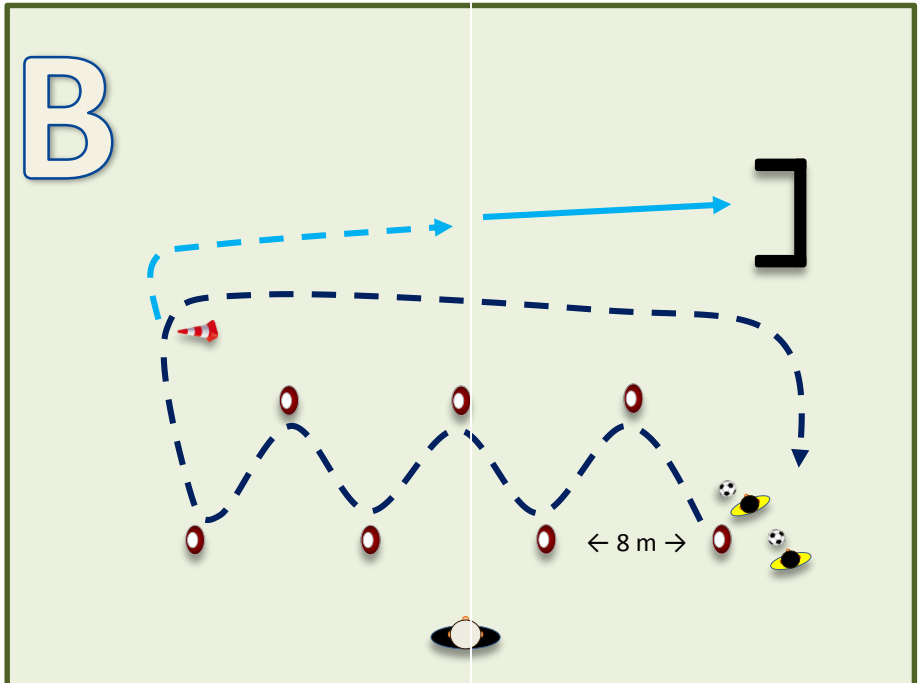
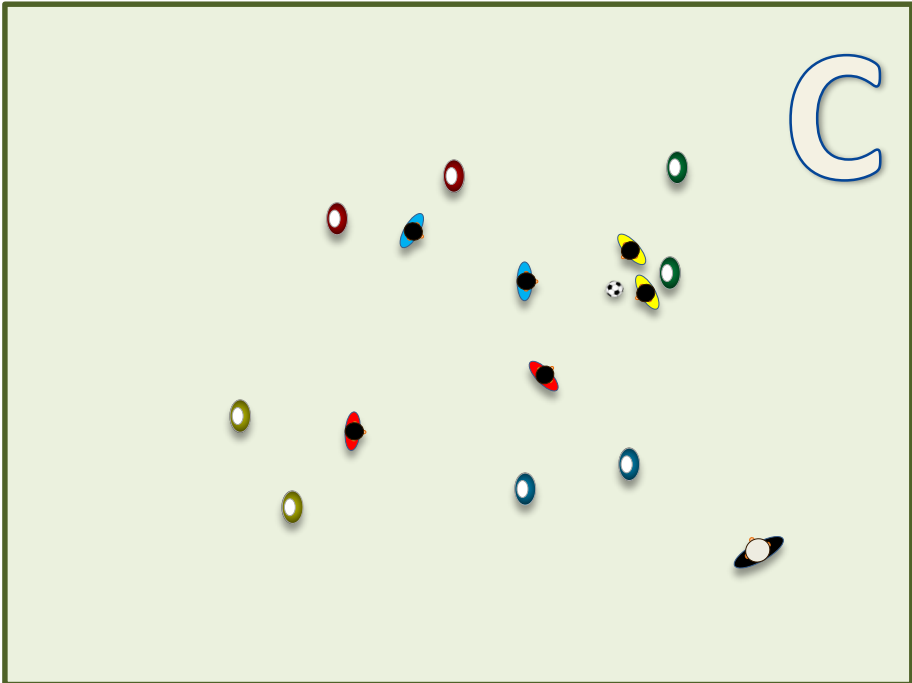
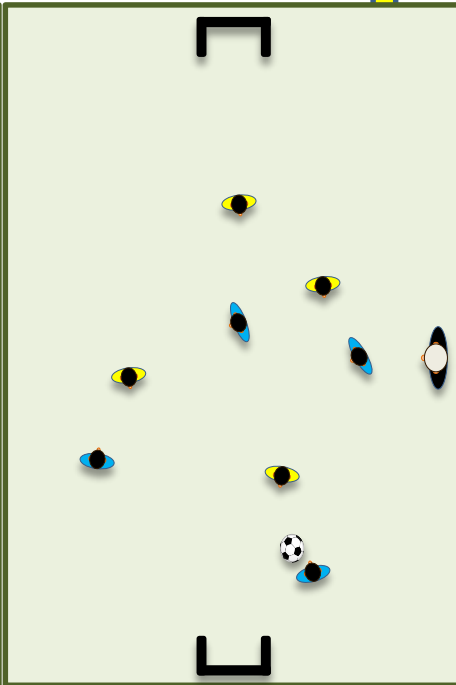
