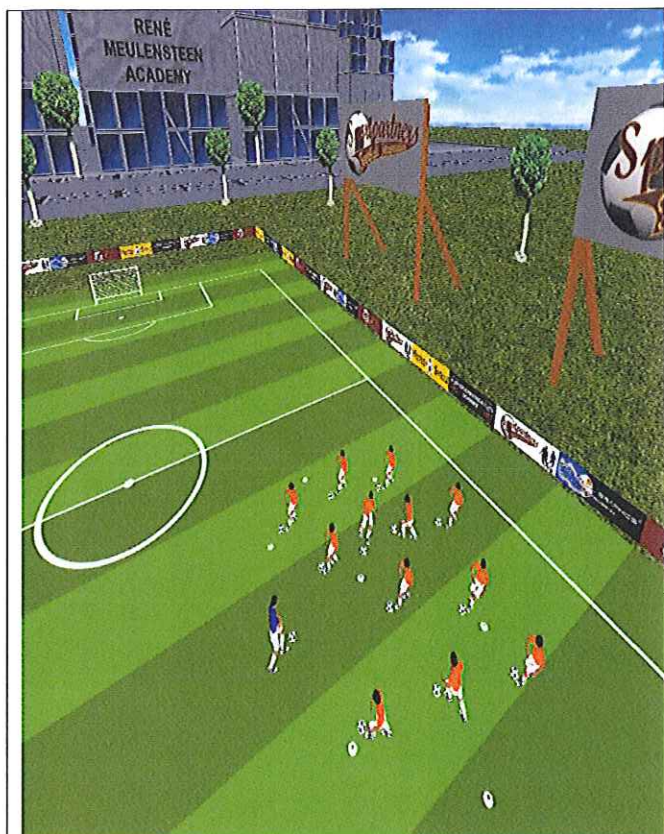


Oefenvorm 1 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Vrije ruimte

Praktijk:

Warming-up: Diverse bewegingen in de vrije ruimte zoals:

- binnenkant voet kappen L/R
- buitenkant voet kappen L/R
- bal terughalen, zijwaarts binnen- en buitenkant voet
- sleepbeweging
- overstap L/R
- schijntrap L/R
- schaarbeweging
- stop en turn
- tip-top (Zidane)
- akka (Matthews)

Opmerking:

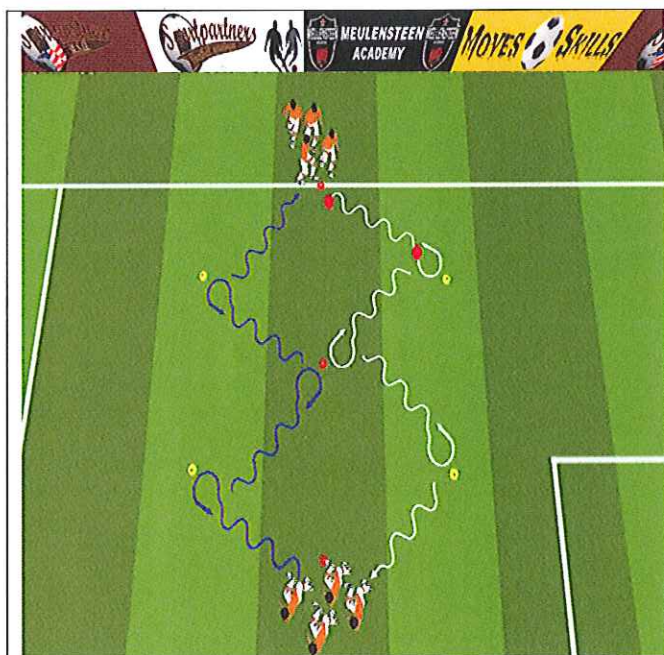
Oefenen zowel met links als met rechts.

Goed voorbeeld doet volgen.

Veel herhalingen.

Van 2 kanten tegelijkertijd werken.

Oefenvorm 2 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Ruitvorm (7 pionnen)

Praktijk:

Warming-up: Diverse bewegingen in zig-zagvorm zoals:

- binnenkant voet kappen
- buitenkant voet kappen
- bal terughalen, zijwaarts binnen- en buitenkant voet
- overstap L/R
- schijntrap L/R

Opmerking:

