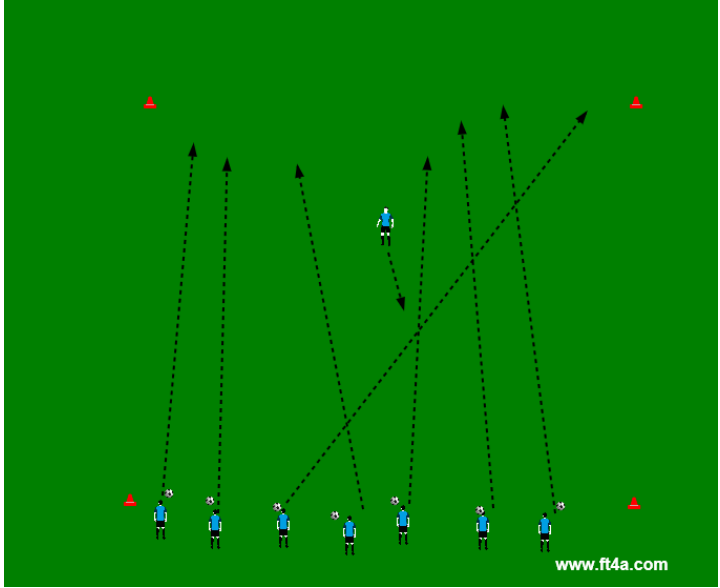
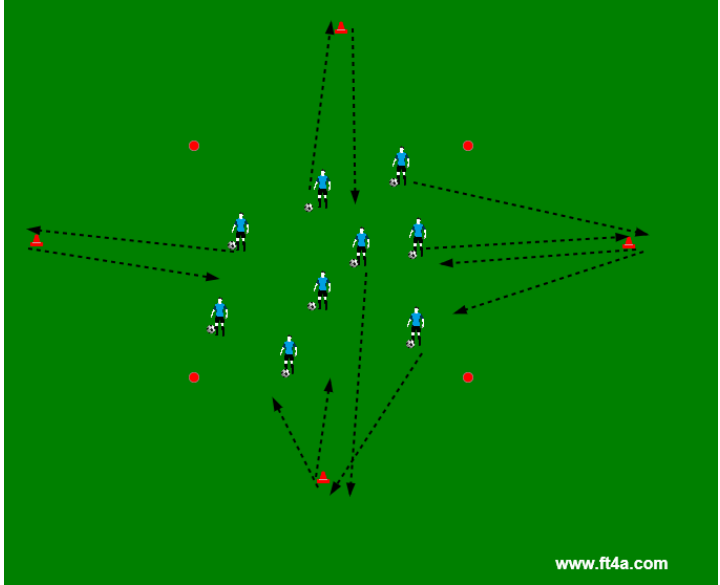
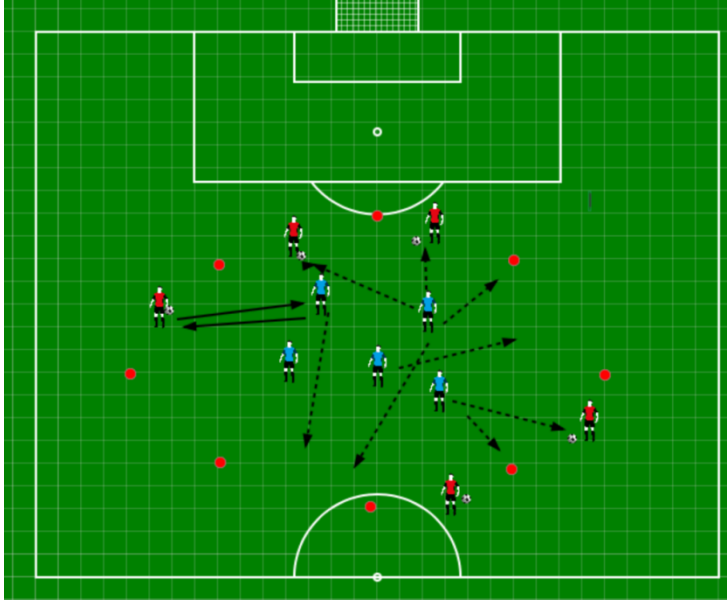
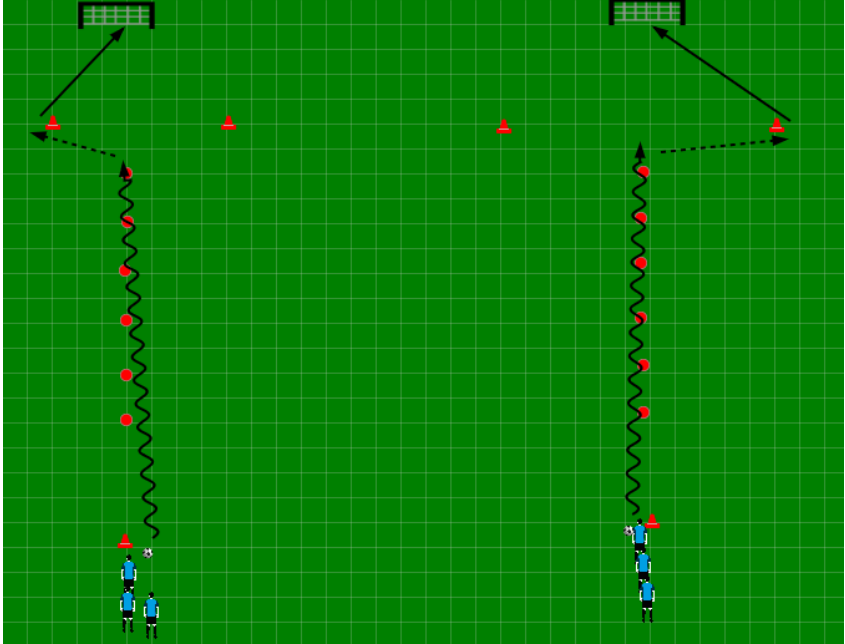
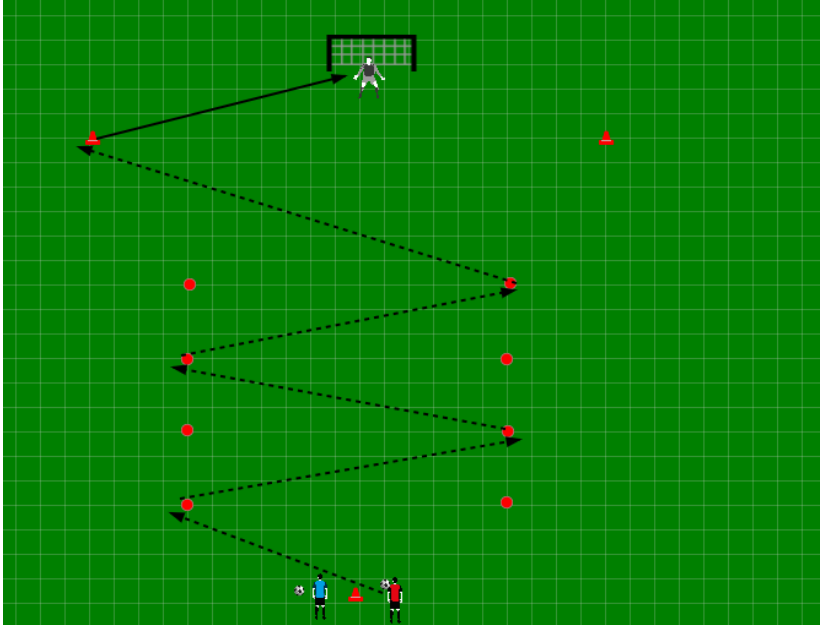


