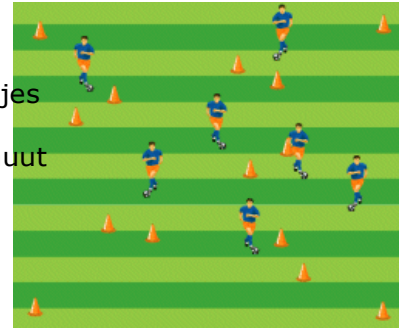




### 1. Warming-up: Dribbelen door doeltjes van pilonnen

#### 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.



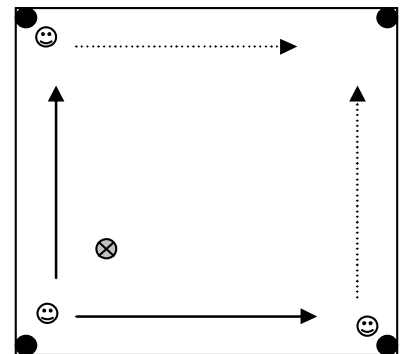
### 2. 3 : 1 in een afgebakende ruimte = 12 – 12 meter

Uitvoeringswijze/methodiek:

1. De speler met de bal moet steeds in het midden worden genomen waardoor hij twee afspeelmogelijkheden heeft.
2. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. Allereerst wordt de bal steeds in dezelfde richting gespeeld – links- of rechtsom

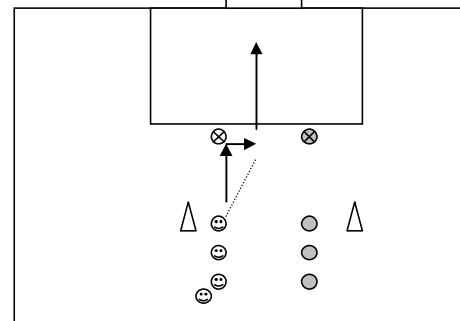
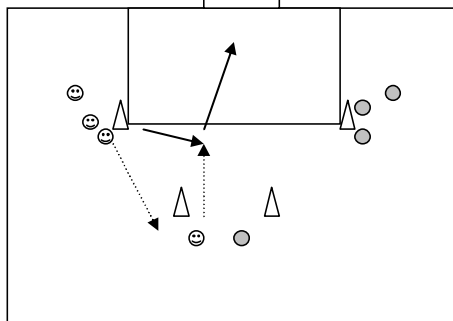
Alles wordt aangegeven:

- De passrichting – de weg van de bal
- De looprichting – het doel van de positie kiezende speler.



1. De spelers moeten leren begrijpen:
  - Wat driehoekspel is
  - Dat de speler met de bal steeds in het midden genomen moet worden, zodat deze naar twee kanten een afspeelmogelijkheid heeft.
  - Dat bepaalde loopacties noodzakelijk zijn om in de juiste positie te komen.
  - Dat op het juiste moment in de vrije ruimte gesprint wordt
  - Dat men in de vrije ruimte sprinten moet – daar naar toe waar geen tegenstander is.
2. De bal wordt in willekeurige richting gespeeld (zowel links- als rechtsom)
3. In het begin aangepaste weerstand, later opvoeren tot volledige weerstand
4. De bal niet meer aannemen, doch zoveel mogelijk direct spelen (let op de techniek!)
5. Oefenvorm
6. Wedstrijdvorm:
  - Aantal directe passes – vergelijking tussen de 3-tallen onderling
  - 3 x directe passes is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.

### 3. Afwerkvorm



### 4. Partijspel