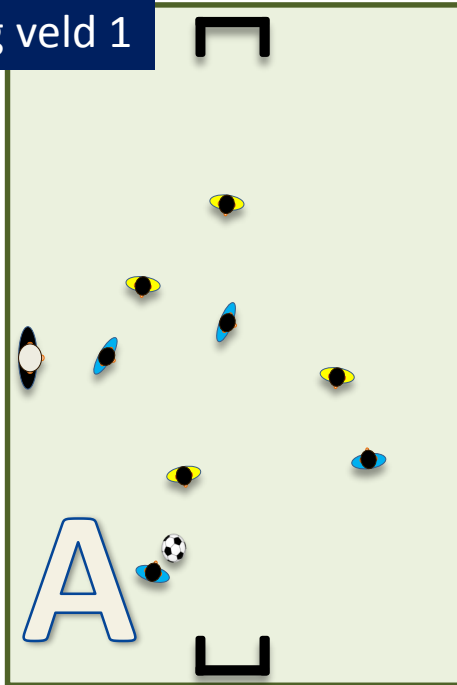
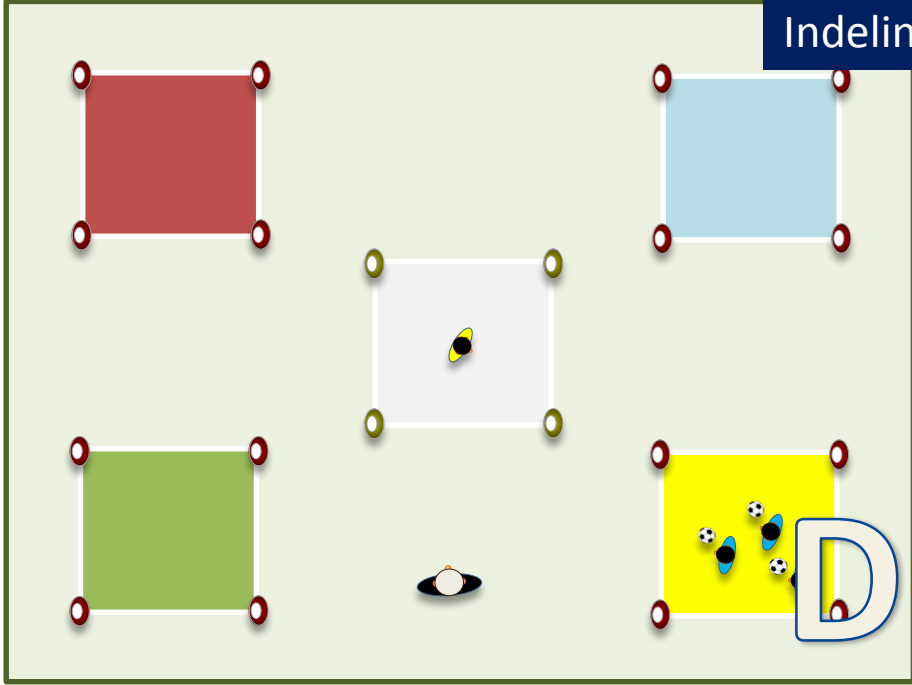
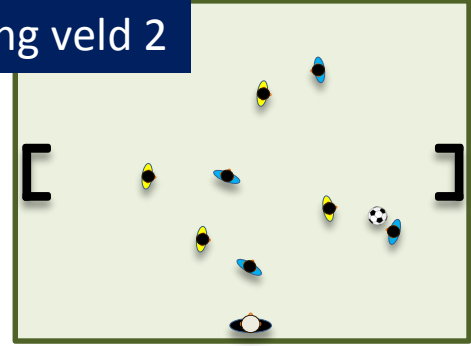
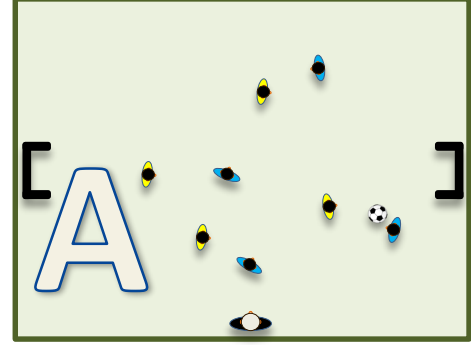
