

Dribbelen en kappen

| | | |
|-------------------|--------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|---|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p>Variatie makkelijker: Aannemen en spelen mag met het zelfde been</p> <p>Variatie moeilijker: Doorspelen zonder aanname Passen met de wreef</p> | <p>Aandachtspunten: Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|---|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spelers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p>Accent: Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|-------------------------------------|
| 10 min | <p>Oefening 1: Bij pion A en pion B staan 4 spelers met bal. De spelers dribbelen zigzaggend naar de overkant waarbij ze bij elk dopje de bal af gaan kappen. Het is belangrijk dat ze zo dicht mogelijk bij het dopje af gaan kappen. Ze kunnen afkappen op de volgende manieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant voet achterlangs - Buitenkant voet <p>Variaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: binnenkant voet voorlangs, andere voet binnenkant voet achterlangs, andere voet buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen | |

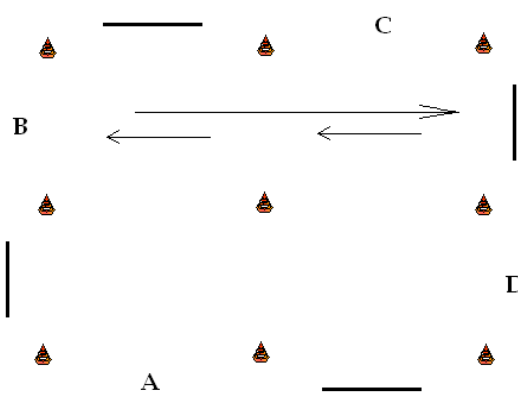
| | | | |
|--------|--|--|--|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu staan er bij pion A en B 3 spelers met bal en staan er achter de twee doeltjes ook spelers zonder bal. De spelers dribbelen nog steeds zigzaggend naar de overkant waarbij ze afkappen bij de dopjes. Zodra ze bij het laatste dopje zijn komt de speler zonder bal achter het doeltje vandaan. Ze spelen nu een 1 vs 1 voor het doeltje waarbij de speler met bal 10 seconden heeft om te scoren. De aanvaller wordt hierna verdediger en de verdediger pakt de bal en sluit achter aan.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Met welk been neem je de bal mee: binnenkant voet voorlangs, andere voet binnenkant voet achterlangs, andere voet buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen | |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

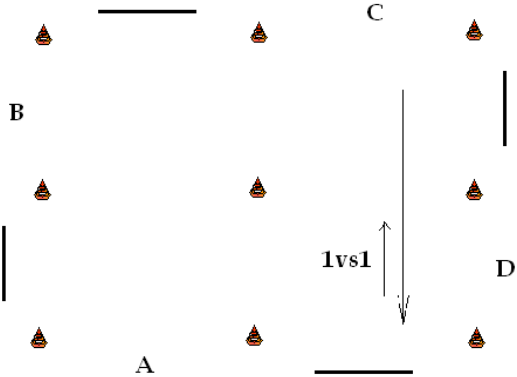
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doerspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passeren, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|--|-------------------------------------|
| 10 min | <p>Oefening 1: Op plek A, B, C en D staan 2 spelers met bal. Op het teken van de trainer dribbelt de eerste met de bal naar de eerste lijn tegenover zich. Hier kapt hij de bal af en dribbelt terug naar waar hij begonnen is.</p> <p><i>Manieren van afkappen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant voet achterlangs - Buitenkant voet - Onder de voet door <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet • onder de voet door, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen | |

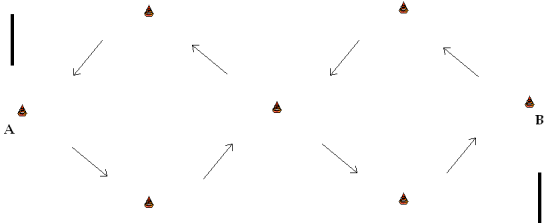
| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: Zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers dribbelen nu niet tot de eerste lijn, maar tot de tweede. Hier kappen ze af en dribbelen terug tot de middelste lijn. Hier passen ze de bal naar de volgende. Deze neemt de bal aan en voert het zelfde uit.</p> <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - Wie heeft het eerste 10 goede passes heeft gespeeld, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek, mikken en snelheid - estafette, accent op techniek, mikken en snelheid <p><i>Moeilijker maken:</i> Vierkanten groter maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Vierkanten kleiner maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |

