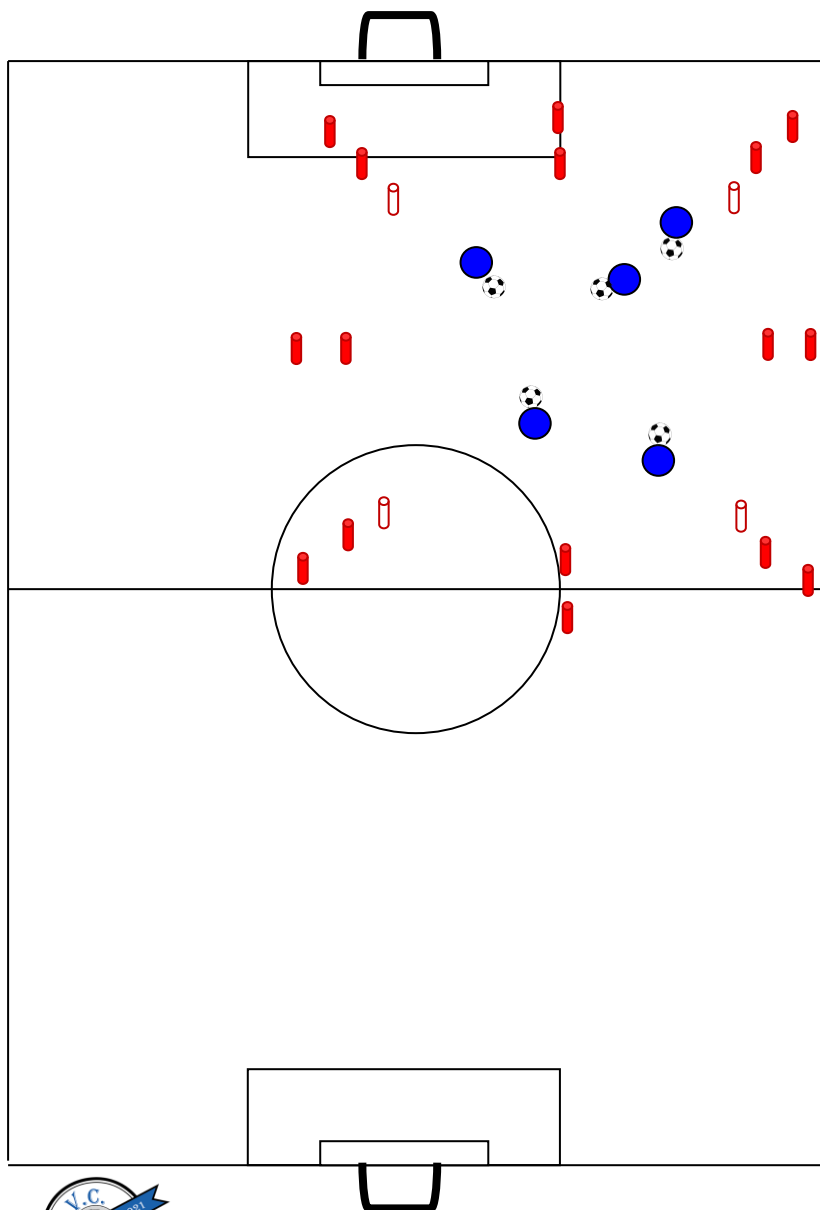


Organisatie/situatieschets



Beschrijving

Club: JVC

Datum: mei 2022

Oefenvorm Bloktraining 1

Teams: JO7-JO8-JO9

Techniek Dribbel

Uitleg:

Elke speler begint met een bal in het middenvak.

Op signaal van de trainer dribbelt elke speler kris-kras door elkaar

Alles 5x

- Signaal trainer - Bal stoppen door voet op de bal (en door)
- Signaal trainer – Bal stoppen door knie op de bal (en door)
- Signaal trainer – Kap de bal af met binnenkant voet (rechts/links)
- Signaal trainer – Kap de bal af met buitenkant voet (rechts/links)
- Signaal trainer – Dribbel uit het vak en vervolgens door zoveel mogelijk rode doeltjes (met de klok mee), 2^e signaal is terug in middenvak
- Signaal trainer – Dribbel uit het vak en vervolgens door zoveel mogelijk rode doeltjes (met de klok mee) maar keer na elk doeltje terug in het middenvak, 2^e signaal is terug in middenvak

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

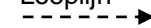
- Ruimte groter=makkelijker/Ruimte kleiner=moeilijker
- Doeltjes groter=makkelijker/ Doeltjes kleiner=moeilijker
- Stimuleer op hogere snelheid(individueel)

Legenda

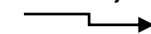
Passlijn



Looplijn



Dribbellijn



Spelers



Pion



Doel



Bal