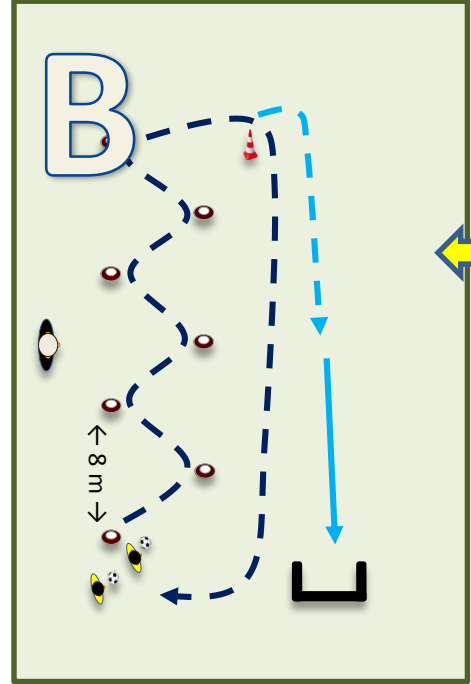
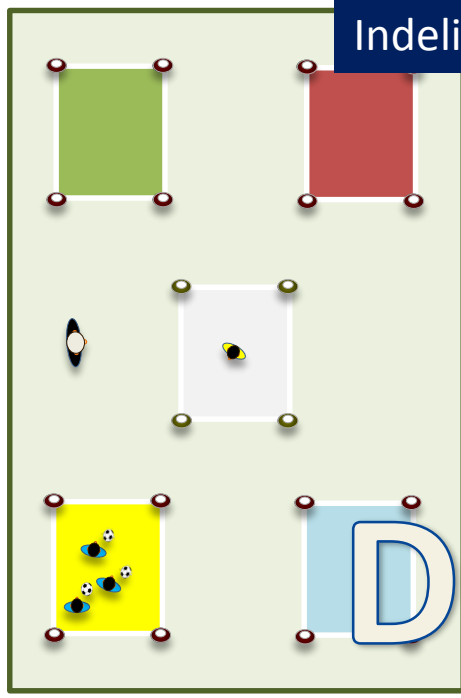
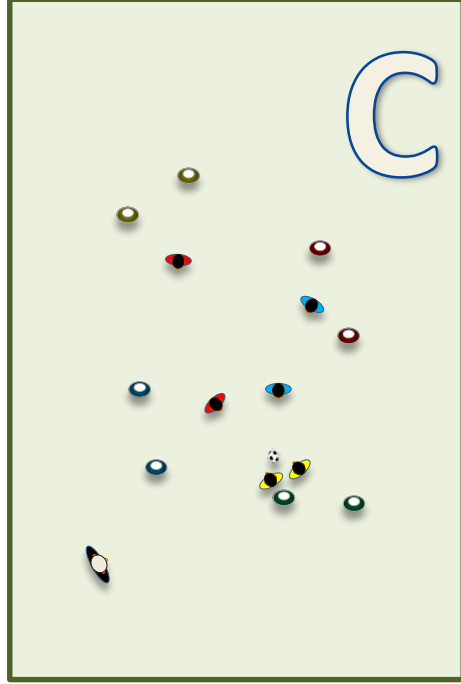


