

Warming-up 1 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het dribbelen en het reactievermogen.

Coachpunten: Op de voorvoeten (tenen) bewegen, Elke pas de bal raken, Over de bal kijken tijdens het dribbelen en de oefenvormen, Laag door de knieën wanneer je wilt kappen en draaien.

Spelers uitdagen door meer tempo te maken tijdens het dribbelen

Opbouw/Variatie:

Dribbelen door elkaar heen in een klein vierkant waarin de nadruk ligt op het dribbelen en het balgevoel. Pas verschillende vormen van dribbelen toe:

Dribbelen zowel met goede als slechte been (L+R),

Bal tussen de voeten tikken,

Bal met de onderkant voet rollen (L+R),

Buitenkant voet (L), binnenkant voet (L), buitenkant voet (R),

binnenkant voet (R).

Variatie 1: Wanneer de trainer ja! zegt, uitvoeren van verschillende oefenvormen. denk aan 10x tikken tussen de voeten (zie link, tijd: 1.45), 10x tikken op de bal (zie link, tijd: 1.51), combi van beide oefenvormen 10x tikken op de bal en 10x tikken tussen de voeten.

Makkelijker maken: Je kunt het veld groter maken, hierdoor kunnen de spelers zich meer focussen op het dribbelen.

Moeilijker maken: Je kunt het veld kleiner maken, hierdoor hebben de spelers minder ruimte en moeten zij meer over de bal kijken. Tempo van het dribbelen verhogen, hierdoor wordt de technische uitvoering van het dribbelen moeilijker. Mielijkere oefenvormen bedenken, toepassen passeerbewegingen.

Link oefenvormen: (Link kopiëren en in de URL plakken)

<https://www.youtube.com/watch?v=H3ljfKNNbo>



Warming-up 2 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van de reactievermogen en het balgevoel.

Coachpunten: Technische uitvoering van de oefenvormen naast het vak. Reactievermogen, kijken naar de ruimte (waar is de tikker niet).

Opbouw/Variatie:

Tikvorm, wanneer er iemand getikt is, gaat hij/zij zo snel mogelijk naar een bal aan de zijkant van het vak en doet daar een oefenvorm, verschillende oefenvormen kunnen zijn:

10x Tikken tussen de voeten (zie link, tijd: 1.45),

10x Tikken op de bal (zie link, tijd: 1.51),

Combi van beide oefenvormen 10x tikken op de bal en 10x tikken tussen de voeten.

5 x hooghouden van de bal. (Alleen toepassen wanneer de oefenvormen hierboven te makkelijk uitgevoerd worden)

Makkelijker maken: Het veld groter maken wanneer er heel makkelijk spelers getikt worden, Let wel op: wij willen ook de oefenvormen aan de zijkant toepassen, dus de spelers moeten ook afgetikt kunnen worden.

Moeilijker maken: Twee tikkers. Het veld kleiner maken, hierdoor krijgen de spelers minder ruimte en komen ze vaker in de situatie waarin ze moeten anticiperen en reageren (Reactievermogen). Oefenvormen moeilijker maken, denk aan passeerbewegingen op de plaats (overstap, schaar, eventueel dubbele schaar)

Link oefenvormen: (Link kopiëren en in de URL plakken)

<https://www.youtube.com/watch?v=H3ljfKNNbo>



Warming-up 3 (15 mins)

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

Coachpunten: Elke pas de bal raken tijdens het dribbelen, over de bal kijken tijdens het dribbelen. Laag door de knieën wanneer je wilt kappen en draaien.

Spelers uitdagen door meer tempo te maken tijdens het dribbelen

Opbouw/Variatie: Alle spelers worden verdeeld over 4 vakken. Alle spelers gaan door elkaar heen dribbelen in hun eigen vak.

Wanneer de trainer het zegt, dribbelen de spelers zo snel mogelijk door de poortjes op de hoek van het vak (anticiperen en reageren). Vervolgens gaan de spelers weer dribbelen in hun eigen vak. Pas meerdere dribbelvormen toe, zoals:

Dribbelen zowel met goede als slechte been (L+R),

Bal tussen de voeten tikken,

Bal met de onderkant voet rollen (L+R),

Buitenkant voet (L), binnenkant voet (L), buitenkant voet (R), binnenkant voet (R).

Variatie 1: Maak er een spelvorm van, wie, per vak, het eerst door de dopjes heen dribbelt, scoort een punt. Wie uiteindelijk de meeste punten heeft, die wint. (Let wel op dat de spelers niet alleen maar voor de poortjes gaan dribbelen)

Variatie 2: Spelers in het vak met de blauwe dopjes moeten op aangeven van de trainer door een geel poortje dribbelen. Spelers in het vak met de gele poortjes moeten op dat moment door de blauwe poortjes bewegen. De spelers gaan vervolgens in het vak van de poortjes waar ze doorheen gedribbeld hebben, verder dribbelen.

Variatie 3: plaats doeltjes i.p.v. poortjes. De spelers moeten op aangeven van de trainer de bal in het doeltje mikken.

Makkelijker maken: Afstanden vergroten, vierkanten vergroten en/of de poortjes ook vergroten.

Moeilijker maken: Afstanden verkleinen, vierkanten verkleinen en/of de poortjes kleiner maken.

