

Doelstelling	Verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Een pass-wedstrijd om het passen met de binnenkant van de voet te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	E-Pupillen en ouder
Aantal spelers	10 spelers
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- We maken twee teams van vijf spelers.
- Elk team gaat staan bij een vierkant, met drie spelers aan de ene kant (waarbij de voorste de bal aan de voet heeft) en twee spelers aan de overkant.
- De voorste speler passt de bal naar de overkant, loopt zijn bal achterna en sluit achteraan aan de rij aan. De speler die de bal ontvangt passt de bal naar de overkant en loopt ook zijn bal achterna en sluit achteraan aan, en zo gaan we door.
- De spelers mogen de bal niet in het vierkant aanraken.
- De spelers mogen de bal maximaal 1x aanraken.
- Er wordt 1 minuut gespeeld. Het team dat na 1 minuut het meeste aantal keren heeft gepast wint de ronde. Laat hiervoor van beide teams 1 speler hardop tellen.
- Wanneer het binnen de minuut fout gaat (bal gaat te zacht, gaat aan de zijkanten van het vierkant uit of wordt meer dan 1x aangeraakt), dan wint automatisch het andere team.

Coaching

- Coaching op het passen van de binnenkant van de voet.
- Standbeen naast de bal, ligt gebogen.
- Voet van standbeen in de speelrichting.
- Goed met de binnenkant, net boven het midden raken (bal mag niet stuiten!)

Materialen

- 8 pilonnen
- 2 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Laat de spelers de eerste keer het zelf uitvogelen.
- Coaching tussen de series in op het passen met de binnenkant van de voet.
- Algemene tips tussen de oefeningen door.
- Wijzigen van tijdsduur, bijvoorbeeld 20 seconden (nadruk op snelheid) of 2 minuten (nadruk op nauwkeurigheid)
- Aanpassen van de ruimtes, breder maken (makkelijker) of smaller (moeilijker)
- Aanpassen van de ruimtes, langer maken (moeilijker) of korter (makkelijker)

Variatie

- Makkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers. Zorg er wel voor dat er per vierkant minimaal 5 spelers zijn.
- Ook kan er in plaats van op tijd bijvoorbeeld tot 20-40 passes gespeeld worden. Het team dat dat aantal als eerste haalt, wint de serie.

Intensiteit

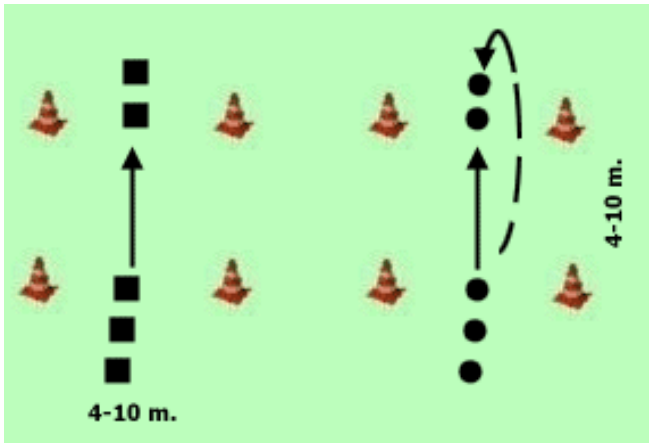
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- Een bijzonder leuke oefening die van senioren tot pupillen gebruikt kan worden.



Doelstelling	Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en trappen in een stroomvorm met het accent op het kaatsen
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern

Inhoud

- 2 spelers bij elke pilon. Bij pilon A en C hebben de spelers een bal aan de voet.
- Speler 2 beweegt eerst twee stappen van de bal af en komt daarna in de bal.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 1 speelt de bal dan in de diepte op speler 2.
- Speler 2 neemt dan de bal aan en sluit aan de andere kant achter aan.
- Vanaf pilon C wordt er hetzelfde gespeeld als vanaf pilon A.
- Na ongeveer 4 minuten werken we de andere kant op.

Coaching

- Bijna alle coaching is in de vragende vorm.
- Zorg ervoor dat de bal goed naar binnen gekaatst wordt. Foto 6 is fout en foto 7 is goed. De bal moet immers aan de binnenkant van de speler gespeeld worden (foto 8). Als je de bal naar binnen speelt, is het veel makkelijker om de bal diep te geven.
- Wanneer speler 2 de bal gekaatst heeft, dan moet de speler wel aan de buitenkant lopen. Wanneer hij naar binnen loopt (foto 9), dan is het heel moeilijk om de bal diep te geven.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal met rechts kaatsen (als we tegen de klok ingaan), gaan we met de klok mee, dan moeten ze met links kaatsen.

Materialen

- 4 pilonnen
- Minimaal 4 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Voor de overige vormen, zie 19 en 21 juni.