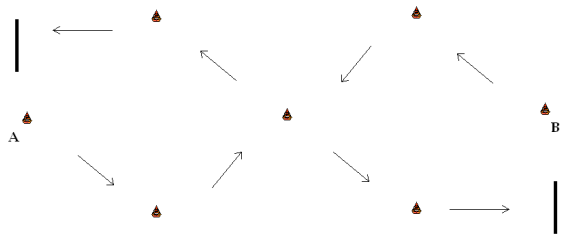
| | | | |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu staan er alleen op punt A en C 2 spelers met bal en recht daar tegenover staan 2 spelers zonder bal. De speler met bal dribbelt naar de tweede lijn, kapt af en dribbelt terug naar de middelste lijn. Hier kapt hij nogmaals af. Vervolgens komt er een speler zonder bal ook het vierkantje in. Hier spelen ze dan een 1 vs 1 met lijndribbel. De verdediger neemt daarna de bal mee en sluit achteraan. De aanvaller wordt verdediger.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

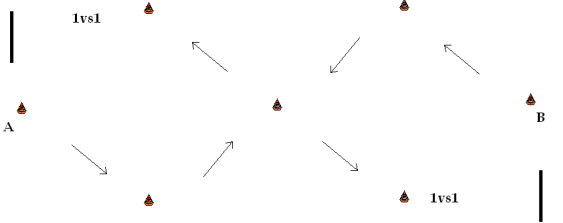
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 1: Bij pion A en pion B staan 4 spelers met bal. De spelers dribbelen in een vierkantje terug naar hun eigen pion, waarbij ze bij elk dopje de bal af gaan kappen. Het is belangrijk dat ze zo dicht mogelijk bij het dopje af gaan kappen. Ze kunnen afkappen op de volgende manieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant voet achterlangs - Buitenkant voet <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen |  <p>The diagram shows a square layout with four cones at the corners. Two vertical lines represent goals, labeled 'A' on the left and 'B' on the right. Arrows indicate a clockwise path: from the top-left cone to the top-right, then to the bottom-right, then to the bottom-left, and finally to the top-left. This path forms a square that is slightly offset from the cones, with the top and bottom sides being parallel to the goal lines.</p> |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: Zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers dribbelen weer in een vierkantje terug naar hun eigen pion. Als ze nu bij het laatste dopje zijn dribbelen ze niet tot achter in de rij maar proberen ze de bal te scoren in het kleine doeltje. Hierna halen ze de bal op en sluiten ze aan achter in de rij.</p> <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek en mikken - Wie heeft het eerste 10 gescoord, accent op techniek en mikken - 1 vs 1, accent op techniek, mikken en snelheid - estafette, accent op techniek, mikken en snelheid <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg Met pionnen een kleiner doeltje maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij Met pionnen het doeltje wat groter maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen |  |

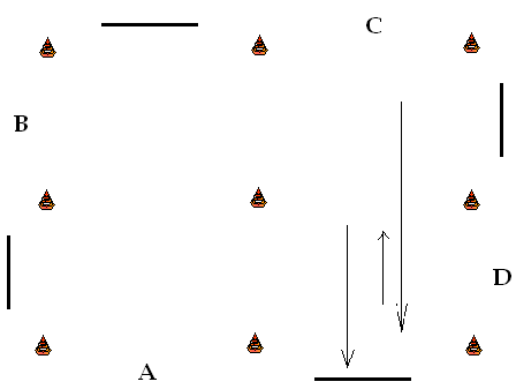
| | | | |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu staan er bij pion A en B 3 spelers met bal en staan er achter de twee doeltjes ook spelers zonder bal. De spelers dribbelen nog steeds in hun vierkantje waarbij ze afkappen bij de dopjes. Zodra ze bij het tweede dopje zijn komt de speler zonder bal achter het doeltje vandaan. Ze spelen nu een 1 vs 1 in het vierkantje waarbij de speler met bal 10 seconden heeft om te scoren. De aanvaller wordt hierna verdediger en de verdediger pakt de bal en sluit achter aan.</p> | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|--|---|
| 10 min | <p>Oefening 1: Op plek A, B, C en D staan 2 spelers met bal. Op het teken van de trainer dribbelt de eerste met de bal naar de eerste lijn tegenover zich. Hier kapt hij de bal af en dribbelt terug naar waar hij begonnen is.</p> <p><i>Manieren van afkappen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant voet achterlangs - Buitenkant voet - Onder de voet door <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet • onder de voet door, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen | <p>The diagram shows a 2x2 grid of cones labeled A, B, C, and D. Each cone has a ball next to it. Horizontal lines are drawn above the top row and below the bottom row. Vertical lines are drawn to the left of the left column and to the right of the right column. Arrows indicate movement: horizontal arrows between B and C, vertical arrows between A and B, and horizontal arrows between A and D.</p> |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: Zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers dribbelen nu niet tot de eerste lijn, maar tot de tweede. Hier kappen ze af en dribbelen terug tot de middelste lijn. Hier kappen ze nogmaals af en proberen te scoren in het doeltje. Ze sluiten vervolgens aan in het volgende rijtje.</p> <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek en mikken - Wie heeft het eerste 10 goals heeft, accent op techniek en mikken - 1 vs 1, accent op techniek, mikken en snelheid - estafette, accent op techniek, mikken en snelheid <p><i>Moeilijker maken:</i> Vierkanten groter maken Doeltje kleiner maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Vierkanten kleiner maken Doeltje groter maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |

