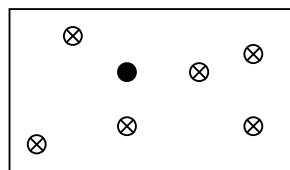


IV. Diverse aanvullende oefenstof

Dribbelen/Drijven

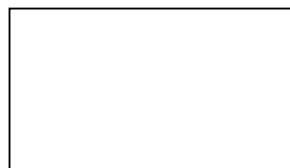
1) Tijdtikkertje

- Alle spelers een bal; 2/3 tikkers
- Max. 45 sec. tikken. Hoeveel? Wie niet getikt?



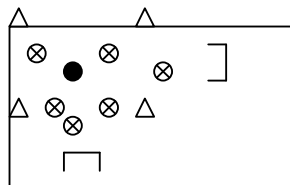
2) Tikspel en verlos

- Ben je afgetikt = bal in de handen en benen wijd
- Je mag weer meedoen als een ander zijn bal tussen jouw benen doortikt



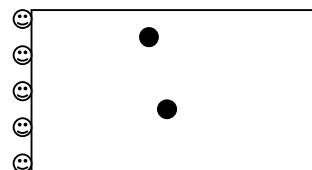
3) Tikspel

- Afgetikt = bal door poortje dribbelen en weer meedoen
- Hoe vaak door poortje? Wie niet?



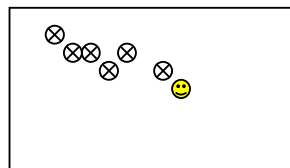
4) Overloperkje

- Op teken iedereen over laten dribbelen
- 2-3 tikkers
- Afgetikten helpen tikkers mee



5) Volgspel

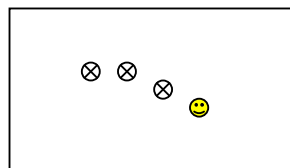
- Volg de leider (hele groep)
- Fantasierpakking: opperhoofd en indianen
Sheriff en cowboys



Eerst trainer, dan speler voorop laten dribbelen

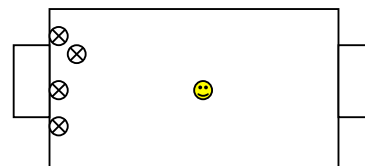
6) Volgspel: met 2/3/4-tallen volgen

- Groepjes mogen niet dwars door elkaar dribbelen
- Fantasia: politie en boef
- Op fluitsignaal probeert politie boef te grijpen (=tikken)



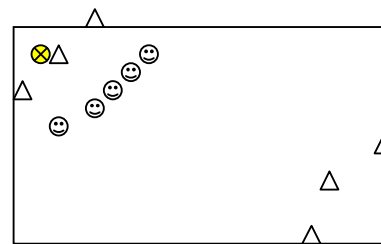
7) Tom en Jerry (kat en muizen)

- Op teken van hol naar hol
- Er is een tikker = Tom



8) Beer-beer hoe laat is het?

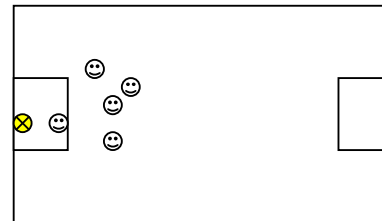
- Kinderen roepen naar beer in het hol:
"Beer-beer, hoe laat is het?"
Op antwoord: 10 uur koffietijd = niet vluchten
12 uur etenstijd = wel vluchten naar veilig hol



9) Reus en klein duimpje

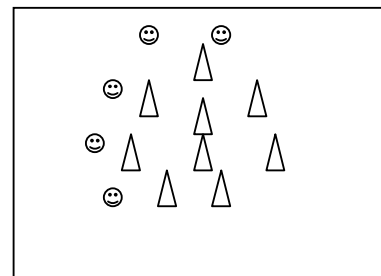
- Eén kind maakt slapende en snurkende reus wakker door bij de neus te pakken.

Hele groep vlucht naar veilige schuilplaats



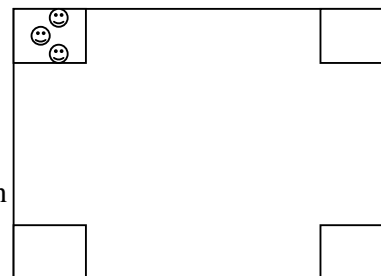
10) Het enge bos

- Om bos dribbelen
- Door het bos dribbelen
- Met beest in het enge bos
- Rond elke boom dribbelen
- Pas op dat je niet tegen een boom oploopt!
- Eventueel op tijd rondje maken om zoveel mogelijk bomen