Variaties

- -

Intensiteit

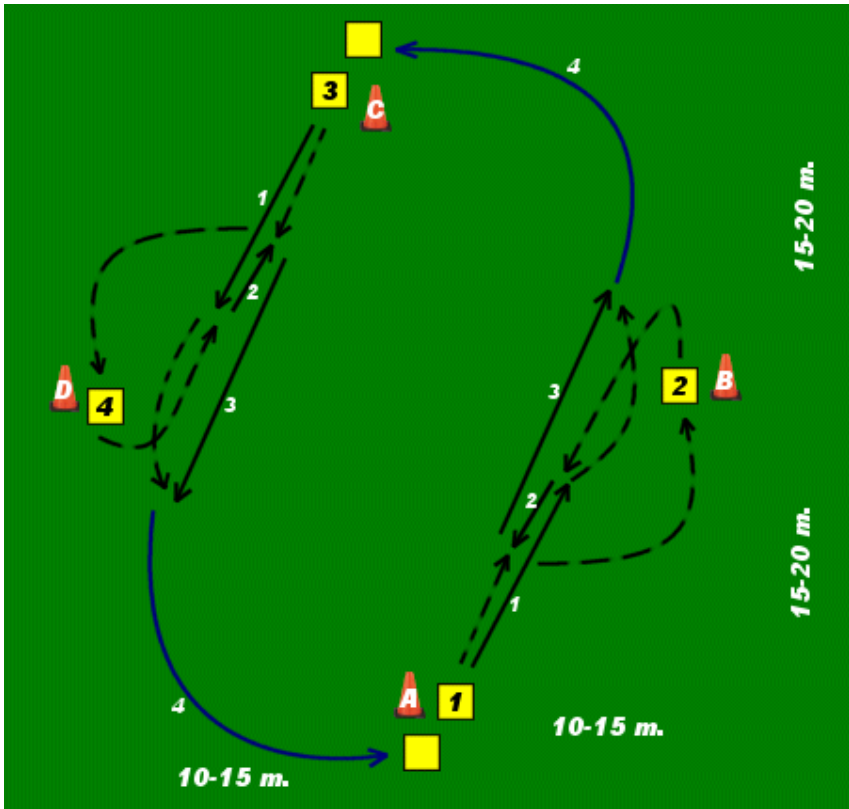
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het aannemen, passen en kaatsen van de bal
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en trappen met de keus tussen doordraaien en kaatsen 1cm afwerken
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	7 spelers, 1 keeper
Fase	Kern

Inhoud

- Deze oefenvorm is een combinatie van de oefenvorm van 19 juni en 20 juni.
- Speler 1 speelt speler 2 in. Deze speler heeft de keuze tussen het doordraaien en het schieten op doel of de 1-2 combinatie met speler 1.
- Speler 4 kiest in bovenstaande tekening voor de 1-2 combinatie en speler 2 kiest voor het doordraaien.
- Speler 2 (en 4) mag de bal maximaal drie keer raken.
- Speler 1 schuift door naar pilon B, speler 2 naar pilon C.
- In de ene goal staat een keeper, in de andere goal staat een speler. De keepende speler wordt steeds gewisseld.

Coaching

- Bij het aannemen mag de bal niet stilleggen en de bal naar binnen toe meenemen.
- Bij het kaatsen goed naar binnen kaatsen en ruimte maken voor de dieptepass.
- Wil je goed op doel kunnen schieten, dan zijn je eerste balcontacten zeer belangrijk.
- Zorg ervoor dat je hem voor de goede been legt. Leg hem een beetje naar buiten toe, zodat het makkelijker schieten is.

Materialen

- 4 pilonnen
- 4 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Voor oefenvormen die hieraan vooraf gingen: zie 19 en 20 juni.

Variaties

- -

Intensiteit

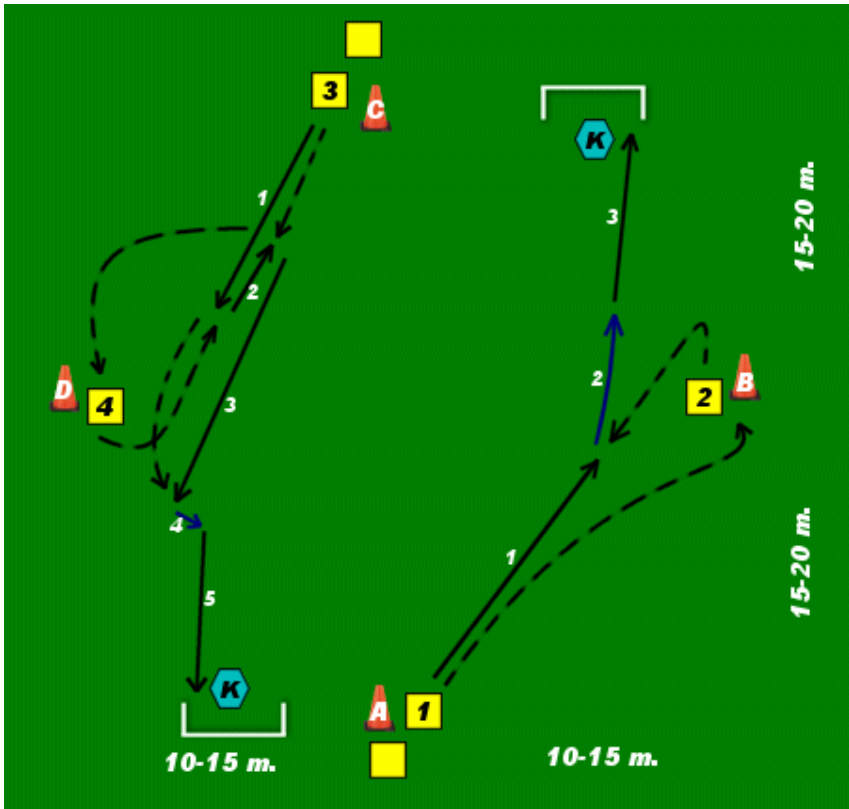
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Het verbeteren van het meenemen van de bal.
Thema	Aannemen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en trappen in een stroomvorm met het accent op het meenemen
Type	Passen en Trappen

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Kern

Inhoud

- 2 spelers bij elke pilon. Bij pilon A en C hebben de spelers een bal aan de voet.
- Speler 2 beweegt eerst twee stappen van de bal af en komt daarna in de bal.
- Speler 1 passt de bal naar speler 2.
- Speler 2 neemt de bal kort aan en draait door met de bal.
- Speler 2 dribbelt met de bal door naar pilon C.
- Speler 1 schuift door naar pilon B.
- Vanaf pilon C wordt er hetzelfde gespeeld als vanaf pilon A.
- Na ongeveer 4 minuten gaan werken we de andere kant op.