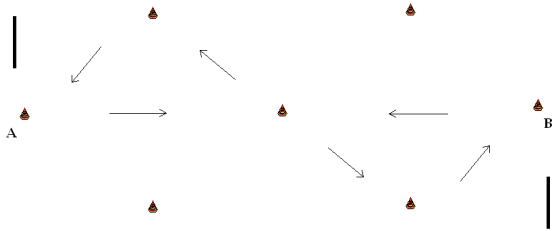
| | | | |
|--------|--|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu staan er alleen op punt A en C 2 spelers met bal en recht daar tegenover staan 2 spelers zonder bal. De speler met bal dribbelt naar de tweede lijn, kapt af en dribbelt terug naar de middelste lijn. Hier kapt hij nogmaals af. Vervolgens komt er een speler zonder bal ook het vierkantje in. Hier spelen ze dan een 1 vs 1 waarbij ze kunnen scoren in het doeltje. De verdediger neemt daarna de bal mee en sluit achteraan. De aanvaller wordt verdediger.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - In 1 aanraking de bal goed afkappen - Met welk been neem je de bal mee: <ul style="list-style-type: none"> • binnenkant voet voorlangs, andere voet • binnenkant voet achterlangs, andere voet • buitenkant voet, zelfde voet - Door de knieën zakken bij het afkappen | |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

Passeeracties

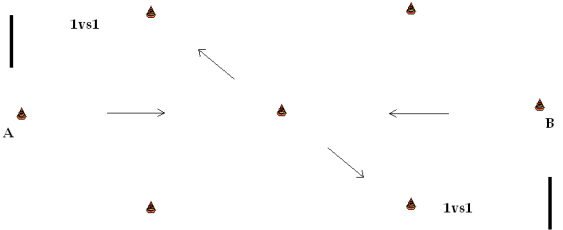
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 1: Op bij pion A en B staan 4 spelers met bal. De twee spelers die vooraan staan dribbelen naar de pion recht voor hun. Bij deze pion maken ze een passeeractie naar rechts, dribbelen naar de pion en sluiten achteraan aan. Ze kunnen de volgende manieren van passeren toepassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsschijnbeweging - Schaar van binnen naar buiten - Schaar van buiten naar binnen - Dubbele schaar - Akka <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie |  |

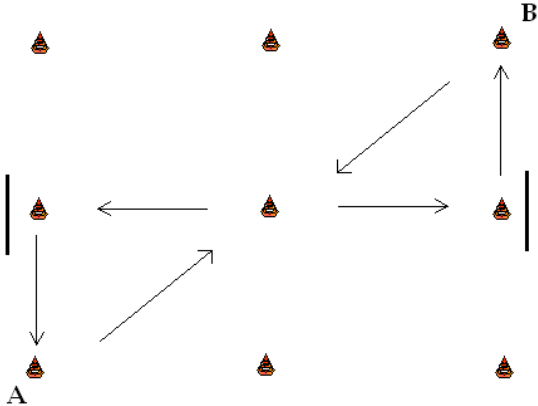
| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|-------------------------------------|
| 10 min | <p>Oefening 2: Zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers maken in het midden weer een passeeractie. Komen ze dan bij de volgende pion dan proberen ze te scoren in het doeltje. Hierna pakken ze de bal en sluiten ze achter aan in het rijtje.</p> <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek en mikken - Wie heeft het eerste 10 goals heeft, accent op techniek en mikken - 1 vs 1, accent op techniek, mikken en snelheid - estafette, accent op techniek, mikken en snelheid <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg Doeltje kleiner maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij Doeltje groter maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen | |

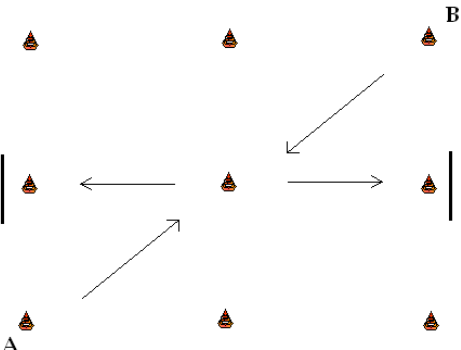
| | | | |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu staan er bij pion A en B 3 spelers met bal. De twee zonder bal gaan beide achter een doeltje staan. De speler met bal dribbelt weer naar het middelste pionnetje, maakt een passeeractie en dribbelt naar het volgende pionnetje. Zodra hij hier is komt de verdediger achter het doeltje weg en spelen ze een 1 vs 1. De aanvaller krijgt dan 10 seconden de tijd om te scoren. De verdediger pakt vervolgens de bal en sluit achteraan. De aanvaller wordt verdediger.</p> | <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|--|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spelers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 1: Op bij pion A en B staan 4 spelers met bal. De twee spelers die vooraan staan dribbelen naar de pion in het midden van het vak. Bij deze pion maken ze een passeeractie naar rechts en dribbelen naar het volgende dopje. Hier kapt hij de bal af en sluit achter aan in de rij. Ze kunnen de volgende manieren van passeren toepassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsschijnbeweging - Schaar van binnen naar buiten - Schaar van buiten naar binnen - Dubbele schaar - Akka <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie |  <p>The diagram shows a 3x3 grid of cones. The top-right cone is labeled 'B' and the bottom-left cone is labeled 'A'. Arrows indicate movement paths: a vertical arrow from A to the middle-left cone, a horizontal arrow from middle-left to middle-middle, a diagonal arrow from middle-middle to top-middle, a horizontal arrow from middle-middle to middle-right, a vertical arrow from middle-right to B, a diagonal arrow from top-middle to middle-right, and a diagonal arrow from middle-left to middle-middle.</p> |

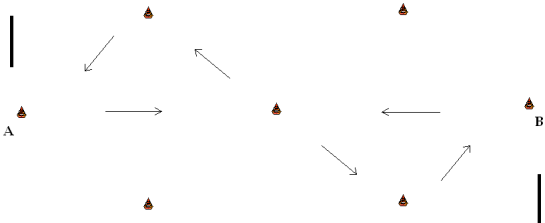
| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: Zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers maken in het midden weer een passeeractie. Hierna proberen ze in het doeltje te scoren. Ze halen vervolgens zelf de bal op en sluiten aan in de rij.</p> <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek en mikken - Wie heeft het eerste 10 goals heeft, accent op techniek en mikken - 1 vs 1, accent op techniek, mikken en snelheid - estafette, accent op techniek, mikken en snelheid <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg Doeltje kleiner maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij Doeltje groter maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |

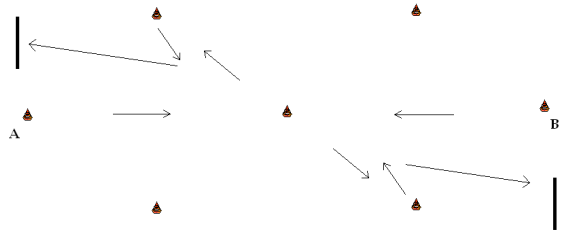
| | | | |
|--------|--|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2. Degene met bal dribbelt weer naar het midden, maakt een passeeractie en speelt de bal naar de volgende speler. De speler die de bal ontvangt wordt vervolgens aanvaller en de dribbelaar wordt verdediger. Ze spelen dan in het vierkant een 1 vs 1 lijndribbel. Als ze klaar zijn haalt degene die bij het dopje stond de bal op en sluit achteraan. De dribbelaar gaat bij het dopje staan.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen | |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