11) Dierentuin

- Van grot naar stal dribbelen enz....
- Op afroepen vis naar goede vierkant dribbelen
- Vrij dribbelen en op fluitsignaal naar de kooi/stal enz.
- 2-3 oppassers (= tikkers) jagen de beesten weer in de kooien



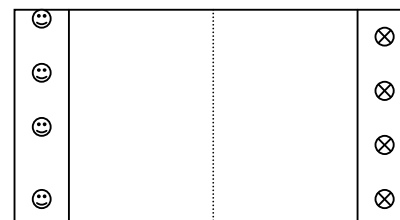
12) Verrassingstikkertje

- De hele groep staat met bal achter de lijn
- Elke deelnemer krijgt een nummer
- Roept de trainer bijv nr. 4, dan moet hij zoveel mogelijk deelnemers tikken, die dan proberen naar de overkant te lopen. Wie haalt veilig de overkant?
- De tikker laat zijn bal liggen.



13) Ballenrovers

- De groep in 2 partijen verdelen
- De ene groep probeert ballen op te halen in het andere vak
- Zij moeten eerst ongetikt door het vak van de tegenstander Zien te komen.
- De spelers gaan al dribbelend/drijvend buiten het vak terug
- Wordt men getikt, dan eerst terug naar het eigen vak
- Welke partij heeft de meeste ballen?



Balgewenningsoefeningen (Jongleren)

Deze oefeningen zijn te gebruiken tijdens de warming-up en als 'relatieve'rust.

- 1) De bal op de voet laten vallen en opvangen (l- en rechts)
- 2) Bal op de grond laten vallen, en na de stuit in de handen spelen
- 3) Bal uit de handen op de r-wreef laten vallen, laten stuiten en met de l-wreef de bal omhoog spelen en opvangen
- 4) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog brengen en direkt met de l-wreef in de handen spelen
- 5) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de stuitende bal met de r-voet omhoog trappen en onmiddellijk met de l-voet overnemen en opvangen
- 6) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal omhoog spelen, bal laten stuiten en weer omhoog spelen
- 7) Bal op de gestrekte wreef laten vallen en opvangen; afwisselend l- en rechts
- 8) Bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal met de r-voet omhoog spelen, laten stuiten, met de l-voet omhoogspelen en opvangen
- 9) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen, laten stuiten, de bal nu met de l-wreef omhoogspelen en opvangen
- 10) Bal uit de hand op de r-wreef laten vallen, omhoog spelen en onmiddellijk met de l-wreef overnemen en met de handen opvangen
- 11) Bal omhoog werpen, éénmaal met het hoofd de bal loodrecht omhoog koppen en weer opvangen
- 12) Als 11, maar nu 2 x koppen
- 13) Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal beurtelings met de l- en r-voet omhoog spelen
- 14) Bal uit de hand laten vallen, de opspringende bal met je sterkste been omhoog spelen, laten stuiten en weer omhoog spelen, etc...
- 15) Bal uit de hand op het bovenbeen laten stuiten en weer in de hand spelen
- 16) Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen in de handen spelen, l- en rechts
- 17) Bal opwerpen, laten stuiten en met het bovenbeen omhoog spelen laten stuiten en met de wreef in de handen spelen, l- en rechts
- 18) Afwisselend met l- en r-been de bal na stuit omhoog spelen
- 19) Bal op het bovenbeen laten vallen, deze hoog spelen en onmiddellijk met het andere bovenbeen overnemen en opvangen
- 20) Wie 'goochelt' het meest aantal keren met de bal op de voeten?
- 21) Bal op de grond laten vallen en na stuit afwisselend met l- en r-been in de handen spelen
- 22) Bal op de grond laten vallen en na stuit telkens met r-been omhoog spelen (idem l-been)
- 23) Bal uit de hand op het r-been laten vallen, omhoog trappen en direkt met het l-been overnemen en opvangen
- 24) Bal op het r-bovenbeen laten vallen, 2 x achter elkaar omhoog spelen en opvangen
- 25) Bal opwerpen en 3 x met het voorhoofd koppen en opvangen
- 26) Bal na stuit met de r-voet omhoogspelen, met het bovenbeen overnemen en opvangen
- 27) Als 26, maar nu met l-voet en l-bovenbeen
- 28) Als 26, maar met r-voet omhoog trappen en met l-bovenbeen overnemen en opvangen
- 29) Als 28, maar met l-voet omhoog trappen en met r-bovenbeen overnemen en opvangen
- 30) Zichzelf de bal toewerpen, met het r-bovenbeen bal hoogspelen, laten stuiten en met de l-voet in de handen spelen
- 31) Als 30, maar nu met l-bovenbeen, r-voet
- 32) Bal beurtelings na stuit met l- en r-voet omhoogspelen en onmiddellijk en kopstoot uitvoeren en in de handen opvangen