Coaching

- Alle coaching is in de vragende vorm.
- Uitleg waarom men eerst twee stappen van de bal af moet. "Je moet eerst van de bal weg, omdat de tegenstander dan mee gaat. (foto 5)"
- De spelers bij pilon B en D moeten na de vooractie ook vragen om de bal.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal (als we tegen de klok in spelen) met hun rechterbeen aannemen.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal goed aannemen, de bal moet blijven rollen en hij mag niet stilliggen. De coach legt uit hoe je dan de voet moet houden. Als je je voet zo houdt als bij foto 6, dan leg je de bal stil. Je tenen moeten die kant opwijzen van waar je heen wilt. De goede manier is aangegeven in foto 7.
- De spelers bij pilon B en D moeten de bal naar binnen toe meenemen.

Materialen

- 4 pilonnen
- 4 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Voor de volgende vorm in deze oefenvorm, zie 20 juni

Variaties

- -

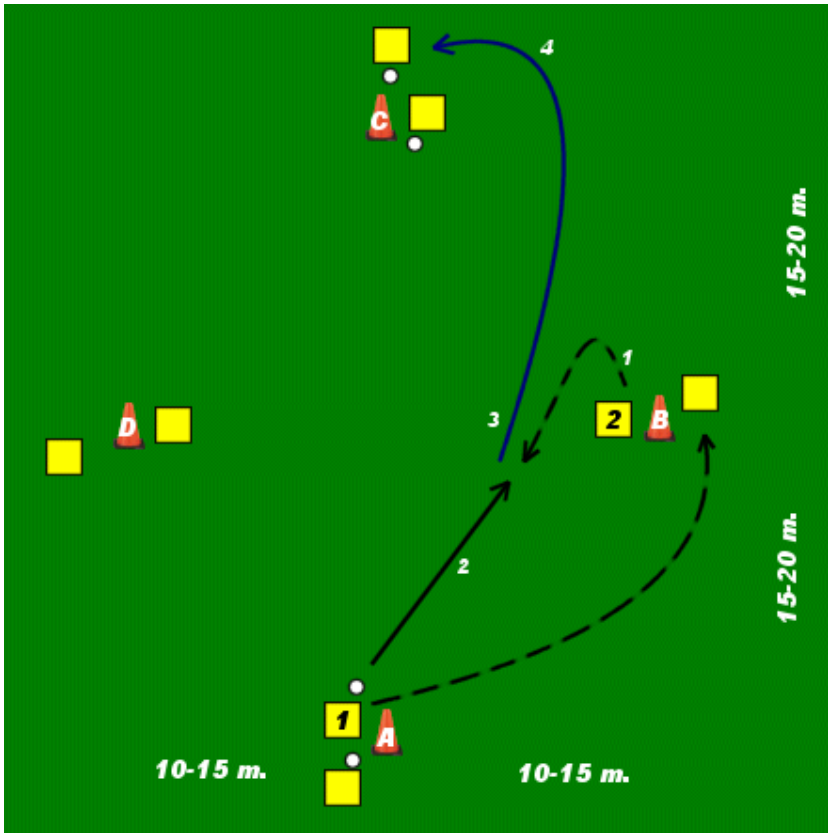
Intensiteit

- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden



Doelstelling	Het verbeteren van het koppen
Thema	Koppen (BalBezit)
Omschrijving	1 tegen 1 kopduel na het opgooien van de bal met koppen op de grote goal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	D-pupillen en ouder
Aantal Spelers	3 spelers en meer
Fase	Leerfase

Inhoud

- Twee spelers stellen zich naast elkaar op voor de goal.
- Een derde speler gooit de bal op, en beide spelers proberen koppend te scoren op de grote goal. Degene die koppend scoort, krijgt een punt.
- Er worden bijvoorbeeld 10-20 ballen gegooid of er wordt een serie gespeeld tot de 3-5.
- Hierna wordt er gewisseld.

Coaching

- Goede timing
- Spanboog

Materialen

- 1 grote goal
- Eventueel een pilon

Opbouw van de Oefenvorm

- Introduceer een keeper

Variaties

- Ondanks dat deze oefenvorm maar met 3 spelers gedaan kan worden, is het ook mogelijk om deze oefenvorm met verschillende aantallen te doen. Hierbij valt te denken aan meerdere 3-tallen. Indien er geen grote goals meer over zijn, kunnen ook twee pilonnen (eventueel met cornervlaggen) als goal dienst doen.
- Het is ook mogelijk om de bal vanuit verschillende hoeken te gooien, bijvoorbeeld van achter de goal vandaan.