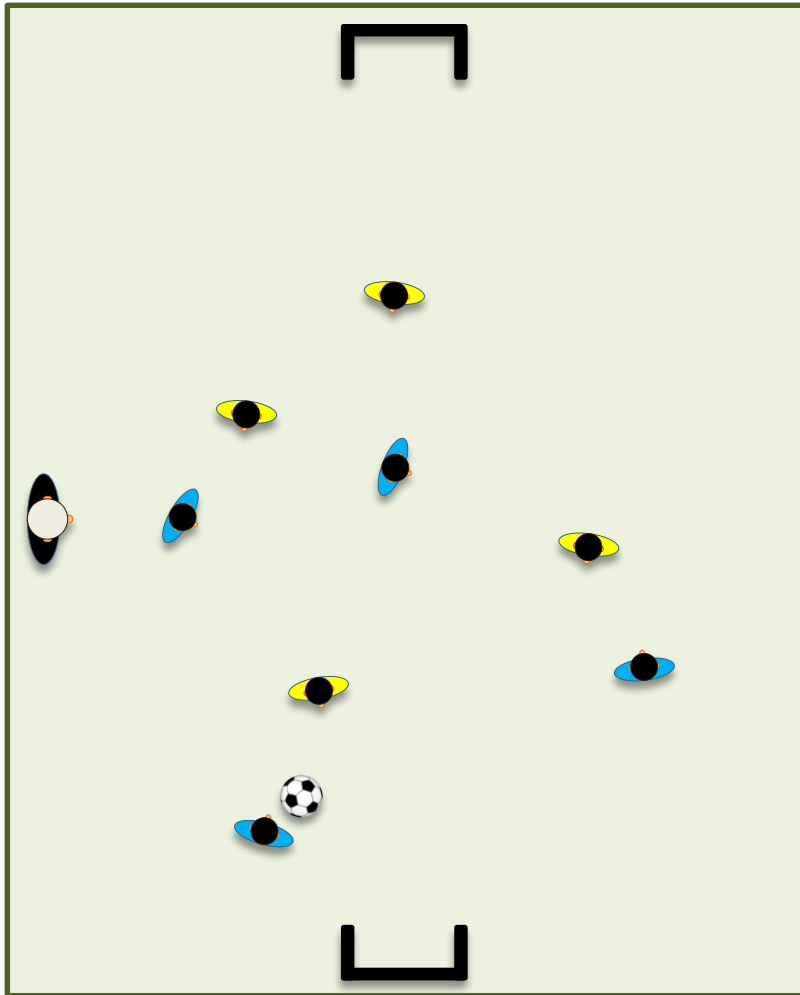
# Indeling veld 1



Materialen	Veld 1 - WL/DL				Veld 2 - CL			
	A	B	C	D	A	B	C	D
<b>Ballen</b>	4	elke speler	elke speler	elke speler	4	elke speler	elke speler	elke speler
<b>Markering</b>	10	7	4x2	20	10	7	4x2	20
<b>Pion</b>	0	1	0	0	0	1	0	0
<b>Hesjes</b>	4 kleur A 4 kleur B	0	0	0	4 kleur A 4 kleur B	0	0	0
<b>Doelen</b>	4	1	0	0	4	1	0	0
<b>Trainer 1</b>	Remco	Martijn	Niels	Jasper	Tim	John	Sander	Dennis
<b>Trainer 2</b>	Edwin	Roy	Peter	Mohammed	Mark	Oscar	Lars	Bas
<b>Back up</b>	Rik				Daan			