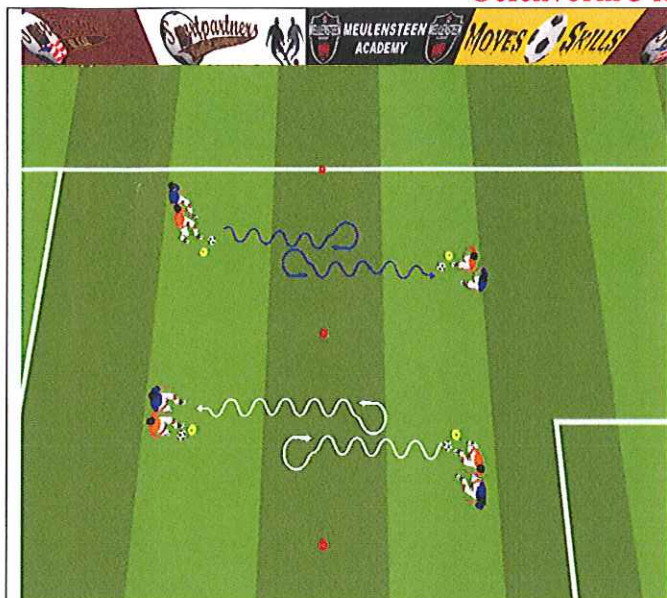
Oefenen zowel met links als met rechts.

Goed voorbeeld doet volgen.

Veel herhalingen.

Van 2 kanten tegelijkertijd werken.

Oefenvorm 3 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Ruitvorm (7 pionnen)

Praktijk:

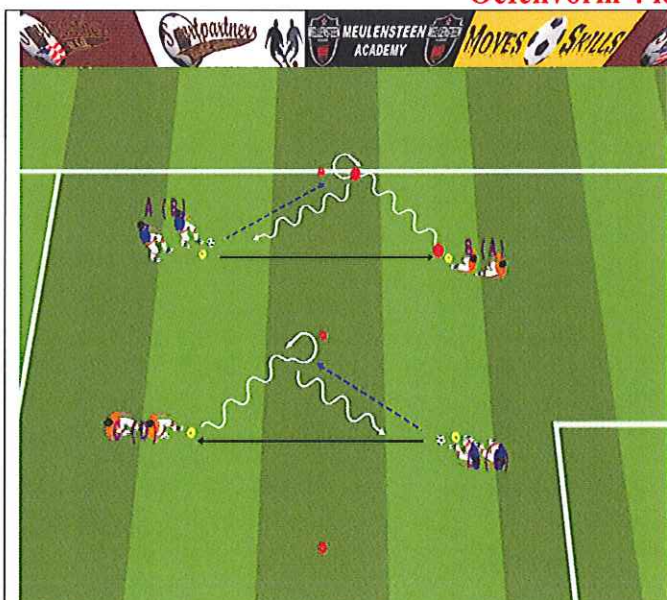
Aanvaller en verdediger starten naast elkaar waarbij de aanvaller dribbelt op een afstand van 10 meter 2 bewegingen inzet en dan doordribbelt naar de andere kant. Verdediger passief naast lopen om enigszins wat druk uit te oefenen

Opmerkingen:

Verschillende bewegingen kunnen uitgevoerd worden (zie oefenvorm 1).

Let op! 2 bewegingen, eerst links (rechts) dan rechts (links)

Oefenvorm 4 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Ruitvorm (7 pionnen)

Praktijk:

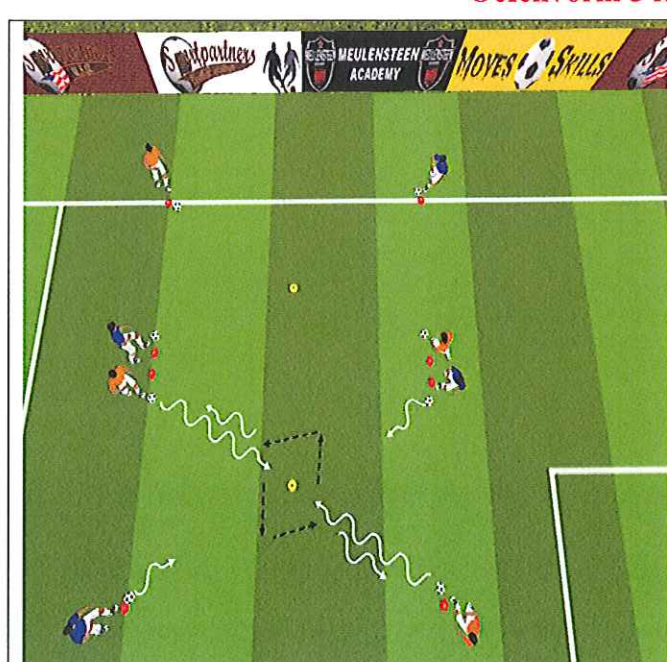
A speelt bal naar B, B neemt de bal aan en dribbelt naar de zijkant. A zet druk op B, B maakt een afdraai beweging en dribbelt door naar andere kant. Vervolgens speelt B naar A.