Intensiteit

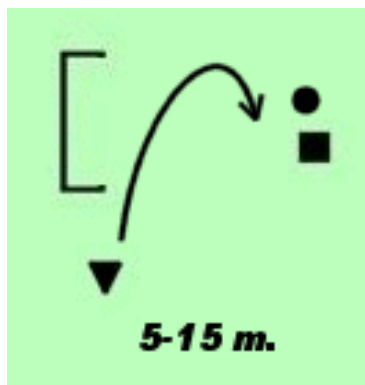
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het schieten van afstand
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Passen/Trappen om het schieten van afstand te verbeteren
Type	Passen/Trappen

Leeftijd	E-pupillen en ouder
Aantal spelers	8 spelers + 1 keeper
Fase	Oriëntatiefase

Inhoud

- De spelers verdelen zich over de twee pilonnen die op dezelfde lijn als het doel staan.
- Alle spelers, op één na, hebben een bal aan de voeten.
- De eerste speler loopt op looppas om de pilon heen, en krijgt de bal schuin van de andere kant aangespeeld.
- Hij schiet de bal, die op hem af komt rollen, op doel. En haalt zijn eigen bal op en neemt positie bij de pilon aan de andere kant van de goal.
- De speler die de pass gegeven heeft, loopt meteen door, om de pilon heen en krijgt zelf ook een bal aangespeeld.
- En zo blijft de oefenvorm continu doorlopen.

Coaching

- Zorg voor een goede organisatie en goede passing. Voorkom slechte ballen en de spelers moeten een slechte bal herkennen en moeten dan even wachten met de volgende pass.
- Coaching op het schieten van een bal die op de speler af komt rollen.
- Schieten met het juiste been: Afhankelijk normaal gesproken hoe de bal aan komt rollen, maar normaal gesproken met links als de bal van rechts aan komt rollen en andersom.

Materialen

- 4 pilonnen
- Voldoende, minimaal 15, ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerst op rustige looppas en als het goed gaat opbouwen naar (bijna) sprinten. Kwaliteit moet wel hetzelfde blijven.
- Deze oefenvorm kan ook gedaan worden met een competitie-element. Twee partijen maken en welke partij kan binnen 3 minuten de meeste goals maken?

Variatie

- -

Intensiteit

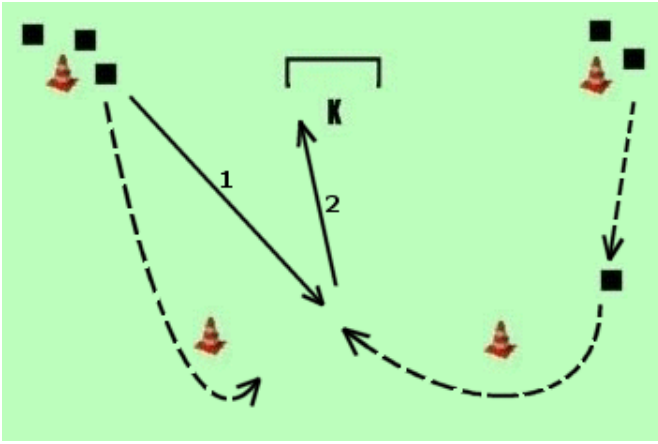
- Gemiddeld (tot Hoog)

Complexiteit

- Laag tot gemiddeld

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Verbeteren van het afronden (schieten) op goal
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Competitie in het afronden op goal tussen twee teams
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	E-pupillen en ouder
Aantal Spelers	12 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Er worden twee teams van 6 spelers gevormd.
- Elk team wijst een keeper aan, de keeper van Team A komt op de linkergoal, de keeper van Team B op de rechtergoal.
- De rest van de spelers zorgt voor een bal aan de voet, Team B staat boven de bovenste pilon met het gezicht naar de keeper van Team A toe en Team A staat met bal aan de voet onder de onderste pilon en kijkt met het gezicht naar de keeper van Team B toe.
- Op het sein van de trainer mag de eerste speler van elk team starten. De eerste speler van Team A dribbelt naar het doel van Team B toe en probeert van voor de lijn schieten. Scoort hij, dan scoort zijn team een punt, scoort hij niet, dan is het geen punt. Er is geen rebound. De speler haalt de bal op en sluit achter aan zijn rij aan. Op het moment dat de speler schiet, mag de volgende speler van Team A starten.
- Team B doet tegelijkertijd precies hetzelfde, maar dan op de andere goal.
- De trainer kiest positie halverwege het veld en houdt hardop de stand bij.
- Er worden 3-5 minuten gespeeld. Het team dat het meest gescoord heeft, is de winnaar van de serie. Na een serie wordt er van kant (en eventueel ook van keeper) gewisseld.
- 4-6 series.

Coaching

- De trainer kan tussen de series in enkele aanwijzingen geven.

Materialen

- 6 pilonnen
- 12 (2x6) hesjes om de teams te onderscheiden
- 2 grote doelen
- Minimaal 15 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerste twee series zijn schieten op doel
- De 3e en 4e serie zou bijvoorbeeld het schieten met het verkeerde been kunnen zijn.
- De 5e en 6e serie kunnen bijvoorbeeld shoot-outs zijn.

