

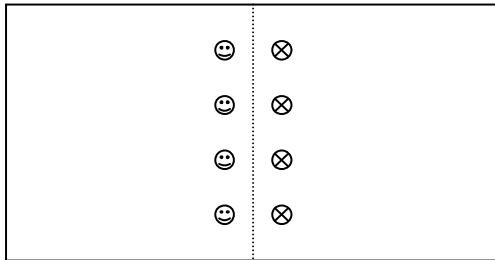


Thema: Dribbelen/Drijven

E-pupillen

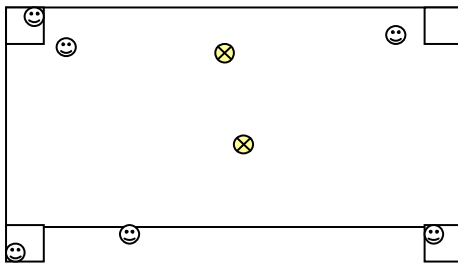
Training: 4

Warming-up: Ratten en Raven



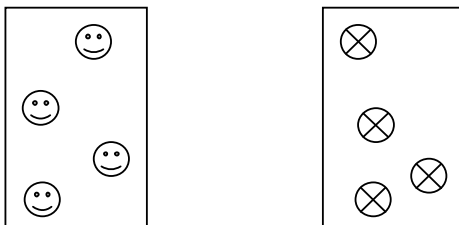
- Twee groepen staan met een bal aan de voet tegenover elkaar (één groep raven)
- Op teken moet de ene groep achter de andere groep aanjagen.
- Moeten bijv. de ratten achter de raven aan, dan moeten de raven proberen de bal over de lijn te dribbelen en dan is men veilig.
- Men kan uit verschillende uitgangssituaties starten: staand, gehurkt, zittend etc...

Kern A: Batman



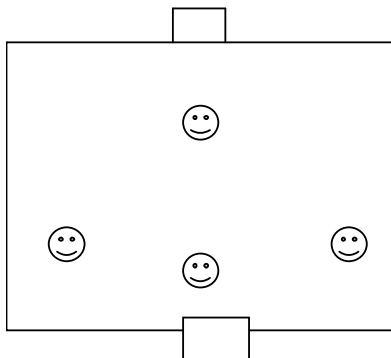
- Iedere speler heeft een bal en men dribbelt van vak tot vak zonder getikt te worden
- Korte zijde = 1 punt lange zijde = 2 punten
- Batman probeert zoveel mogelijk spelers te tikken
- Eventueel 2 batmans Spelduur: 1 minuut
- Eventueel diagonaal oversteken = 3 punten

Kern B: Naar een andere ruimte dribbelen



- Elke speler een bal
- Twee teams onderscheiden zich door overgooiers
- Op teken moet iedereen op tempo dribbelen/drijven naar het andere vak
- Wedstrijdvorm: welk team is er als eerste?
- Idem, maar nu staan beide teams in een eigen vak en moet men tegen de stroom in naar het andere vak.
- Diverse varianten mogelijk

Partij: 4: 4/5 : 5 lijnvoetbal



- Scoren door middel van een dribbel over de achterlijn
- Eventueel daarna laten scoren op kleine doeltje = extra punt