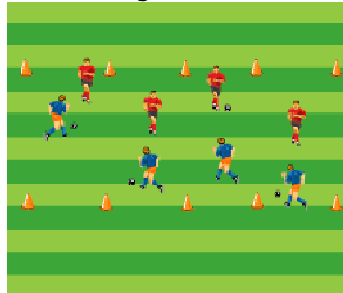
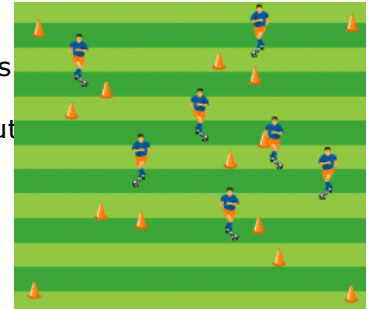




1. Oefenvorm: Dribbelen door doeltjes van pilonnen

Organisatie

- We maken van pilonnen maken we in een afgebakende ruimte doeltjes van ongeveer 2 meter breed
- De spelers dribbelen door de ruimte. Welke speler kan binnen 1 minuut door zoveel mogelijk doeltjes heen dribbelen/
- Voor 8 spelers ongeveer 20 bij 20 meter
- Voor het markeren van het grote veld is het verstandig om andere pilonnen te gebruiken dan voor de doeltjes.



2. 1 tegen 1 dribbelspel

Organisatie

- 1 tegen 1 lijndribbel spel
- Na een minuut zet de trainer stop
- De winnaars gaan de ene kant op, de verliezers de andere kant
- De winnaar op het winnaarsveld blijft staan en de verliezer van het verliezersveld ook
- Bij gelijkspel een winnaar aanwijzen

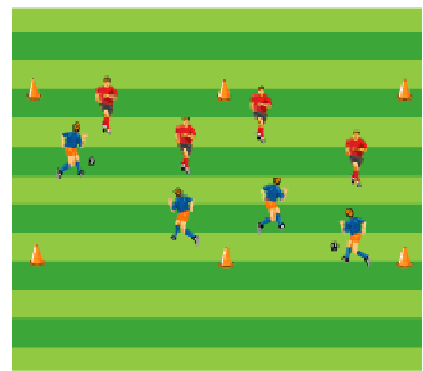
Coaching

- Alleen een dribbel telt, dus niet over de lijn schieten

3. Lijndribbelspel 2 tegen 2

Organisatie

- 2 tegen 2 lijndribbel spel
- Regelmatig tegen een andere tegenstander laten spelen
- Kan ook als conditionele vorm gebruikt worden



Coaching

- Versnellen na de actie
- Gebruik 1-2 combianties
- Achter medespeler langs overlappen
- Verdedigers moeten de tegenstander richting de zijlijn dwingen
- De verdedigers schuin achter elkaar staan om elkaar te helpen als het nodig is

4. Lijnvoetbal 4 tegen 4

Organisatie

- Er wordt 4 tegen 4 gespeeld
- Er kan gescoord worden door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen en de voet op de bal te zetten
- Dit spel bevat veel 1 tegen 1 en 2 tegen 1 situaties, waardoor zij moeten passen en dribbelen tegelijk
- De spelers leren niet alleen de techniek, maar zij leren het ook toepassen op het juiste moment