Variaties

- Zeer gemakkelijk aan te passen voor verschillende aantallen spelers

Intensiteit

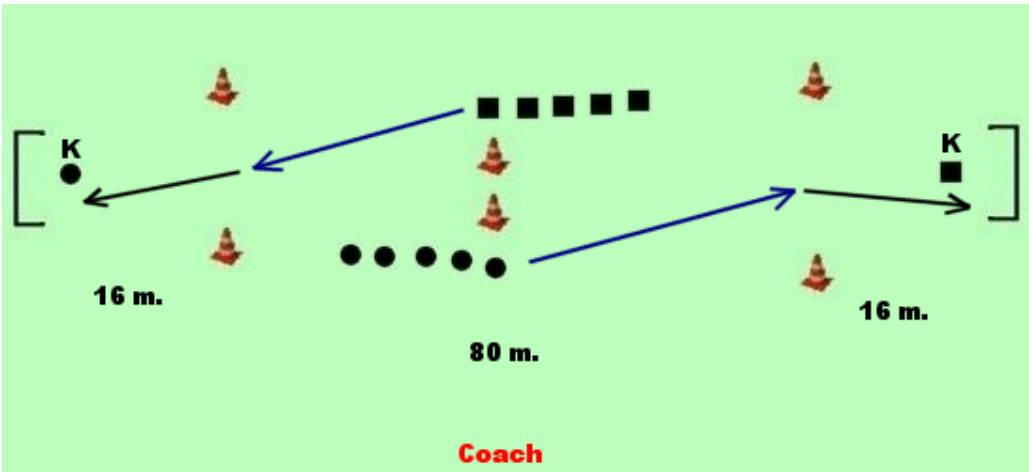
- Gemiddeld

Complexiteit

- Laag tot Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefenvorm is uitermate geschikt om een doelschietoefening wat levendiger te maken. Van coaching is nauwelijks sprake. Het is alleen maar de organisatie in de gaten houden.
- Nauwelijks wachttijden in de rij.
- Zorg ervoor dat de organisatie goed blijft. Iemand die scoort nadat hij over de lijn pas geschoten heeft, heeft geen doelpunt gemaakt!



Doelstelling	Het verbeteren van het schieten en controle over de bal
Thema	Schieten (BalBezit)
Omschrijving	Schieten op goal na het hooghouden van de bal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	E-pupillen tot C-junioren
Aantal Spelers	2 of meer spelers
Fase	-

Inhoud

- Verdeel de spelers op in 2 teams
- Elke speler heeft een bal.
- De speler start met hun rug naar de goal. De speler moet de bal 2x proberen hoog te houden, de volgende keer de bal iets hoger schieten, 180 graden draaien en dan schieten op goal. Het is niet toegestaan om de bal te laten stuiteren.
- Elke goal die gescoord is betekent 1 punt.
- Welk team en welke speler scoort de meeste goals?

Coaching

- Coach de spelers op het onder controle houden van de bal
- Tel de goals van elk team

Materialen

- Elke speler een bal
- Een grote goal
- Hesjes

Opbouw van de Oefenvorm

- Je kunt spelers bijvoorbeeld eerst alleen hun rechtersvoet laten gebruiken, dan alleen hun linkersvoet en dan verplichten om beide voeten te gebruiken.
- Bij lager niveau mag de bal 1x stuiteren.
- Het is mogelijk om vele variaties op deze oefening te gebruiken. Zorg er wel voor dat je met een relatief makkelijke vorm begint (desnoods 1x hooghouden en dan schieten) en dan pas de moeilijkere oefeningen gebruikt.

Variaties

- Speler staat met zijn zijn gezicht naar de goal, houdt 4x hoog en schiet de 5e keer op goal.
- Het aantal variaties hangt alleen maar af van uw fantasie.

Intensiteit

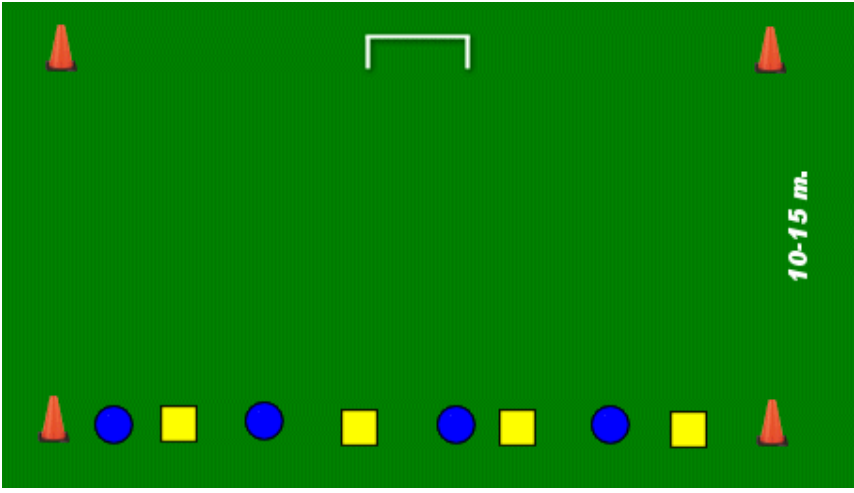
- Laag

Complexiteit

- Laag tot Gemiddeld

Bijzonderheden

- U kunt deze oefenvorm gebruiken ter afwisseling en om het schieten leuker te maken.
- Tijdens deze oefening verbetert u ook het balgevoel, timing en coordinatie.



Doelstelling	Het verbeteren technische basisvaardigheden
Thema	BasisTechnieken
Omschrijving	Oefenen Technische Vaardigheden met tweetallen
Type	Leerspel

Leeftijd	E- en D-pupillen
Aantal spelers	10 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Een aantal tweetallen staan ongeveer 5 meter tegenover elkaar
- Maximaal 5 tweetallen om als trainer goed het overzicht te kunnen houden
- In deze organisatie kunnen verschillende technische basisvaardigheden geoefend worden (zie Variaties)
- Eén van de spelers van het tweetal heeft de bal in zijn handen
- De andere speler jogt steeds een aantal keren heen en weer en voert de technische handeling uit
- Er wordt veel herhaald

Coaching

- Techniek
- De bal goed opgooien (met een boogje)
- Rustig in de handen terugkopen (voorhoofd)
- De volley binnenkant voet (knie gebogen)
- De volley met de wreef (gespannen voet)

