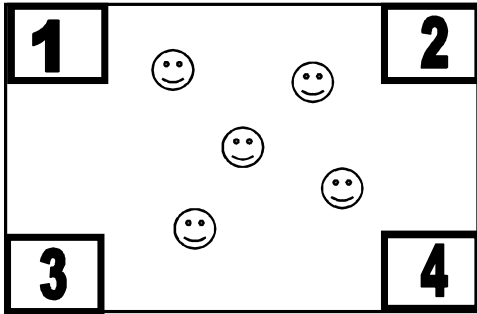


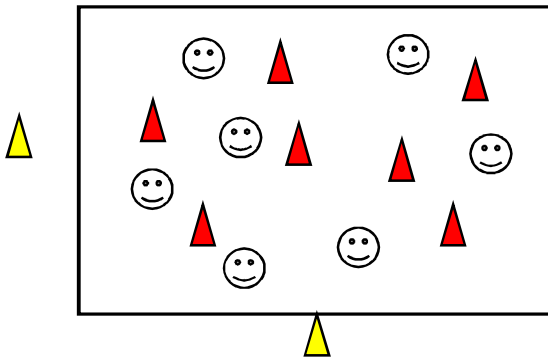


1) Warming-up: Vakdribbelen



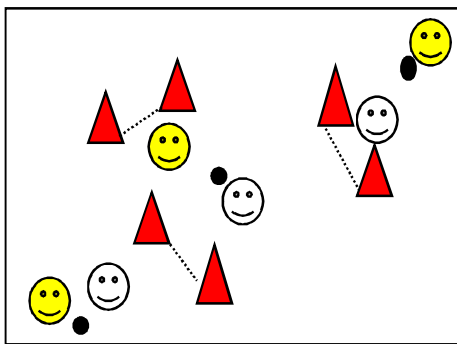
- \* Elke speler heeft een bal en men dribbelt in een afgebakende ruimte
- \* Op teken moet men zo snel mogelijk naar een vak dribbelen, afhankelijk van wat de trainer roept
- \* Wedstrijdvorm: wie is er het eerst - wie het laatst?
- \* Variaties: roept de trainer bijv. 2 - 4, dan moet men eerst naar vak 2 dribbelen en vervolgens naar vak 4

Kern A: Dribbelspel ▲



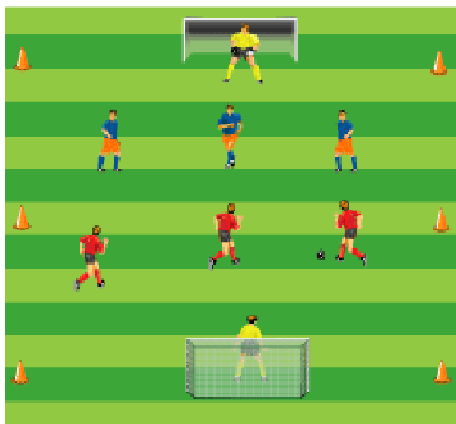
- \* Op teken zo snel mogelijk een vrije pilon zien te bereiken; per pilon maximaal 1 speler!
- \* Spelers dribbelen vrij rond
- \* Probeer zo weinig mogelijk naar de bal te kijken
- \* Aantal pilonnen verminderen; wie geen pilon?
- \* Variatie: eerst om een pilon buiten het vak dribbelen
- \* Wedstrijdvorm: wie het eerst - wie het laatst?

Kern B: Duel 1 : 1



- \* vaste 2-tallen met elk een doeltje
- \* scoren door de bal door het doeltje te dribbelen; men mag beide kanten van het doel gebruiken
- \* bij balverlies wisselen van functie
- \* na verloop van tijd wisselen van tegenstander
- \* wie behaalt de meeste punten: dribbelkoning?

Partij 4 tegen 4 op 2 grote doelen



- \* Elke goal, die gescoord wordt na een 1 : 1 actie telt dubbel!
- \* Met of zonder keepers