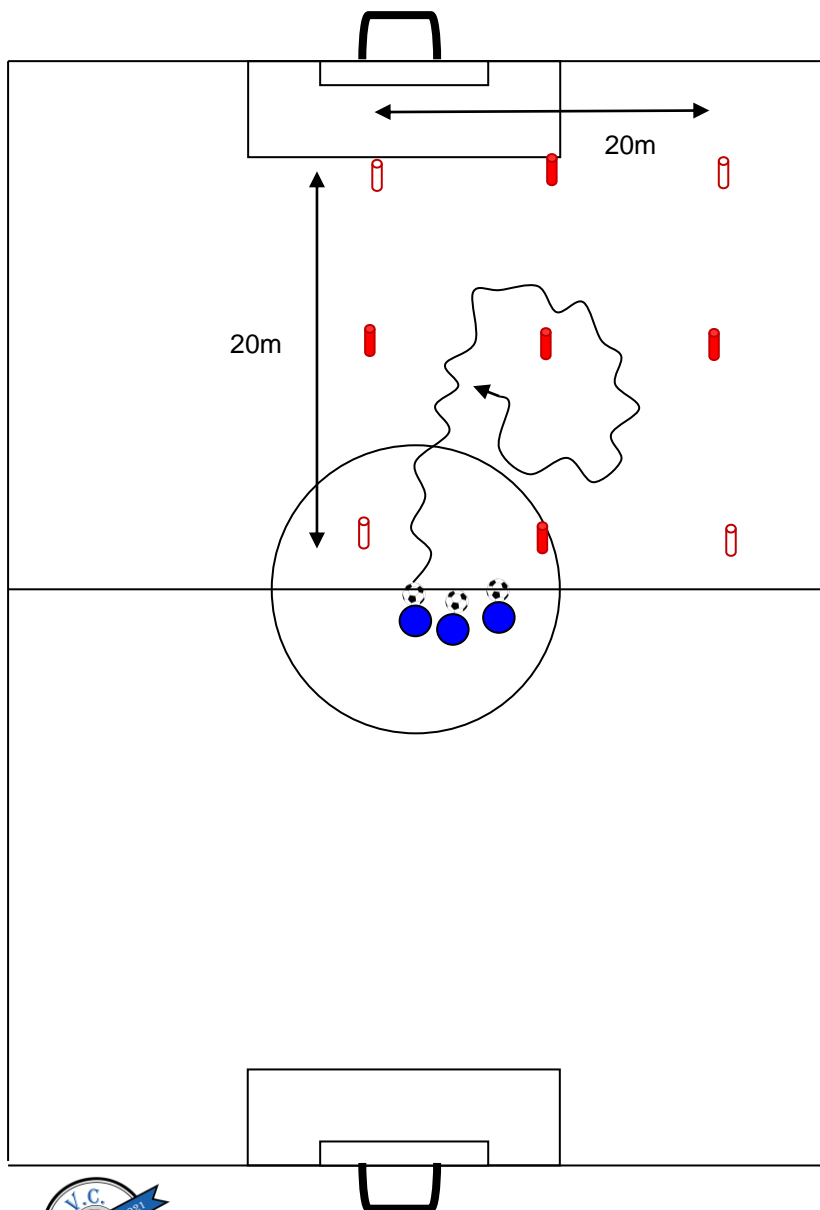


Organisatie/situatieschets



Club: JVC

Datum: mei 2022

Oefenvorm Bloktraining 1

Teams: JO7-JO8-JO9

Techniek

Uitleg:

Alle spelers hebben een bal en starten tegelijk vanaf de buitenrand van het speelveld aan 1 zijde. Het grote vierkant (witte pylonen) is verdeeld in 4 kleine vierkanten (rode pylonen). Op het teken van de trainer proberen de spelers zoveel mogelijk punten te scoren door van vak naar vak te dribbelen. Elke speler moet wel minimaal naar het midden van elk vak dribbelen. Voor elk vak waar ze door dribbelen ontvangt de speler 1 punt. Hoeveel punten haal je in 1 minuut?

Technische aanwijzingen:

- Probeer de bal elke pass te raken
- Stimuleer het gebruik van beide voeten
- Houd de bal dichtbij door zachte tikjes te geven
- Probeer over de bal heen te kijken

Differentiatie

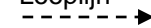
- Vrije richtingkeuze
- Zet in 2 vakken diagonaal van elkaar een verdediger. Waarbij elke speler begint in een vak zonder verdediger. Je dribbelt altijd van een vak met verdediger naar een vak zonder verdediger. Wissel de verdedigers af.
Bal afgepakt = Opnieuw tellen
- Zet in elk vak een verdediger
- Maak het speelveld groter of kleiner. Meer ruimte=makkelijker, minder ruimte=moeilijker
- Dribbel verplicht met je zwakkere voet.

Legenda

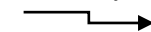
Passlijn



Looplijn



Dribbellijn



Spelers



Pion



Doel



Bal

