder bal **positie kiezen** van medespelers om samen te spelen.
- Herkennen van de vrije ruimtes aan de bal.

### MAKKELIJKER OF MOEILIJKER MAKEN

- De afstand van de lijn verkleinen in lengte of breedte.
- Wie scoort als eerste 5 doelpunten?
- Voetballen met de **mindere been**.
- Spelen met cognitie en pionnen/jhesjes omhoog houden