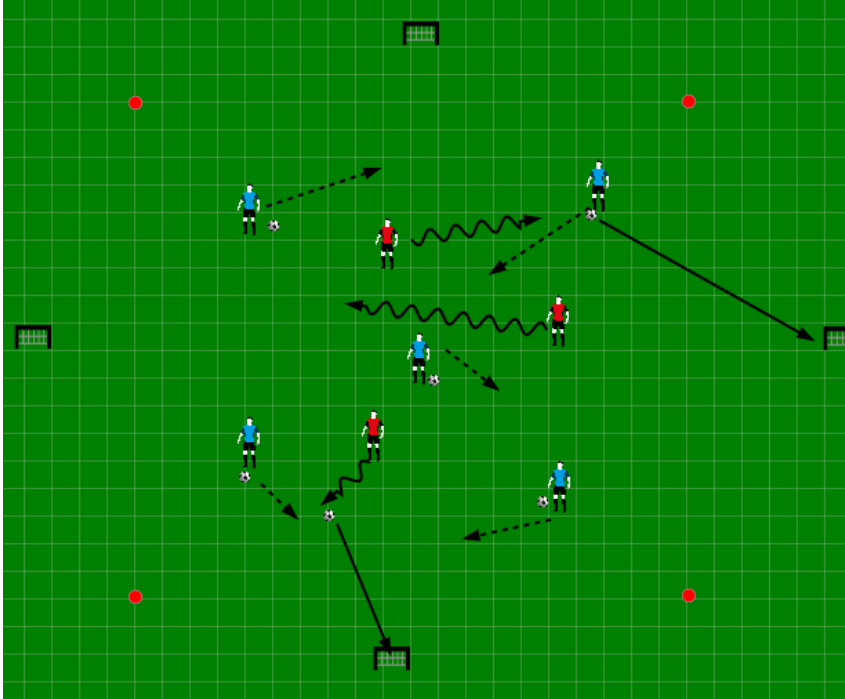
Niveau	Warming-up	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
1	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: Plezier, spelen met de bal.</p> <p>Daarnaast is het belangrijk dat de spelers niet tegen elkaar aanlopen. (Omhoog/rond) kijken.</p>	<p>Dit doe je steeds 3 minuten, dan wisselen de spelers elkaar af.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal met de binnenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met de buitenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met een sleepbeweging meenemen (Op de bal dribbelen)</li> </ul>	<p>4 – pionnen 9 - ballen 1 – hesje</p> <p>Indicatie vak grootte: 20m bij 20m</p>	