Materialen

- 10 ballen
- 10 pilonnen

Opbouw van de Oefenvorm

- Eerst het goede voorbeeld geven
- Eerst de uitvoering benadrukken: het hoeft niet snel, als het maar goed gebeurt.
- Later tijdsdruk erbij halen
- Met punten

Variatie

- Volley binnenkant voet
- Volley met de wreef
- Koppen
- Sterke en zwakke voet
- Op tijd wisselen
- Op aantal wisselen
- Na elke sessie schuiven de spelers aan één zijde een positie naar rechts op, zodat nieuwe tweetallen ontstaan
- Tussen de sessies iedereen een bal, en een hooghoudrecord neerzetten

Intensiteit

- Laag

Complexiteit

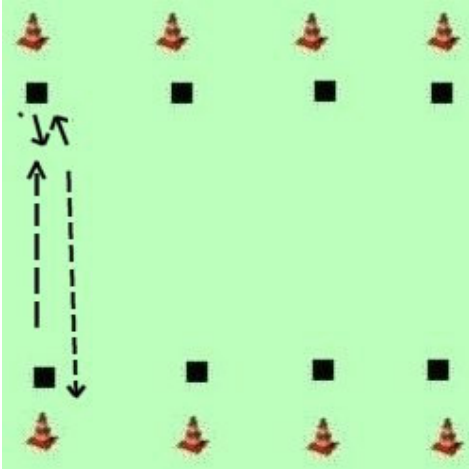
- Laag

Bijzonderheden

- Vaak worden de afstanden te groot bij een oefening als deze: zorg ervoor dat de spelers

maximaal 5 meter van elkaar beginnen, én dat er op zeer korte afstand (maximaal 1 meter) wordt aangegoid.

- Voorkom chaos, en zorg met de coaching dat alles verloopt zoals jij dat wilt.



Doelstelling	Oefenen van passeer- en schijnbewegingen
Thema	Basisvaardigheden (BalBezit)
Omschrijving	Het tussen twee pilonnen oefenen van passeer- en schijnbewegingen
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	E-pupillen
Aantal Spelers	8 spelers
Fase	Warming-Up

Inhoud

- Elke speler heeft een bal en staan naast elkaar tussen pilon A en B in.
- De spelers hadden als huiswerk meegekregen om zelf een passeer- of schijnbeweging te verzinnen en deze thuis alvast te oefenen.
- Eén speler mag eerst de schijnbeweging voordoen en dan oefenen de andere spelers hem ook. Ze dribbelen van de lijn AB naar de lijn CD en dan weer terug. In elke dribbel oefenen ze de schijnbeweging één keer.
- Na die drie keer bepaalt de coach of dat ze die schijnbeweging nog een keer oefenen of dat een andere speler een schijnbeweging voor mag doen.
- Bij schijnbewegingen of passeerbewegingen moet er gedacht worden aan de schaar of (zoals op de foto's) proberen de bal over je hoofd mee te nemen.
- Ongeveer 10 minuten.

Coaching

- Coaching op de technische uitvoering van de schijnbewegingen.

Materialen

- Iedere speler een bal: minimaal 8 ballen.
- 4 pilonnen.

Opbouw van de Oefenvorm

- Probeer eerst te beginnen met een eenvoudige schijnbeweging en daarnaast pas de moeilijke bewegingen.

Variaties

- -

Intensiteit

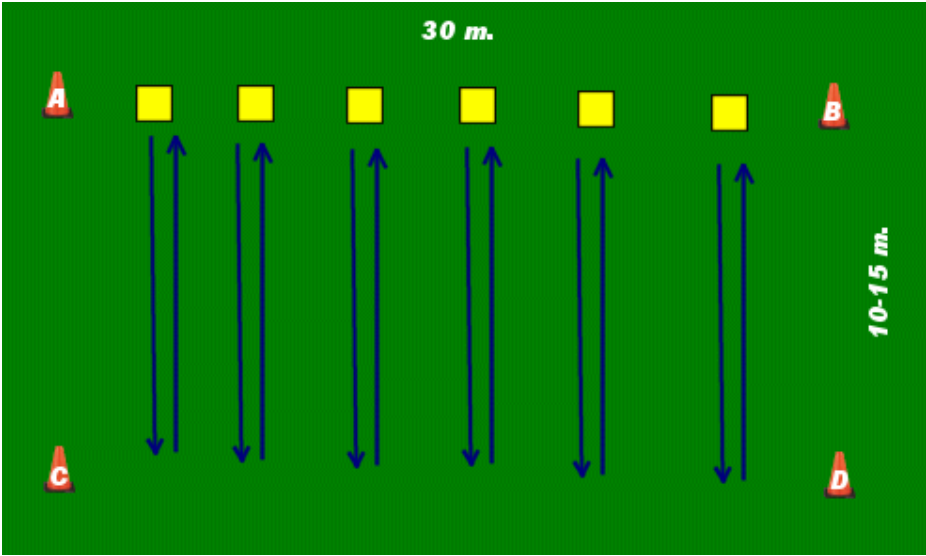
- Laag tot Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Uit de passeer- en schijnbewegingen die zijn voorgedaan, kiest de trainer er twee die de volgende week geperfectioneerd



Doelstelling	Verbeteren van het 1 tegen 1
Thema	1 tegen 1 (BalBezit)
Omschrijving	Passeren van een tegenstander in een afgebakende ruimte
Type	1 tegen 1

