

Oefening 1 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen in een lage weerstand.

Coachpunten: Elke pas de bal raken, vlak voor het dopje uitwijken. Echt naar de zijkant uitwijken. iets door de knieën bij het uitwijken.

Opbouw/Variatie:

1. Spelers 1 dribbelen op teken van de trainer naar het midden, vlak voor het dopje wijken de spelers uit naar de zijkant (allebei rechts of allebei links, vooraf duidelijk aangeven). Daarna passen zij de bal naar de volgende en sluiten achter het groepje aan waar ze naar toe hebben gepast. Zorg voor veel tempo in de oefening, snel achter elkaar. tempo maken naar het dopje toe.

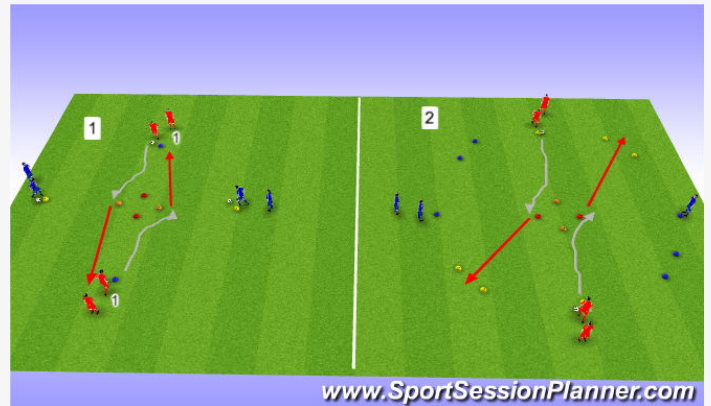
Variatie 1: Dribbelen met zowel linker als rechter been, Uitmijden naar zowel links als naar rechts. Uitmijden door middel van passeerbewegingen, denk aan: Overstap, schaar, dubbele schaar.

2. Spelers 1 starten op aangeven van de trainer en doen het zelfde bij oefening 1. Alleen passen zij de bal niet meer maar dribbelen zo snel mogelijk door de poortje tegenover hen.

Variatie 2: Maak er een wedstrijdvorm van, wie het eerst door het poortje heen kan dribbelen krijgt een punt. wie het eerst bij de 5 punten is.

Makkelijker maken: Simpele dribbelvormen uitvoeren, nadruk ligt met name over de bal kijken en het opzij uitwijken in het midden.

Moeilijker maken: Alle voorste spelers starten gelijk met dribbelen, hierdoor wordt de weerstand groter en moeten de spelers beter over de bal kijken. Tempo verhogen tijdens de oefeningen.



www.SportSessionPlanner.com

Oefening 2 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen onder een lage weerstand.

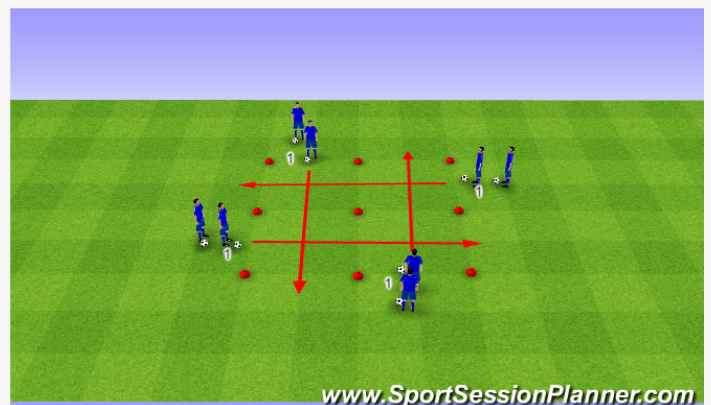
Coachpunten: Elke pas de bal raken, verschillende dribbelvormen, over de bal kijken tijdens het dribbelen, anticiperen waar nodig.

Opbouw/Variatie: Alle spelers 1 dribbelen tegelijk naar de overkant en sluiten aan de overkant aan. Pas verschillende dribbelvormen toe (zie warming-up), de verschillende dribbelvormen combineren. Bijv. tikken tussen de voeten tot de middenlijn en normaal verder dribbelen naar de eindlijn.

Variatie: Toepassen van verschillende oefenvormen in het midden (Zie warming-up), daarnaast toepassen van passeerbewegingen in het midden, denk aan overstap, schaar, dubbele schaar, zidane, etc.

Makkelijker maken: In plaats van 4 spelers nu 2 spelers dribbelen. Telkens de spelers die tegenover elkaar staan tegelijk laten starten.

Moeilijker maken: Combinaties maken van verschillend dribbelvormen, tempo verhogen.



www.SportSessionPlanner.com

Oefening 3 (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen, kappen en draaien onder een lage weerstand.

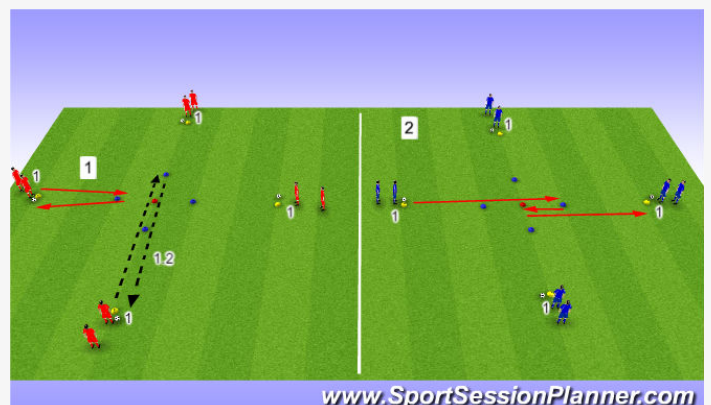
Coachpunten: Verschillende vormen van dribbelen, over de bal kijken tijdens het dribbelen, door de knieën tijdens het kappen, hele voet achter de bal tijdens het kappen.