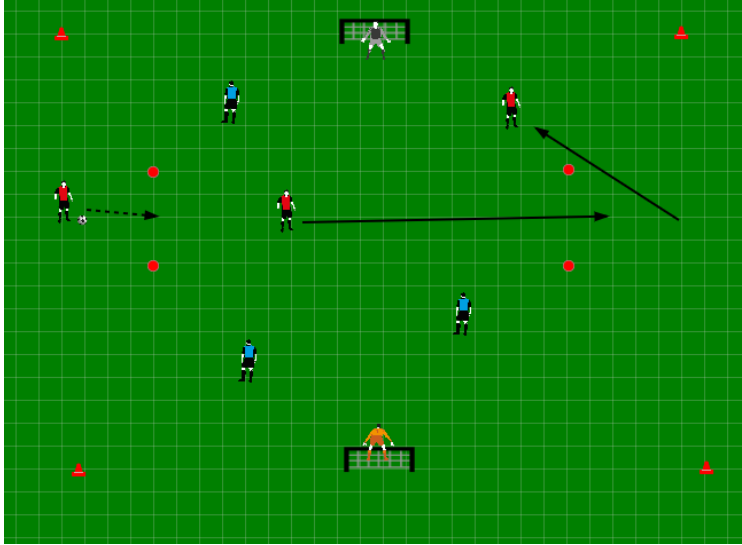
Niveau	Warming-up	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
2	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: het gevoel van de bal krijgen. “Met elke stap die je zet moet je de bal goed raken”</p> <p>Daarnaast is het belangrijk dat de spelers niet tegen elkaar aanlopen.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal met de binnenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met de buitenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met een sleepbeweging meenemen (Op de bal dribbelen)</li> </ul>	<p>Alle spelers beginnen met dribbelen/drijven binnen het vierkant van 15m bij 15m. Zodra het door de trainer “ja” wordt gezegd mogen de spelers zo snel mogelijk om de buitenste pionnen dribbelen.</p> <p>Je kunt ervoor kiezen om er een wedstrijd van te maken en bijvoorbeeld de laatste een kleine opdracht te geven.</p> <p>Denk hierbij aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vrijdag wissel (Is niet waar)</li> <li>- 5 keer de bal hooghouden</li> <li>- 5 keer opdrukken 1 keer om het veld rennen</li> <li>- etc.</li> </ul>	<p>8 – pionnen 8- ballen</p> <p>Alle spelers hebben een eigen bal.</p> <p>Indicatie vak grootte: 15m bij 15m</p>	 <p>www.ft4a.com</p>

Niveau	Warming-up	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
3	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: TEMPO omhoog, na het bal contact een versnelling plaatsen. Daarnaast LET OP houden, bal snelheid, richting &amp; vooral manier van aanlopen.</p>	<p>Er staan evenveel spelers aan de zijkant van het veld als in het veld. De spelers aan de zijkant nemen een bal in hun handen en gooien de bal in de handen van de spelers zonder bal.</p> <p>Dit doe je steeds 3 minuten, dan wisselen de spelers elkaar af.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Binnen kantvoet</li> <li>- Buitenkantvoet</li> <li>- Bal aannemen op de borst</li> <li>- Bal terugkopen</li> <li>- Bal terug in de voetschieten</li> <li>- Bal terug in de handen schieten</li> </ul>	<p>8 – pionnen 4- ballen 5- spelers met bal 5- spelers zonder bal</p> <p>Indicatie vak grootte: 10m bij 10m (Circel of vierkant)</p>	

Niveau	Vervolg oefening	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
1	<p>Techniek vorm Dribbelen en drijven</p> <p>Focus: elke stap die de spelers zetten moeten zij de bal raken. Daarnaast is het belangrijk, dat ze echt om elke hoedje gaan.</p>	<p>Zorg ervoor dat je ongeveer twee gelijke teams hebt.</p> <p>Vervolgens, laat je zien aan de spelers wat de bedoeling is. Je dribbelt door de pionnen met links en rechts.</p> <p>Daarna loop je om de pion en schiet je op goal.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal met de binnenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met de buitenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met een sleepbeweging meenemen (Op de bal dribbelen)</li> <li>- Keeper in de goal</li> </ul>	<p>6- pionnen 12- hoedjes 2- ballen 2- goals 4- hesjes (2 teams)</p> <p>Indicatie afstand verste pionnen tot aan de goals: Tussen de 15-20 meter.</p>	