Leeftijdscategorie	E-pupillen en ouder
Aantal Spelers	8 spelers + 1 keeper
Fase	Warming-Up/Leerfase

Inhoud

- Er staan 7 spelers met bal bij een pilon, 1 verdediger in een afgebakende ruimte (vierkant 15 bij 15).
- De 1e speler dribbelt (op hoog tempo) richting vierkant en probeert de verdediger te passeren. Hij doet dit door de bal over de achterste lijn te dribbelen zonder dat de verdediger de bal veroverd.
- Als de aanvaller dit lukt, mag hij de bal nog 1x raken en dan afronden op goal.
- De aanvaller haalt de bal op en sluit achter aan.
- Wanneer de verdediger de bal veroverd, buiten het vierkant tikt, de aanvaller dribbelt niet over de achterste lijn of de aanvaller doet er langer dan 15 seconden over, dan 'wint' de verdediger en wordt de aanvaller de nieuwe verdediger, de verdediger wordt aanvaller (en haalt de bal op en sluit achter aan)
- Meteen als de 1 tegen 1 afgelopen is (en de aanvaller of verdediger heeft gewonnen), dan start de volgende speler, zorg in ieder geval voor een hoog tempo om lange wachttijden te voorkomen.
- Dit kun je ongeveer 5-10 minuten doen.

Coaching

- Techniek: bal onder controle houden, schijnbewegingen, bal afschermen, schieten
- Je kunt er af en toe even een speler uithalen om een bepaald aspect te coachen.

Materialen

- 5 pilonnen
- Iedere speler op één na een bal
- 1 groot doel

Opbouw van de Oefenvorm

- Na verloop van de oefening kan een puntentelling ingevoerd worden. Welke speler scoort de meeste goals?
- De afgebakende ruimte kan groter of kleiner gemaakt worden.

Variaties

- Tot ongeveer 8-10 spelers zou ik voor 1 vierkant kiezen. Mocht u meer spelers hebben, dan raad ik u aan om de groep in tweeën te splitsen.

Intensiteit

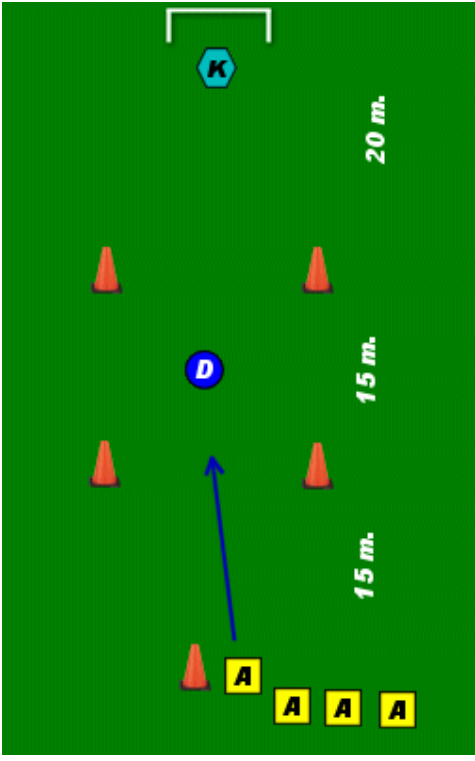
- Gemiddeld

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- Deze oefening zorgt vaak voor vrij veel beleving. Waarschijnlijk zijn er betere oefeningen te verzinnen voor het 1 tegen 1, maar ook deze kan af en toe gebruikt worden.



Doelstelling	Het verbeteren het winnen van de bal en het afronden op goal
Thema	Afronden (BalBezit)
Omschrijving	Afrondoefening met daaraan voorafgaand een duel met de rug naar de goal
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	E-pupillen en ouder
Aantal Spelers	8-16 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- Veld van ongeveer 20 bij 20 meter in het strafschoopgebied en een grote goal.
- Twee teams van ongeveer 4-8 spelers staan achter de doellijn - elk team staat aan 1 kant van de goal.
- Ongeveer 10 ballen bij de trainer naast, in of achter de goal.
- Wanneer de bal door de trainer gegooid of geschoten wordt, rennen van beide teams een speler het veld in.
- Beide spelers proberen de bal te winnen en degene die als eerste de bal heeft probeert te scoren op de grote goal.
- Wanneer de andere speler de bal verovert, kan hij ook scoren op de grote goal.

Coaching

- Spelers mogen niet te ver van de goal af dribbelen.
- De speler zonder de bal moet altijd proberen tussen de bal en de goal te blijven en het moeilijk te maken voor de speler met balbezit om te draaien.
- Speler met de bal moet sterk aan de bal zijn en de bal afschermen.
- Gebruik elke mogelijkheid die je krijgt om richting goal te gaan.
- Kijk even snel voordat je op goal schiet.

Materialen

- Hesjes
- Ongeveer 10 ballen
- Een grote goal

Opbouw van de Oefenvorm

- Probeer naarmate de oefening vordert meer belang in het scoren te creëren.

Variaties

- Je kan ook met een team buiten de 16 starten (tekening #V1). Dan krijg je meer duels 'face to face' in plaats van duels in de zij.
- Je kan ook spelers bepaalde nummers geven en het nummer roepen dat het duel aan moet gaan. Dan moet elke speler continu opletten.

