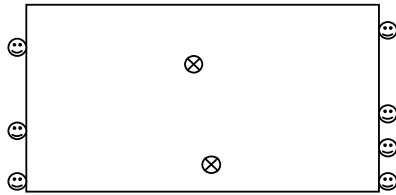


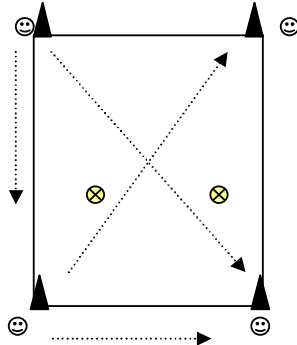


Warming-up: Oversteekspel



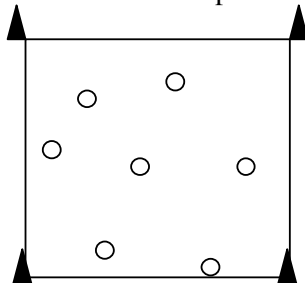
- Twee vaste verdedigers
- Aan iedere kant staan 3-5 spelers (elk een bal)
- Men moet dribbelen naar de overkant zonder getikt te worden
- Een min. werken: welke speler heeft het vaakst de overkant gehaald zonder getikt te worden?
- Opdrachtvorm: links/rechts
- Grootte vak: 30 x 25 meter

Kern A: Puntendribbel



- Dribbelen van pilon naar pilon zonder afgetikt te worden (of zonder dat de bal afgepakt of weggeschopt wordt)
- Lange zijde = 2 punten, korte zijde = 1 punt
Diagonaal = 3 punten
- Twee verdedigers; 1 minuut arbeid. Wie heeft de meeste punten
- Iedere speler moet zelf initiatief nemen
- Men moet in een rechte lijn dribbelen van pilon naar pilon
- Komt er een tikker aan, dan moet men versnellen/afkappen en weer teruggaan naar de pilon waar men vandaan komt.

Kern B: Nummerspel



- De spelers worden genummerd van 1 t/m
- De trainer roept een nummer; deze speler dribbelt zo snel mogelijk om een van de pilonnen
- De andere spelers volgen deze speler
- Speler die het laatst terugkomt in het vak heeft strafpunt
- Variaties: 2 nummers noemen (spelers kunnen kiezen of..)
- Snel van richting veranderen door de bal te kappen

Partij: 4 : 4 met 4 doeltjes

- Men kan in een van de twee doeltjes scoren = 1 punt
- Scoren door middel van een dribbel = 2 punten