Moeilijker maken door variatie 2 toe te passen.



Warming-up 4 (15 mins)

Doel: Het verbeteren van het passen en aannemen van de bal en het verbeteren van het dribbelen.

Coachpunten: binnenkant voet passen, standbeen naast de bal, tenen standbeen wijst naar waar de speler naar toe wilt spelen. Zorg bij het aannemen voor een ontspannen voet. Doorzwaaien van het been na de pass. Elke pas de bal raken en over de bal kijken bij het dribbelen.

Opbouw/Variatie:

Voor de goede groepen: Organisatie 1 (rode spelers): Speler 1 passt de bal naar speler 2, speler 2 neemt de bal aan en passt de bal buiten het vierkant naar speler 3. Speler 3 neemt op zijn beurt de bal aan en dribbelt zo snel mogelijk door het blauwe poortje.

Doordraaien: Speler 1 --> speler 2, Speler 2 --> Speler 3, Speler 3 sluit achteraan in de rij.

Variatie: Maak er een spelvorm van. Rood tegen blauw, spelers 1 starten tegelijk op aangeven van de trainer. Welk team voert de opdracht het best uit en dribbelt als eerst door het poortje.

Makkelijker maken: Voer organisatie 2 uit, speler 2 wordt weg gelaten. speler 1 dribbelt om het dopje heen en passt dan naar speler 2 (voorheen speler 3).

Moeilijker maken: Pas een kaatst toe bij speler 2. Speler 1 passt de bal naar speler 2, speler 2 kaatst de bal terug naar speler 1. speler 1 draait open en passt de bal naar speler 3.

Laat speler 3 in het midden van zijn dribbel een passeerbeweging maken, denk aan overstap, schaar, dubbele schaar. (Zet er eventueel een dopje neer, om aan te geven wanneer de speler de passeerbeweging moet doen).

Voor de wat mindere groepen: Organisatie 2 (blauwe spelers): Speler 1 dribbelt om het rode dopje en passt de bal naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan en dribbelt zo snel mogelijk door het rode poortje.

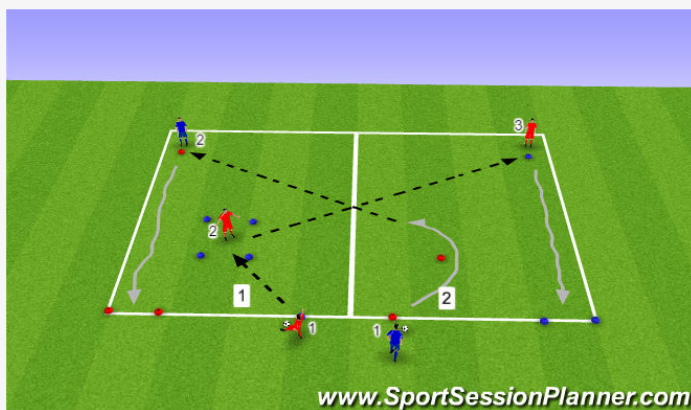
Doordraaien: Speler 1 --> speler 2, Speler 2 --> sluit achteraan in de rij.

Variatie 1: Maak er een spelvorm van. Rood tegen blauw, spelers 1 starten tegelijk op aangeven van de trainer. Welk team voert de opdracht het best uit en dribbelt als eerst door het poortje.

Makkelijker maken:

Moeilijker maken: Voer organisatie 1 uit, zie uitleg hierboven.

Speler 2 maakt in het midden van zijn dribbel een passeerbeweging, denk aan de overstap, schaar of de dubbele schaar. (Zet er eventueel een dopje neer, om aan te geven wanneer de speler de passeerbeweging moet doen).



Warming-up 5 (15 mins)

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

Coachpunten: Bal dichtbij je houden, elke pas de bal raken tijdens het dribbelen. Over de bal kijken tijdens het dribbelen. Lets door de knieën bij het kappen en draaien. Uitvoering van het kappen, in één (kap) beweging de andere kant op bewegen.

Opbouw/Variatie: Alle spelers staan op lijn 1. Vooraf geeft de trainer aan welk nummer elke lijn heeft. Telkens op aangeven van de trainer, dribbelen de spelers zo snel mogelijk naar de lijn die de trainer heeft aangegeven. bijv. de trainer zegt: "5!", dribbelen alle spelers zo snel mogelijk naar lijn 5 en leggen de bal stil op de lijn. Pas verschillende dribbelvormen toe:

Dribbelen zowel met goede als slechte been (L+R),

Bal tussen de voeten tikken,

Bal met de onderkant voet rollen (L+R),

Buitenkant voet (L), binnenkant voet (L), buitenkant voet (R), binnenkant voet (R).

Variatie 1: Maak er een wedstrijdvorm van, de speler die als laatste de bal stil heeft liggen op de juiste lijn krijgt een strafpunt. De speler met de minste strafpunten wint.

Variatie 2: Geef de spelers een code mee. Bijvoorbeeld "Lijn 4, Lijn 2 naar Lijn 5". De spelers dribbelen dan zo snel mogelijk naar Lijn 4, vervolgens naar lijn 2 om uiteindelijk de bal stil te leggen op Lijn 5.