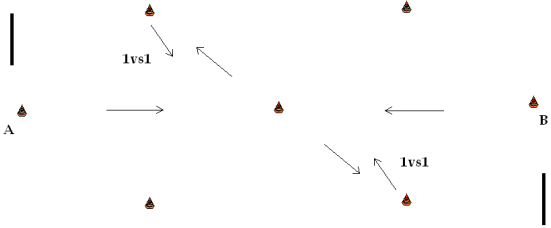
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 1: Op bij pion A en B staan 3 spelers met bal. De twee spelers die vooraan staan dribbelen naar de pion recht voor hun. Bij deze pion maken ze een passeeractie naar rechts en passen de bal naar degene bij het volgende dopje. Deze neemt de bal aan en sluit achter aan in de rij. Ze kunnen de volgende manieren van passeren toepassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsschijnbeweging - Schaar van binnen naar buiten - Schaar van buiten naar binnen - Dubbele schaar - Akka <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |

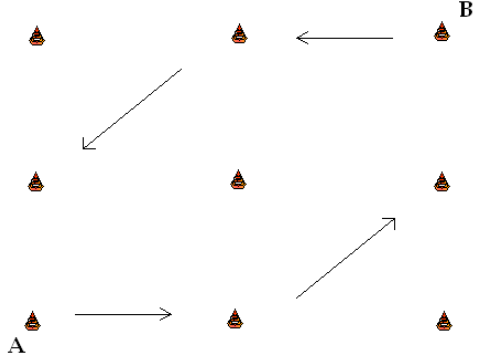
| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: Zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers maken in het midden weer een passeeractie en passen daarna de bal naar de volgende speler. Deze kaatst de bal weer en vervolgens probeert de eerste speler de bal te scoren. De kaatser haalt de bal en sluit achteraan. De aanvaller wordt kaatser.</p> <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek en mikken - Wie heeft het eerste 10 goals heeft, accent op techniek en mikken - 1 vs 1, accent op techniek, mikken en snelheid - estafette, accent op techniek, mikken en snelheid <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg Doeltje kleiner maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij Doeltje groter maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |

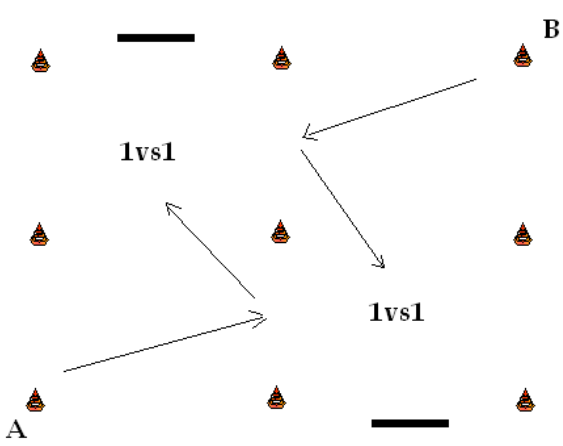
| | | | |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2. Degene met bal dribbelt weer naar het midden, maakt een passeeractie en speelt de bal naar de volgende speler. Deze kaatst de bal en wordt verdediger. Ze spelen hier vervolgens een 1 vs 1 waarbij de aanvaller 10 seconden krijgt om te scoren. De verdediger haalt de bal op en de aanvaller komt op de plek van kaatser/verdediger te staan.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|--|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spelers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 1: Op bij pion A en B staan 4 spelers met bal. De twee spelers die vooraan staan dribbelen naar de pion tegenover hun. Bij deze pion maken ze een passeeractie naar links en dribbelen naar het volgende dopje. Hier maakt hij nog een passeeractie naar links en sluit achter aan in de rij. Ze kunnen de volgende manieren van passeren toepassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsschijnbeweging - Schaar van binnen naar buiten - Schaar van buiten naar binnen - Dubbele schaar - Akka <p><i>Variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Droog oefenen, accent op techniek - 1 vs 1, accent op techniek en snelheid - estafette, accent op techniek en snelheid | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie |  |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: Bij pion A en B staat 2 spelers met bal. Deze spelen de speler schuin voor hun in. Deze neemt de bal aan en probeert te scoren. Zodra de bal aan wordt genomen komt de verdediger van achter de goal het veld in. Ze spelen hier dus een 1 vs 1. De aanvaller wordt hierna verdediger en de verdediger haalt de bal op en sluit achter aan in de rij.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen |  |

