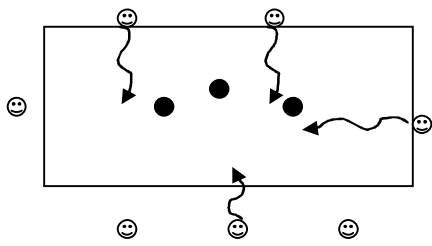




Warming-up: Overloopspel



De spelers met bal proberen de overkant te bereiken.

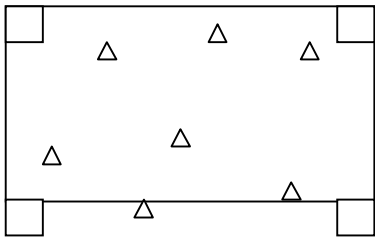
In de breedte = 1 doelpunt

In de lengte = 2 doelpunten

Is de speler de bal kwijt (of wordt hij getikt), dan wordt hij verdediger (jager) en is hij zijn doelpunten kwijt

Opmerkingen: *“Kijk goed waar de verdedigers staan.”*
“Speel de bal niet te ver vooruit”.

Kern A : Vakkendribbel

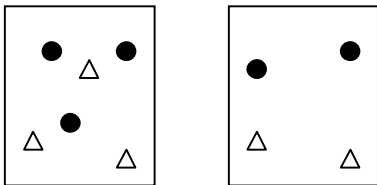


Iedereen dribbelt met de bal in de centrale ruimte.

Allerlei spelvormen gedurende bijv. 1 minuut:

- a. Door zoveel mogelijk vierkanten dribbelen.
- b. Idem, maar nu staat er een verdediger in elk vierkant, die de spelers uit zijn vak probeert te houden.
- c. Idem, maar met een of meer tikkers in de centrale ruimte. Men is vrij als men in een van de vierkanten staat. Men kan alleen scoren door van vak naar vak te dribbelen.

Kern B: 2 : 2/3 : 3 op 2 velden



Lijnvoetbal: scoren door over de achterlijn te dribbelen

Wisselen van tegenstanders – Toernooivorm

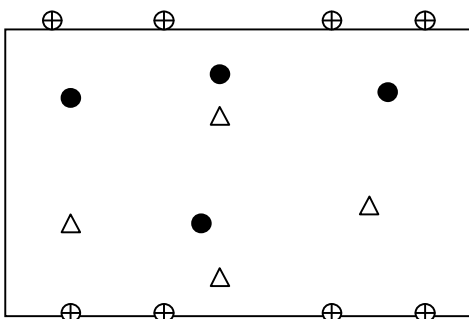
Opmerkingen:

“Probeer snel een doelpunt te maken als je de bal hebt”

“Pak de bal weer af als je hem kwijt bent”

“Houd de bal goed bij je wanneer je een tegenstander tegenkomt”

Partijspel: 4 : 4



Partij 4 tegen 4 met 4 doeltjes

Scoren d.m.v. pass = 1 punt

Scoren d.m.v. dribbel = 2 punten