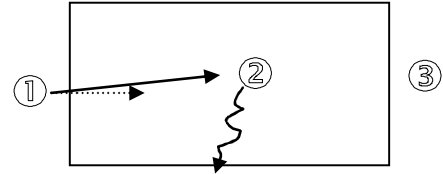


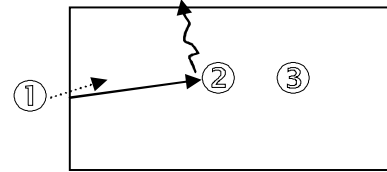


1) Warming-up: allerlei spelvormen

- a. 3 spelers en 2 ballen, afstand zijlijn 10 meter
 - 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
 - 2 neemt de bal aan en dribbelt over een vd zijlijnen (punt)
 - 3 speelt nu 1 aan en valt 1 aan etc....



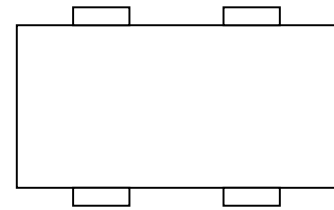
- b. 1 bal en 3 spelers
 - 1 speelt 2 aan en valt 2 aan
 - 2 neemt de bal mee onder weerstand van 3 en probeert buiten de ruimte te komen (punt)
 - 2 speelt nu van buiten de afgebakende ruimte 3 aan en valt 3 aan, terwijl 3 onder weerstand van 1 de bal meeneemt etc.....



- c. Idem als b, nu scoren door de bal door een van de doeltjes te dribbelen.

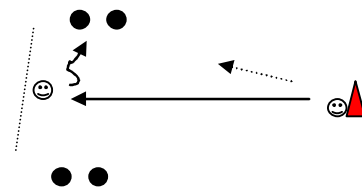
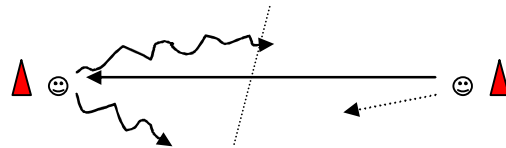
Let op:

- Bal afschermen
- Naar de bal toe
- Schijnbeweging voor de balaanname



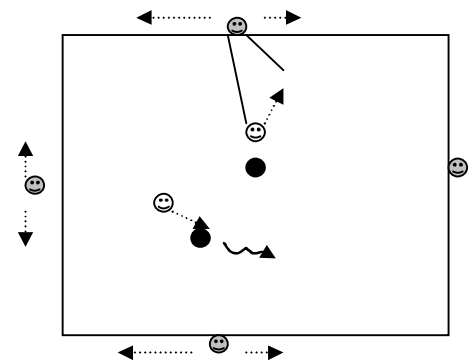
1) Technische oefenvormen

- a. voorwaarts verwerken van de bal
 - speler 1 passt speler 2 aan en loopt in
 - speler 2 moet bal snel zien te verwerken en over de lijn te dribbelen: wie scoort het vaakst?
- b. met ¼ draai verwerken van de bal
 - als a, maar nu snel zijwaarts door doel/over lijn dribbelen



2) Partijspel 2 : 2 met 4 kaatsers

- a. persoonlijke tegenstander: in het veld wordt 1 : 1 gespeeld
- b. 2 spelers spelen nu samen
 - technische coaching naar het aan- en meenemen!



3) Partijspel 4 : 4 met 4 doeltjes