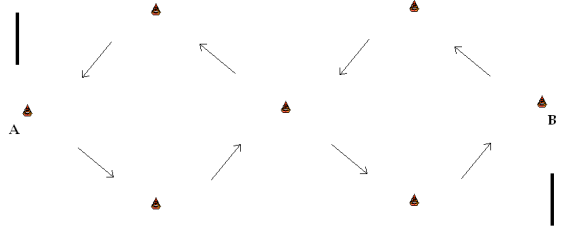
| | | | |
|--------|--|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 3: In elk vierkantje staat een tweetal. Ze spelen hier een 1 vs 1 met lijndribbel. Zodra een speler gewonnen heeft mag hij zijn teamgenoot in het vakje er naast gaan helpen. Hier spelen ze dan dus een 2 vs 1.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De schijnbeweging moet een grote beweging zijn (bv. een klein stapje bij de lichaamsschijnbeweging trapt de tegenstander niet in). - Zak door je knieën bij het uitvoeren van de passeeractie (meer controle). - Explosief versnellen na de passeeractie | |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

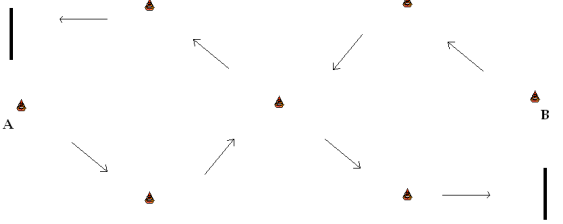
Passen, trappen,
aannemen

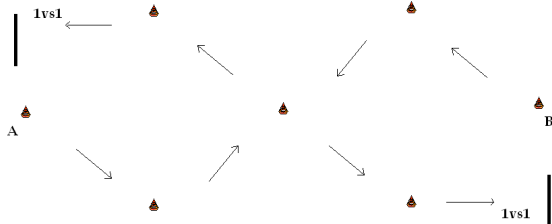
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|--|---|
| 10 min | <p>Oefening 1: Bij pion A en B staat een speler met bal. Bij de overige dopjes staan spelers zonder bal. De spelers passen de bal zigzaggend naar de overkant. De laatste dribbelt met de bal naar het volgende dopje. De spelers lopen achter de bal aan als ze hem hebben gespeeld.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opededraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |

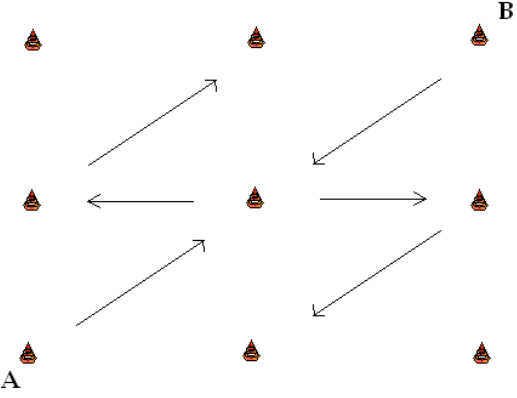
| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: De zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers passen de bal weer zigzaggend naar de overkant. De laatste speler draait open en probeert de bal te scoren in het doeltje. Hierna pakt hij de bal en sluit achter aan.</p> <p><i>Variaties:</i> Wie het eerst 10 goals heeft gemaakt</p> <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg zetten Doeltje kleiner maken Afstanden tussen de pionnen groter maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij zetten Doeltje groter maken Afstanden tussen de pionnen kleiner maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu wordt er maar aan 1 kant gespeeld (ivm aantal). De spelers spelen de bal weer zigzaggend naar de overkant. De laatste man neemt de bal aan en probeert te scoren. Op het moment dat de aanvaller de bal aan neemt komt de verdediger het veld in. Ze spelen hier dus een 1 vs 1. De verdediger haalt hierna de bal op en de aanvaller wordt verdediger.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opengedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|--|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spelers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 1: Bij pion A en B staat een speler met bal. Bij de overige dopjes staan spelers zonder bal. De spelers passen de bal zigzaggend naar de overkant. De laatste dribbelt met de bal naar het volgende dopje. De spelers lopen achter de bal aan als ze hem hebben gespeeld.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  <p>The diagram shows a 3x3 grid of cones. Pion A is at the bottom-left cone, and pion B is at the top-right cone. Arrows indicate the following zigzag path: A → top-middle → top-right → middle-right → middle-middle → middle-left → bottom-middle → bottom-right.</p> |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|-------------------------------------|
| 10 min | <p>Oefening 2: De zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers passen de bal weer zigzaggend naar de overkant. De laatste speler kaatst de bal op de speler die naar hem speelde. Deze speler werkt af. De kaatser haalt de bal op en degene die schoot gaat op de plek van kaatser staan.</p> <p><i>Variaties:</i> Wie het eerst 10 goals heeft gemaakt</p> <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg zetten Doeltje kleiner maken Afstanden tussen de pionnen groter maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dicht bij zetten Doeltje groter maken Afstanden tussen de pionnen kleiner maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. | |