# A



## Partijspel

### Organisatie:

Veld 1A is verdeeld in 2 velden  
4x4 - 4 teams van elk 4 spelers

### Opdracht:

Aanvallen en verdedigen


### Variaties:

- Wisselen van teams bij 2 speelvelden
- Score telt wanneer minstens 3 spelers op de helft tegenstander staan

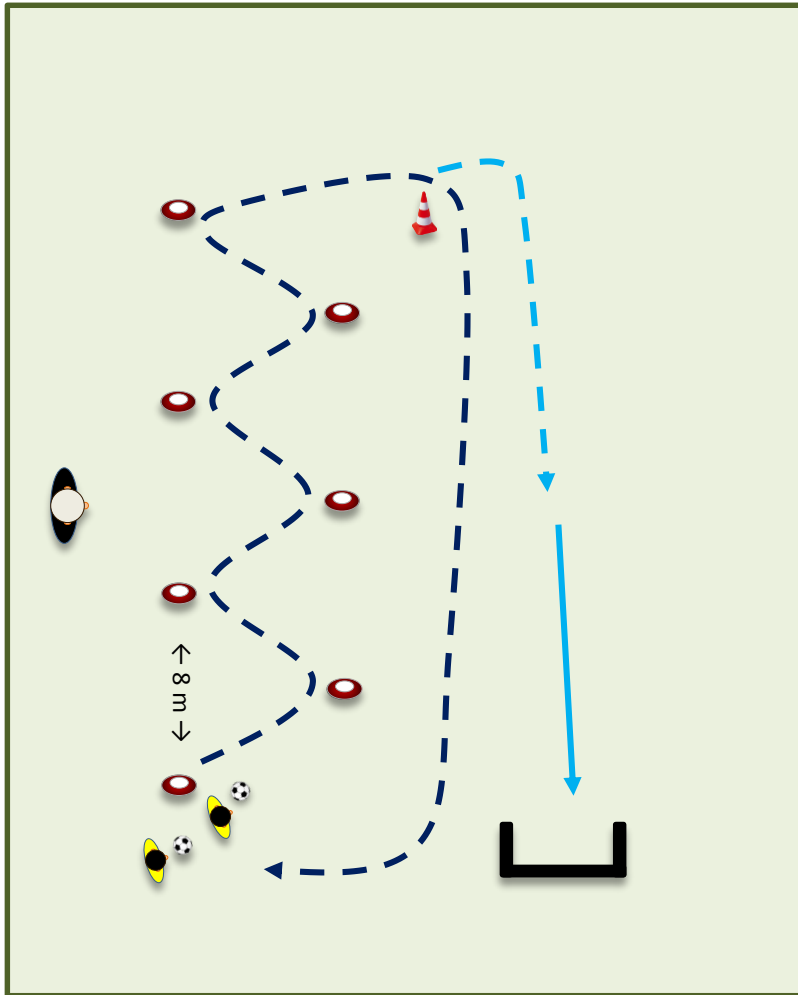
### Materialen:

- 2 ballen per veld
- 4 middelgrote doelen (veld 1A)
- 4 kleine doelen (veld 2A)
- 2x 4 hesjes van verschillende kleuren (veld 1A)
- 2x 3 hesjes van verschillende kleuren (veld 2A)

### Coachmomenten:

- speel in een 'spekkie' bij 4 spelers.
- Speel in 'dobbelsteen 5' bij 5 spelers. 
- wanneer je de bal hebt, dribbel weg van je tegenstander en waar de ruimte is.
- help je 'maatje', die de bal heeft, maar sta niet te dichtbij.
- scherm de bal af.
- maak het speelveld groot als je de bal hebt en klein bij als je de bal verliest.

# B



## Dribbelen

### Organisatie:

Zie tekening.

Elke speler heeft een bal.