Niveau	Vervolg oefening	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
2	<p>Techniek vorm Dribbelen en drijven</p> <p>Focus: “elke stap die de spelers zetten moeten zij de bal raken. Daarnaast is het belangrijk, dat ze echt om elke hoedje gaan”. De focus ligt hier vooral dat de spelers het beheersen met één been.</p>	<p>Zorg ervoor dat je ongeveer twee gelijke teams hebt.</p> <p>Vervolgens, laat je zien aan de spelers wat de bedoeling is. Je dribbelt door de pionnen met links en rechts.</p> <p>Daarna loop je om de pion en schiet je op goal.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal met de binnenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met de buitenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met een sleepbeweging meenemen (Op de bal dribbelen)</li> <li>- Keeper in de goal</li> </ul>	<p>3 – pionnen 8- hoedjes 2- ballen 4- hesjes (twee teams)</p> <p>Indicatie afstand verste pionnen tot aan de goals: Tussen de 15-20 meter.</p>	

Niveau	Vervolg oefening	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
3	<p>Techniek vorm Dribbelen en drijven</p> <p>Focus: Dribbelen en drijven twee benen goed beheersen en snelheid.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal met de binnenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met de buitenkant van je voet meenemen</li> <li>- De bal met een sleepbeweging meenemen (Op de bal dribbelen)</li> </ul>	<p>Zorg ervoor dat alle spellers, binnen het vak gaan dribbelen/drijven. Zodra er door de training "stop" wordt gezegd gaan de spelers een oefening uitvoeren. Maar nu doen de spelers, alles met zijn/haar slechte been.</p> <p>De drie spelers/trainers zonder bal. Make het de spelers in het midden moeilijk (Passief verdedigen). Na 5 minuten mogen ze actief gaan verdedigen.</p> <p>De spelers in het midden mogen zodra de bal is afgepakt scoren op een van vier doeltjes.</p>	<p>4 - pionnen 5- ballen 4 -goals 3-hesjes 3- spelers zonder bal 5-spelers met bal</p> <p>Indicatie vak grootte: 15m bij 15m</p>	

Niveau	Partij-spel	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
1	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: Plezier, spelen met de bal.</p> <p>Daarnaast is het belangrijk dat de spelers niet tegen elkaar aanlopen. (Omhoog/rond) kijken.</p>	<p>Deze oefening doe je ongeveer 7 minuten voor de vrije partij</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De spelers moeten door de hoedjes dribbelen om te mogen scoren.</li> <li>- De spelers moeten allemaal eerst de bal hebben geraakt voor ze mogen scoren.</li> <li>- De spelers moeten door de hoedjes elkaar aanspelen om te mogen scoren.</li> </ul>	<p>4 – pionnen 4- hoedjes 4 – hesjes 1 – bal 2 – goals</p> <p>Indicatie vak grootte: 25m bij 25m</p>	

Niveau	Partij-spel	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
2	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: Plezier, spelen met de bal.</p> <p>Daarnaast is het belangrijk dat de spelers niet tegen elkaar aanlopen. (Omhoog/rond) kijken.</p>	<p>Deze oefening doe je ongeveer 7 minuten voor de vrije partij</p> <p>De spelers moeten allemaal op zijn/haar eigen helft zijn om te mogen scoren.</p> <p><b>Variatie mogelijkheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nadat er gescoord is moeten spelers allemaal eerst zijn/haar eigen goaltje aanraken voordat ze weer mee mogen doen.</li> </ul>	<p>6 – pionnen 4 – hesjes 1 – bal 2 – goals</p> <p>Indicatie vak grootte: 25m bij 25m</p>	



Niveau	Partij-spel	Uitvoering oefening	Benodigheden	Afbeelding
3	<p>Techniek van het dribbelen en drijven.</p> <p>Focus: TEMPO omhoog, na het bal contact een versnelling plaatsen. Daarnaast LET OP houding, bal snelheid, richting &amp; vooral manier van aanlopen (wanneer)</p>	<p>Deze oefening doe je ongeveer 7 minuten voor de vrije partij</p> <p>De spelers moeten zorgen dat ze optijd naar de zijkant zijn gedribbeld om te mogen scoren, ze kunnen alleen scoren als een iemand in het vak is gekomen om de voorzet te geven.</p> <p>Let op! De speler die de voorzet gaat geven mag pas in het vak komen zodra er een diepebal wordt gespeeld in het vak.</p>	<p>6 – pionnen 18 –hoedjes 4 – hesjes 1 – bal 2 – goals</p> <p>Indicatie vak grootte: 25m bij 25m</p>	