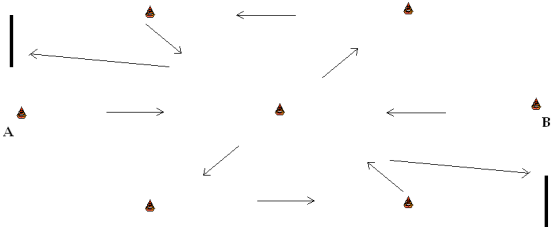
| | | | |
|--------|--|---|--|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu wordt er maar aan 1 kant gespeeld (ivm aantal). De spelers spelen de bal weer zigzaggend naar de overkant. De laatste man kaatst de bal weer op degene die hem aanspeelde. De kaatser wordt vervolgens verdediger en de ander aanvaller. Ze spelen hier dus een 1 vs 1. De verdediger haalt hierna de bal op en de aanvaller wordt verdediger.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opengedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. | |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

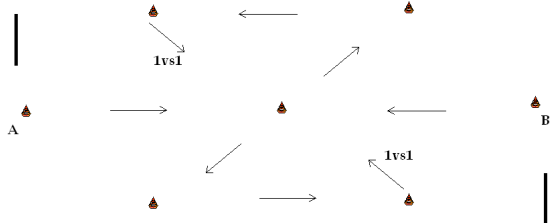
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|--|---|-------------------------------------|
| 10 min | <p>Oefening 1: Bij pion A en B staat een speler met bal. Bij de overige dopjes staan spelers zonder bal. De speler met bal speelt de bal naar degene recht voor hem. Deze kaatst de bal op degene schuin voor hem. Die speelt de bal weer diep op degene voor hem. Deze speler neemt de bal aan en sluit achter aan in de rij. Iedereen loopt achter de bal aan.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. | |

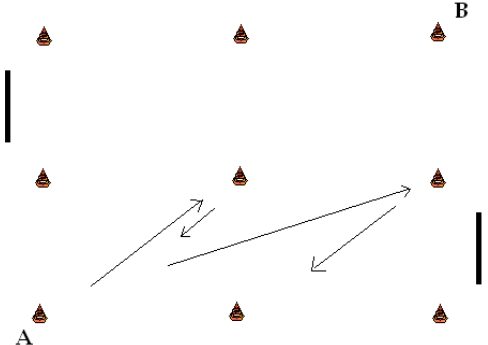
| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: De zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers passen de bal weer in de zelfde volgorde naar de overkant. De speler bij de laatste pion kaatst nu de bal op degene bij de middelste pion. Deze probeert te scoren. Hierna haalt hij de bal op en sluit achter aan in de rij. Iedereen loopt achter de bal aan.</p> <p><i>Variaties:</i> Wie het eerst 10 goals heeft gemaakt</p> <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg zetten Doeltje kleiner maken Afstanden tussen de pionnen groter maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij zetten Doeltje groter maken Afstanden tussen de pionnen kleiner maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |

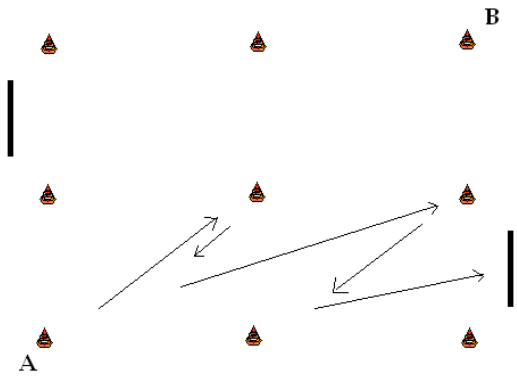
| | | | |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu wordt er maar aan 1 kant gespeeld (ivm aantal). De spelers spelen de bal weer op de zelfde manier naar de overkant. De speler die de laatste kaats geeft wordt hierna verdediger. Degene met de bal wordt aanvaller. Ze spelen hier dus een 1 vs 1. De verdediger haalt hierna de bal op en de aanvaller gaat op de plek van de verdediger staan.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opengedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |

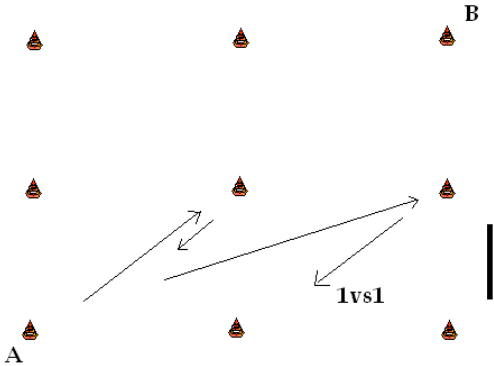
| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Club: vv Sweel | Tijd: 60 min | |
| Aantal spelers: 8 | | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------------|---|--|--|
| 5 min | <p>Warming-up 1: (standaard wedstrijd warming-up E en F)</p> <p>Verdeel de spelers in twee groepen van 4. Er gaan 2 spelers bij dopje A en 2 spelers bij dopje B staan. De voorste speler bij dopje A start met bal. Hij speelt de bal binnenkant voet in naar de speler bij dopje B en loopt achter de bal aan. De speler bij dopje B neemt de bal aan met het ene been en speelt daarna de bal met het andere been terug. Elk groepje heeft 2 ballen nodig.</p> <p><i>Variatie makkelijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aannemen en spelen mag met het zelfde been <p><i>Variatie moeilijker:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Doorspelen zonder aanname - Passen met de wreef | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|-------|---|--|-------------------------------------|
| 5 min | <p>Warming-up 2: Alle spellers gaan in een cirkel rond de trainer staan met bal. Ze krijgen hierbij verschillende opdrachten van de trainer om te doen met de bal. De trainer zal hierbij ook een plaatje geven zodat de spelers zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De verschillende bewegingen staan in onderstaande filmpjes uitgelegd van gemakkelijk naar steeds moeilijker. Gooi er ook voor de spelers die het sneller oppikken ook de variatie in dat die sneller een niveau omhoog kunnen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8ce48HgB1Eo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk</p> | <p><i>Accent:</i> Continu de bal dicht bij je houden en de bewegingen goed uit kunnen voeren.</p> | |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 1: Bij pion A en B staat een speler met bal. Bij de overige dopjes staan spelers zonder bal. De speler geeft een pass schuin voor hem. Hij krijgt een kaats en speelt de bal vervolgens naar de verste pion. Deze kaatst de bal op degene die er onder komt. Hij neemt de bal mee en sluit achter aan bij de volgende pion. Iedereen loopt achter de bal aan.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |

| Tijd: | Activiteiten trainer en spelers: | Didactische aanwijzingen, aandachtspunten of accenten: | Organisatie (tekening en accenten): |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 2: De zelfde organisatie als bij oefening 1. De spelers passen de bal weer op de zelfde manier naar de overkant. De speler die de bal als laatst krijgt dribbelt er nu niet meer mee weg maar schiet de bal in het doeltje. Hij haalt zelf de bal op en iedereen loopt achter de bal aan.</p> <p><i>Variaties:</i> Wie het eerst 10 goals heeft gemaakt</p> <p><i>Moeilijker maken:</i> Doeltje verder weg zetten Doeltje kleiner maken Afstanden tussen de pionnen groter maken</p> <p><i>Makkelijker maken:</i> Doeltje dichterbij zetten Doeltje groter maken Afstanden tussen de pionnen kleiner maken</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opedgedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |

| | | | |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>Oefening 3: Zelfde organisatie als bij oefening 2 alleen nu wordt er maar aan 1 kant gespeeld (ivm aantal). De spelers spelen de bal weer op de zelfde manier naar de overkant. De laatste man kaatst de bal weer op degene die hem aanspeelde. De kaatser wordt vervolgens verdediger en de ander aanvaller. Ze spelen hier dus een 1 vs 1. De verdediger haalt hierna de bal op en de aanvaller wordt verdediger.</p> | <p><i>Aandachtspunten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Standbeen naast de bal plaatsen met de tenen in de speelrichting - Bal met de binnenkant van de voet raken en de bal nawijzen in de speelrichting met je been - Lichaam in balans bij het passen, niet te veel voorover of achterover hangen - Voet iets van de grond bij het aannemen van de bal - Bal dicht bij je houden bij het aannemen van de bal - Opengedraaid staan, zorg dat je de man met bal en degene waar je naar toe gaat passen kan zien. |  |
| 20 min | <p>Eindspel 4 vs 4 De spelers spelen een 4 tegen 4 eindspel. Ze spelen in de opstelling 1-2-1. De spelers kunnen scoren in de kleine goaltjes. Na elke goal even de spelers weer in positie zetten zodat ze hier ook aan gewend raken. De trainer probeert te coachen op het gene dat is getraind.</p> | | |