Opbouw/Variatie: 1: Wanneer de trainer het aangeeft starten de eerste spelers van de vier groepen met dribbelen. Zij dribbelen naar het rode dopje, kappen de bal vlak voor het dopje en dribbelen terug. pas verschillende dribbeltechnieken toe, en prikkel de spelers door het op een zo hoog mogelijke tempo uit te voeren.

Variatie: 1.2 (Zwarte lijnen): Zelfde als variatie 1, alle spelers 1 dribbelen tegelijk naar het verste blauwe dopje, kappen de bal en dribbelen zo snel mogelijk terug. Spelers komen elkaar tegen in het midden, hierdoor veel coachen op het over de bal kijken en waar nodig spelers ontwijken. Spelers mogen niet botsen!

Variatie 2: Weer op teken van de trainer starten alle voorste spelers, zij dribbelen naar het verste blauwe dopje, kappen de bal, dribbelen naar het rode dopje, kappen weer de bal en dribbelen naar de overkant. Vooral het over de bal kijken is nu erg belangrijk, anticiperen waar nodig.

Makkelijker maken: in plaats van 4 spelers starten er maar twee spelers. De spelers die tegenover elkaar staan, starten tegelijk.



www.SportSessionPlanner.com

Moeilijker maken: Tempo verhogen tijdens de oefenvormen, passerbewegingen toepassen.

Oefening 4 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen en de balvaardigheid onder een lage weerstand.

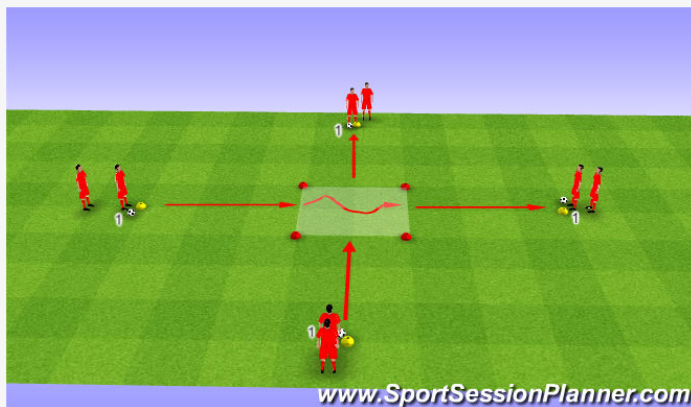
Coachpunten: Elke pas de bal raken, over de bal kijken tijdens het dribbelen, uitwijken naar de zijkant tijdens de uitvoering van passeerbewegingen. Verschillende dribbelvormen en balvaardigheidsoefeningen.

Opbouw/Variatie: Spelers 1 dribbelen op aangeven van de trainer tegelijk door het vierkant naar de overkant. De spelers mogen niet botsen en moeten over de bal kijken. Oefeningen uitbouwen door middel van het uitvoeren van verschillende dribbelvormen, balgevoel oefeningen (zie warming-up) en passeerbewegingen maken in het vierkant.

Variatie 2: Alle spelers dribbelen naar het vierkant en leggen de bal stil op de lijn, vervolgens rennen de spelers zonder te botsen door het vierkant en pakken de bal aan de overkant en dribbelen verder. uitbouwen door balgevoel oefeningen (zie warming-up) toe te passen.

Makkelijker maken: In plaats van 4 spelers tegelijk laten starten, maar twee spelers tegelijk laten starten. telkens de spelers die tegenover elkaar staan laten starten.

Moeilijker maken: Tempo verhogen, in plaats van naar de overkant dribbelen na dat de spelers uit het vierkant zijn, passen naar de volgende speler.



Oefening 5 (15 mins)

Doel: Verbeteren van het dribbelen en het verbeteren van passeerbewegingen onder een lage weerstand.

Coachpunten: Dribbelen/drijven met de wreef, over de bal heen kijken tijdens het dribbelen, mikken met binnenkant voet, plaatsing standbeen naast de bal, doorzwaaien been, Laat spelers opdrachten met beide benen uitvoeren. Passeerbewegingen uitwijken naar de zijkant. Coach hier ook op.

Opbouw/Variatie: Alle 4 de spelers dribbelen naar het midden en kijken uit naar de zijkant (allemaal dezelfde kant op) en versnellen richting een doeltje en scoren. Rechts- en linksom laten gaan. Later uitvoeren van passeerbewegingen toepassen, denk aan overstap, schaar of dubbele schaar.

Variatie: Maak poortjes in het doeltje en laat de spelers door de poortjes mikken. Bijv. het rode poortje ligt meer in de rechterhoek van het doeltje, de spelers moeten dan in de rechterhoek mikken.

Makkelijker maken: niet 4, maar enkel 2 spelers tegelijk laten starten. Eerst rood, dan blauw, dan rood, etc.

Moeilijker maken: De dopjes iets verder uit elkaar zetten, er moet nu naar het verste dopje gedribbeld worden en daar maak je de Y-move. Tempo van het dribbelen verhogen.

Geen doeltjes beschikbaar: Indien er geen (voldoende) doeltjes beschikbaar zijn, wordt het doeltje vervangen door een speler. Alles blijft hetzelfde aan de oefening alleen nu speelt speler 1 de bal, door het poortje, naar de speler die op de plek staat van het doeltje. (zie optie, afbeelding) De ontvangende speler sluit vervolgens achteraan in de rij. speler 1 neemt de plek over van de ontvangende speler.