Elke variant 2 minuten uitvoeren

### Opdracht:

Dribbel tussen en om de pionnen

### Variaties:

1. Laat de spelers om de doppen dribbelen met hun voorkeursbeen
  - Afwisselend met rechts en na het passeren van de pion met links.
2. Laat de spelers binnen de doppen blijven, net voor een dop kappen ze af en gaan ze schuin de andere kant op. Eerst dribbelen en kappen met rechts en dan met links.
3. Laat de spelers binnen de doppen blijven, net voor een dop halen ze de bal onder hun voet door.
4. Dribbel net voorbij de dop en haal de bal onder je voet terug. Dribbel dan door naar de volgende.
5. Eventueel kun je ze na de laatste pion ook nog op een doel laten schieten.

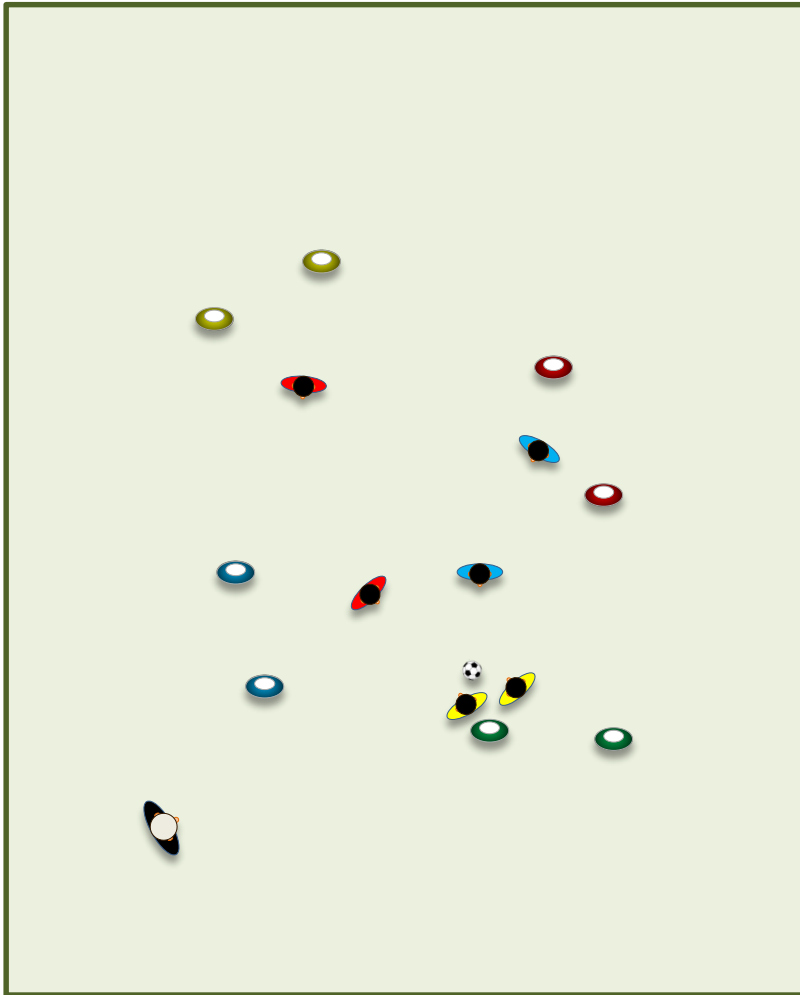
### Coaching en voordoen:

1. Bal dicht bij je houden
2. Loop op je voorvoeten
3. Bal met je onderkant voet terughalen

### Materialen:

- 1 doel
- 7 markeringen
- 1 pion
- 10 ballen (elke speler een bal)

# C



## “Poortjesdribbel”

### Organisatie:

4 poortjes

Elke speler een bal.

Elke variant 3 minuten.

### Opdracht:

Dribbel (op signaal) door een poort.

### Variaties:

1. Laat de spelers dribbelen door het vak. Op een signaal moeten ze zo snel mogelijk door een poortje dribbelen.
2. Laat de spelers vrij dribbelen. Roep willekeurig een kleur van een poortje. Spelers moeten zo snel mogelijk door het poortje van die kleur.
  - Als 2 maar de spelers moeten door de poort, kappen en weer door de poort.
3. Wedstrijdvorm.
  - Wie dribbelt als snelste door alle poortjes?
  - Wie kapt het snelst door alle poortjes?
4. Laat spelers binnen 1 minuut zoveel mogelijk poortjes passeren. Gaan ze door een poortje dan is die ‘dicht’ tot ze door een ander poortje gaan.
5. Je kunt alle bovenstaande vormen ook afwerken in duo’s. Speler A dribbelt en speelt door een poortje naar speler B.

