



1.Oefenvorm: Verlies je hoedje niet

Er wordt een estafette gespeeld tussen 4 teams van 3/4 spelers. De bedoeling is dat de spelers zo snel mogelijk de bal naar de overkant drijven, om de pion heen gaan en weer terug drijven. Aangekomen bij de rij stoppen ze en gaat speler 2 het parcours volgen etc...

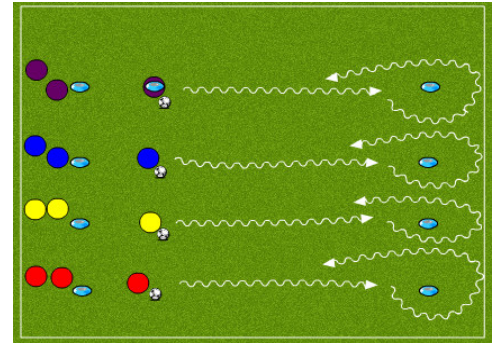
Ondertussen heeft de balbezitter een hoedje op zijn hoofd. Valt deze eraf, dan moet de speler terug naar de beginpion en opnieuw starten

Nivo 1: speler mag hoedje vasthouden met 1 hand

Nivo 2: speler mag hoedje niet vast houden

Nivo 3: speler moet de bal op de terugweg vanaf het midden

terug passen



2. Dribbelen en Afwerken

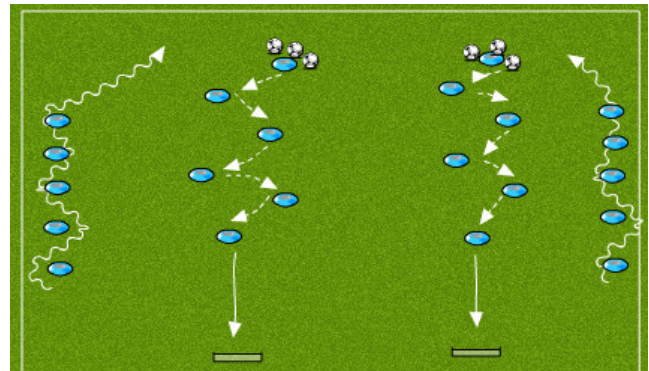
Spelers kappen de bal af als bij een pion komen.

Daarna afwerken op een klein doeltje.

Bal pakken, en slalommen door de pionnen aan de zijkant

Als een speler bij de 3e pion is, start de volgende.

Bij de oefeningen met afkappen kun je ook eventueel sleepbewegingen, onderkant voet terug halen, buitenkant andere voet meenemen.



3. 1 tegen 1 wegdraaien in wedstrijdvorm

* Twee teams van 4 a 5 spelers

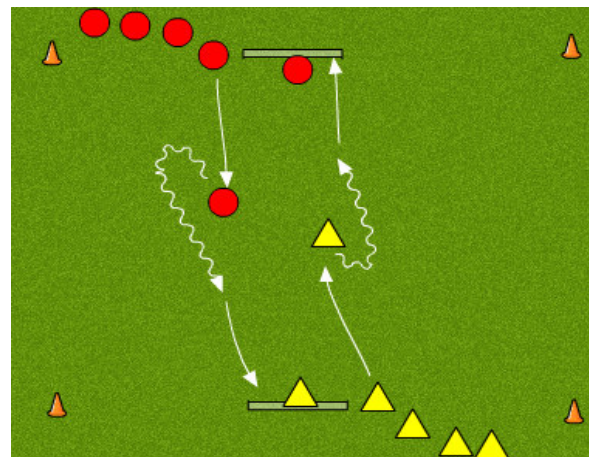
* Twee grote doelen met keepers

* Een speler staat zonder bal halverwege het veld

* De rest van de spelers staat met de bal naast het doel van hun eigen keeper

* Beide teams spelen tegelijkertijd hun medespeler aan, die draait kort weg en probeert zo snel mogelijk te scoren in het doel van de tegenpartij. Wie scoort het eerst?

- Coaching:**
- * Kort wegdraaien
 - * Eerste aanname
 - * Versnelling
 - * Afronden



4. Toernooi 2/3 tegen 2/3

Een fanatiek partijspel van 2 tegen 2 of 3 tegen 3

Elke partij duurt 5 minuten waarna de ploegen doorschuiven naar links. (zie pijltjes)

Het rode team blijft steeds staan!

Toernooivorm!

