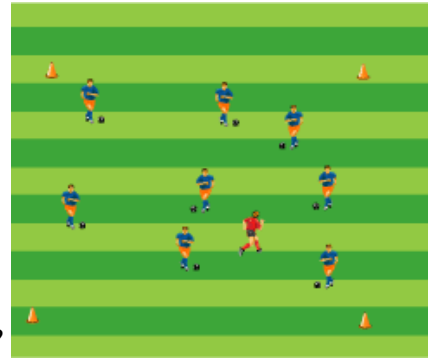




1. Rambo

Organisatie

- Iedere speler heeft één bal en dribbelt in de afgebakende ruimte
- Een speler zonder bal, maar met hesje (= Rambo) moet proberen alle ballen het vak uit te schieten
- Als jouw bal er uit wordt geschoten ga je de bal halen en doe je gelijk weer mee
- 'Rambo' mag niet langer dan 4 seconden op dezelfde speler loeren
- Wissel van 'Rambo' na 1 minuut
- Hoeveel ballen heeft hij weggeschoten? Wie is zijn bal niet kwijt geraakt?



2. 1:1 positieospel met vier kaatsers en wegdraaien tegenstander

Organisatie

- 1 vraagt om de bal van één van de neutrale spelers, speler 2 in de dekking. 1 neemt de bal mee en speelt één van de andere neutrale spelers in
- Regelmatig wisselen

Methodiek

- Maximaal 3x raken; verplicht 2x raken; kleiner; vrije keuze/niet naar aangespeelde speler terug; spelvorm: hoe vaak lukt het;
- spelvorm: hoe vaak lukt het de diepe speler aan te spelen = richting



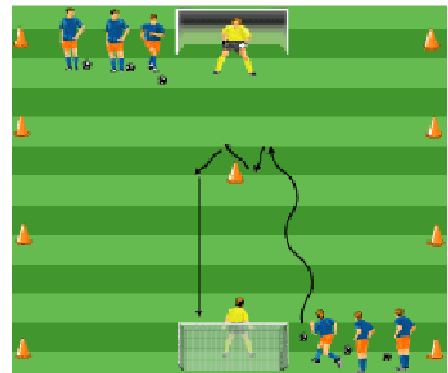
3. Afronden na een technische vorm

Organisatie

- Er wordt vanaf twee kanten gewerkt. De eerste spelers dribbelen tegelijkertijd naar de pilon, kappen de bal achter hun standbeen langs af, nemen hem met de buitenkant van de voet om de pilon heen mee, doen de Maradona beweging en ronden af op de goal
- Deze spelers worden de nieuwe keepers
- Dan starten de volgende spelers

Variatie

- Vanuit deze vorm kun je vele technische vormen doen bij de pilon



4. 3 tegen 3 positieospel met 2 neutrale spelers

Organisatie

- We spelen 3 tegen 3 positieospel met maximaal 2x raken
- Twee neutrale spelers die altijd bij de partij is die balbezit heeft

Methodiek

- De neutrale spelers mogen de bal slechts 1x raken

Coaching

- De speler aan de zijkant moet de bal goed opgedraaid aannemen
- Centrale speler op juiste been inspelen
- Onderlinge coaching