Opmerkingen:

Druk zetten gebeurt passief

Oefening zowel links als rechts toepassen

Oefenvorm 5 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Vierkant (meerdere mogelijk)

Praktijk:

Spelers dribbelen diagonaal naar elkaar toe en maken beide een schaarbeweging (beide naar links of rechts)

Vervolgens dribbelen de andere spelers diagonaal naar elkaar toe.

Opmerking:

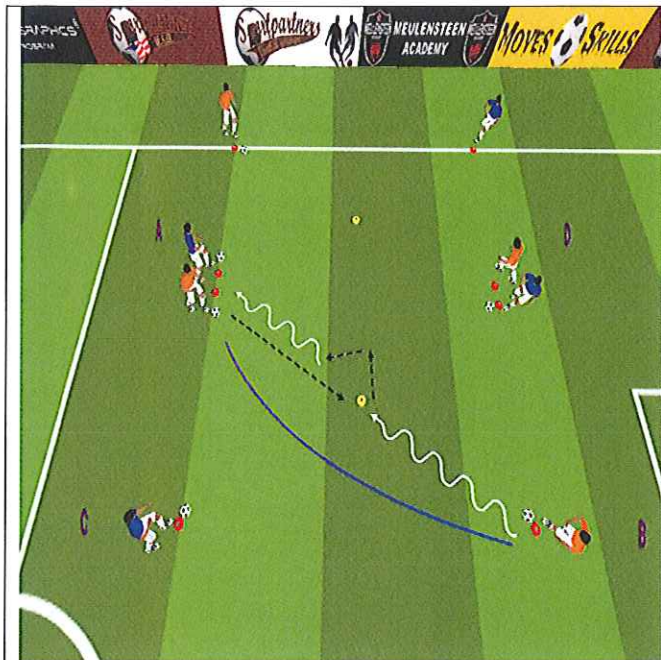
Inslipen van het goede moment kiezen wanneer de actie ingezet wordt.

Op snelheid uitvoeren

Variant:

Na de actie door dribbelen bij pion beweging inzetten en bal inspelen op ander 2-tal.

Oefenvorm 6 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Vierkant (meerdere mogelijk)

Praktijk:

A speelt bal naar B. B dribbelt naar het midden waarbij A druk uitoefent op B. B maakt beweging en dribbelt door. Idem C en D.

Opmerking:

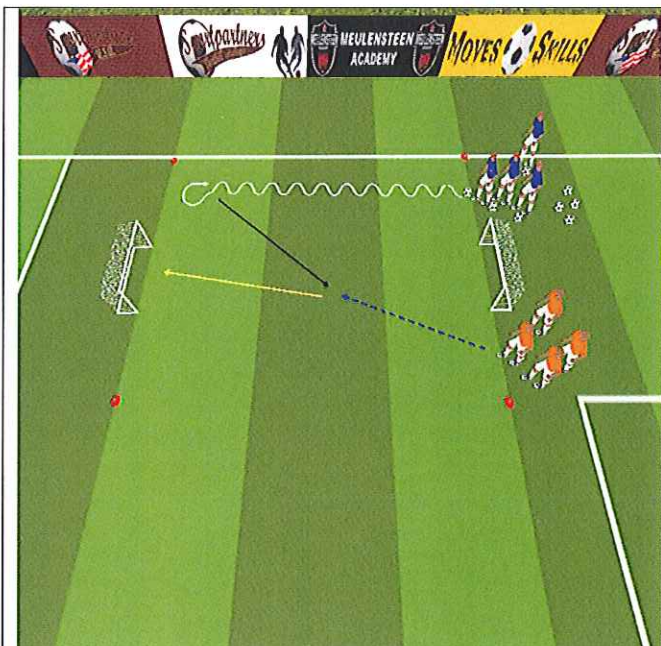
Van passief verdedigen naar meer actief verdedigen..

Let op de uitvoering van de oefening.

Variant:

Na de actie door dribbelen bij pion beweging inzetten en bal inspelen op ander 2-tal.

Oefenvorm 7 leeftijd 7-10 jaar



Organisatie:

Rechthoek van 10x15 meter

Praktijk:

2 spelers 1 bal. 1 speler dribbelt naar de overzijde, maakt een beweging en legt af op de inkomende medespeler. Deze werkt af op het kleine doeltje.

Opmerking:

Eerst aanname en daarna eventueel direct schieten.

Oefening op tempo uitvoeren.