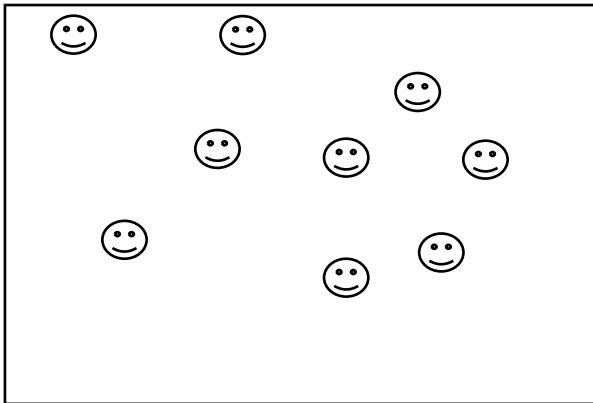


## Vorm1: Dribbelen



### Oefening 1:

Veldafmeting: 10 bij 10 meter.

5 minuten lang dribbelen van lijn naar lijn.

#### Accenten op:

- **Bal dichtbij je houden**
- **Over de bal heen kijken**
- **Dribbelen met binnenkant voet.**

### Oefening 2:

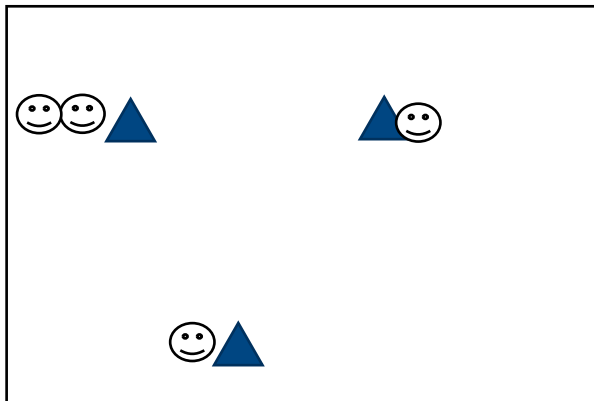
Alle kinderen een bal aan de voet.

De bedoeling is je eigen bal in het vak houden en dat je die van de anderen buiten het vak probeert te schieten.

Als dit lukt moet degene waarvan de bal buiten het vak is geschoten zijn bal halen en om het vierkantje heen dribbelen.

Na 3 minuten stopt de tijd, iedereen die dan nog in het vierkant staat heeft gewonnen.

## Vorm 2: Pass trap:



Afstand tussen pylonen: 7 tot 9 meter.

Speler 2 bied zich aan bij speler 1.

1 speelt de bal in naar 2 waarna 2 de bal kaatst.

2 loopt na de kaats om zijn pylon heen en krijgt de bal ingespeeld van 1 in zijn loop.

Ditzelfde wordt nu herhaald tussen speler 2 en 3.

3 speelt dan de bal in aan speler 4 etc.

Na het passen van de bal loopt iedereen door naar de volgende pylon.

4 minuten rechtsom

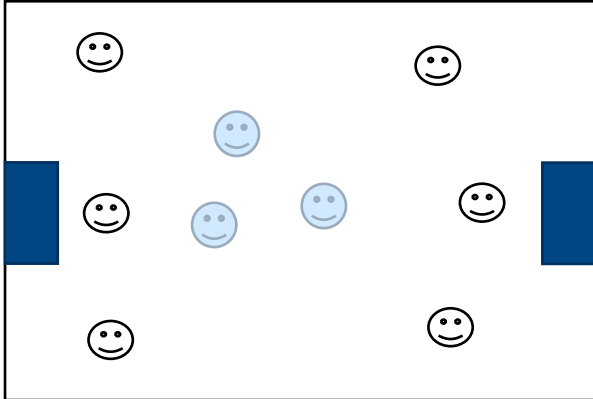
4 minuten linksom

4 minuten wedstrijdvorm, wie heeft het eerste drie rondjes gemaakt.

**Accenten op:**

- **Binnenkant voet passen**
- **Inspelen en dan door bewegen**
- **Vragen van de bal**

Vorm 3: positiespel: 6 tegen 3.



Veldafmeting: 10 bij 15 meter.

Positiespel 6 (aanvallende partij) tegen 3 (verdedigende partij)

De aanvallende partij kan een punt halen door de bal 8 keer rond te spelen zonder dat de bal wordt afgepakt.

De verdedigende partij kan scoren door wanneer ze de bal hebben afgepakt zo snel mogelijk te scoren in één van de twee kleine doeltjes.

**Accenten:**

- **Groot maken bij balbezit.**
- **Snel klein maken bij balverlies**
- **Kijken waar de vrije ruimte is en hier de bal heen spelen.**