Intensiteit

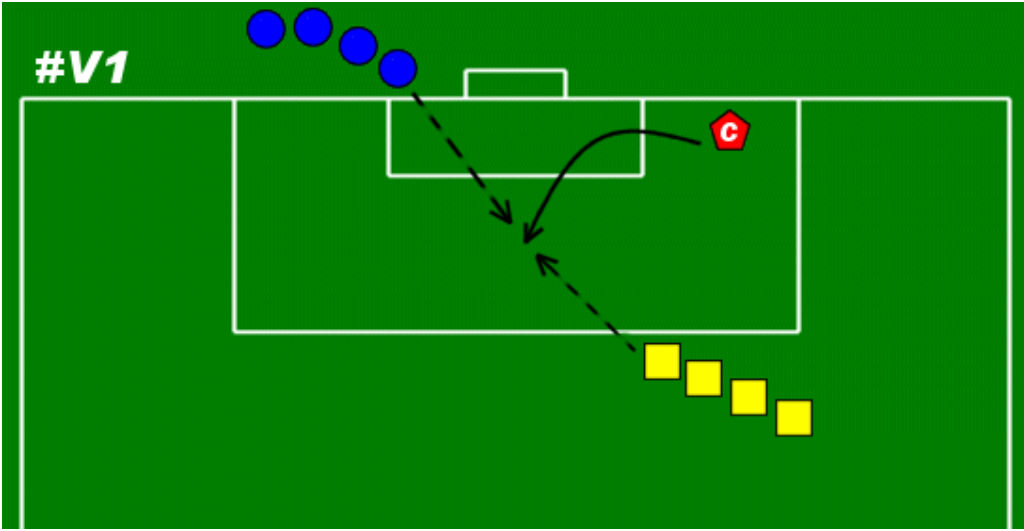
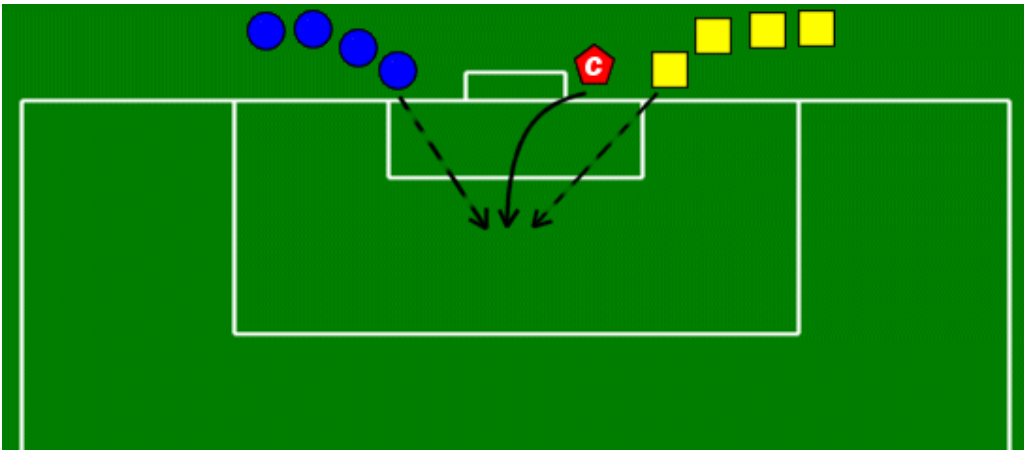
- Gemiddeld/Hoog. Spelers werken gedurende 10-20 seconden op maximale snelheid en kunnen daarna bijna weer tot rust herstellen.

Complexiteit

- Laag

Bijzonderheden

- -



Doelstelling	Ontwikkelen algemene vaardigheden (passen, schieten, combineren, duels, dribbelen)
Thema	Afronden aanval (BalBezit)
Omschrijving	1 tegen 1 - 4 tegen 4 in een spel waarin elke speler genummerd is
Type	Leerspel

Leeftijdscategorie	E-pupillen en ouder
Aantal Spelers	10-18 spelers
Fase	Leerfase

Inhoud

- 2 keepers, 8 - 16 veldspelers
- De spelers worden verdeeld in 2 team van 4-8 spelers. Elke speler in een team krijgt een (voor dat team uniek) nummer.
- Het ene team moet scoren op de linkergoal, de andere spelers op de andere goal.
- De coach roept een nummer en de bal wordt in het midden gepasst.
- De coach kan ook meerdere nummers roepen.
- De spelers met de desbetreffende nummers rennen het veld in, proberen de bal te veroveren en te scoren. Wanneer er meer dan een nummer geroepen wordt, dan mogen de spelers overspelen met hun teamgenoten.
- Er is een maximum van 30 seconden om tot scoren te komen. Wanneer de bal het veld uit gaat of de keeper raakt de bal, dan is de serie afgelopen en de volgende nummers wordt geroepen.

Coaching

- Techniek: Duels, dribbelen, schieten, tackelen, concentratie
- Tactiek (bij meerdere spelers): ondersteunen, combinaties, passen, bewegen zonder bal

Materialen

- 2 grote doelen
- 6 pilonnen.
- 16 hesjes (2x8)
- Minimaal 8 ballen

Opbouw van de Oefenvorm

- Start met onbeperkt raken
- (Bij meerdere spelers) 3x raken
- (Bij meerdere spelers) 2x raken
- (Bij meerdere spelers) 2x raken, waarbij 1x met links en 1x met rechts

Variaties

- In plaats van het roepen van 2, 4, 6 en 8 kun je ook 'even nummers' roepen
- In plaats van 6 kun je ook '15 min 9' roepen of '18 gedeeld door 3'

Intensiteit

- Gemiddeld-Hoog

Complexiteit

- Gemiddeld

Bijzonderheden

- De spelers moeten goed geconcentreerd zijn
- Een duidelijke stem is noodzakelijk