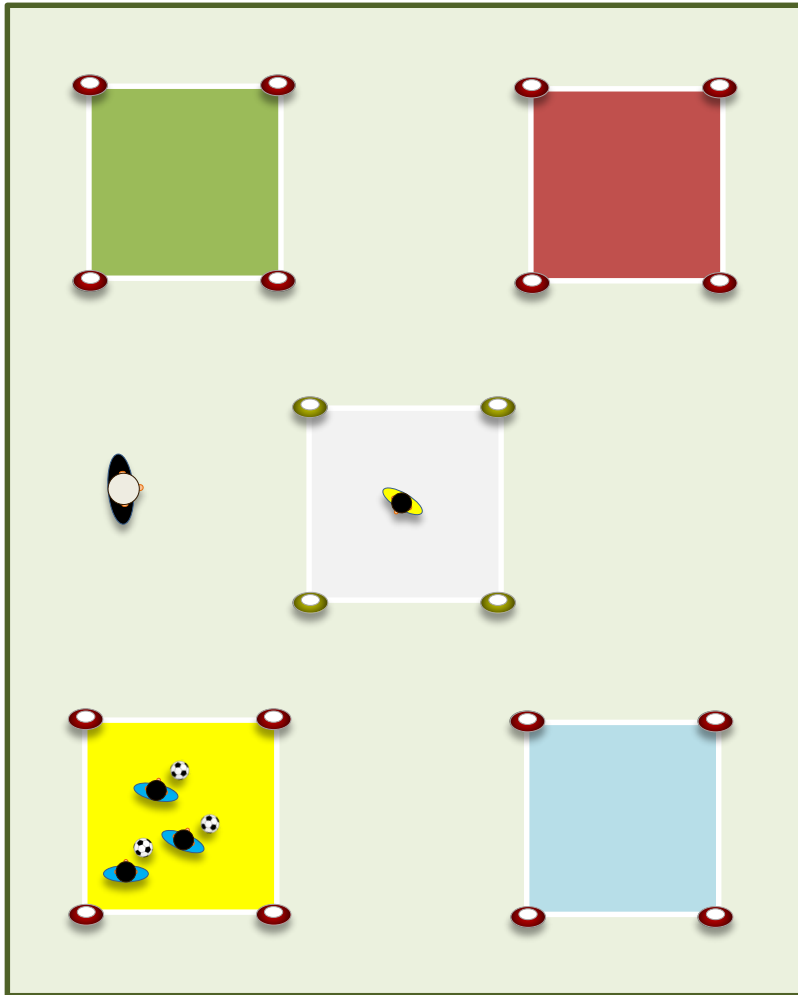
### Coaching en voordoen:

1. Bal dicht bij je houden
2. Loop op je voorvoeten
3. Bal met je onderkant voet terughalen

### Materialen:

- 4x2 markeringen
- 10 ballen

# D



## “Stadionloop...”

### Organisatie:

Zie tekening

4 stadionsvakken en 1 ‘hooligan’-vak

Spelers gaan op teken trainer van stadion naar stadion.

Wissel:

Speler in hooliganvak wisselt op teken trainer of wanneer de bal is afgepakt.

### Opdracht:

Voer de techniekopdrachten van de trainer uit.

### Variaties:

Techniek

- Dribbel met links, dan rechts
- Laat ze eerst een beweging maken voordat naar een stadion gaan, b.v. een schaar of rondje om de bal.

Wedstrijd

- Dribbel naar een stadion en laat ze de bal stilleggen met hun hoofd of achterwerk.
- Maak 2 teams en laat ze elk verschillende parcours dribbelen om of door het hooliganvak.

### Coaching en voordoen:

1. Bal dicht bij je houden
2. Loop op je voorvoeten
3. Bal met je onderkant voet terughalen

### Materialen:

- 20 markeringen
- Elke speler een bal