- 33) Als 32, maar nu meerdere kopstoten
- 34) Goochelen met het hoofd. Wie raakt de bal het meest?
- 35) Lopend de bal na stuit met l- en rechts omhoog spelen
- 36) De bal al lopend de bal met l- en rechts hooghouden
- 37) Al lopend de bal na stuit met het l-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
- 38) Al lopend de bal na stuit met r-voet en r-bovenbeen omhoog spelen
- 39) Al lopend de bal na stuit met l-voet en l-bovenbeen omhoog spelen
- 40) Bal na stuit met de r-voet omhoog spelen, 1 x koppen en na stuit de oefening lopend herhalen
- 41) Bal op de voet rollen, controleren en met de wreef omhoog spelen en opvangen
- 42) Als 41, maar met links
- 43) Bal na stuit 3 x direct omhoog spelen, laten stuiten en dit al lopende herhalen
- 44) Bal afwisselend, al lopend, links en rechts na stuit omhoog spelen
- 45) Bal op de wreef laten rollen, controleren, 2 x omhoog trappen en opvangen
- 46) Bal uit de hand op het bovenbeen laten vallen en met de wreef omhoog spelen en opvangen
- 47) Bal op het bovenbeen laten vallen, hoogspelen, vervolgend koppen en met onderkant voet afstoppen
- 48) Afwisselend de bal op de l- en r-voet laten rollen, 3 x omhoog spelen en met de zool afstoppen
- 49) Bal afwisselend met de l- en r-voet hoog houden
- 50) Bal op de r-voet laten vallen, hoogspelen, 2 x koppen en met de r-voet stoppen

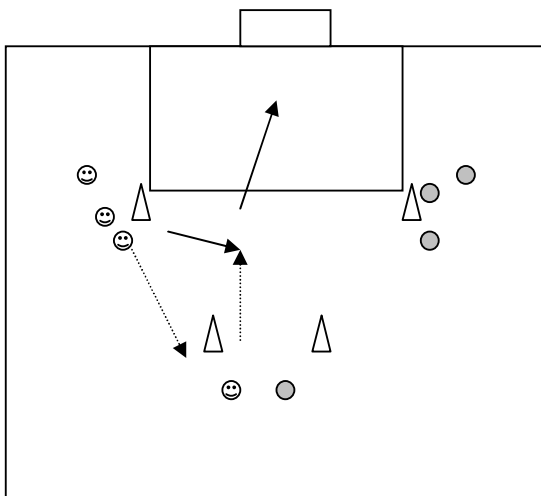
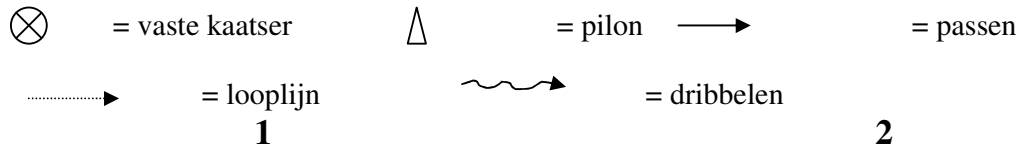


Afwerkvormen

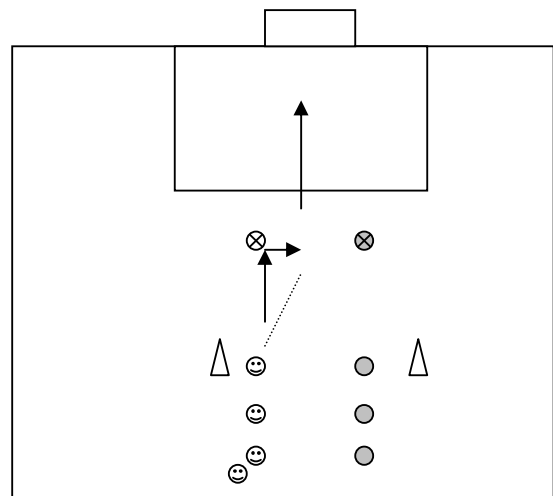
Algemeen:

- Zorg voor een goede organisatie, zodat men veel beurten krijgt: 2 groepen maken en een wedstrijdvorm zodat er beleving ontstaat. ‘Welke groep scoort het meest?’ (of individueel)
- Series van 5-6 minuten en dan wisselen van kant
- Afhankelijk van leeftijd ook laten oefenen met het ‘zwakke’ been
- De oefeningen zijn te vereenvoudigen of moeilijker te maken; dit naar eigen inzicht.

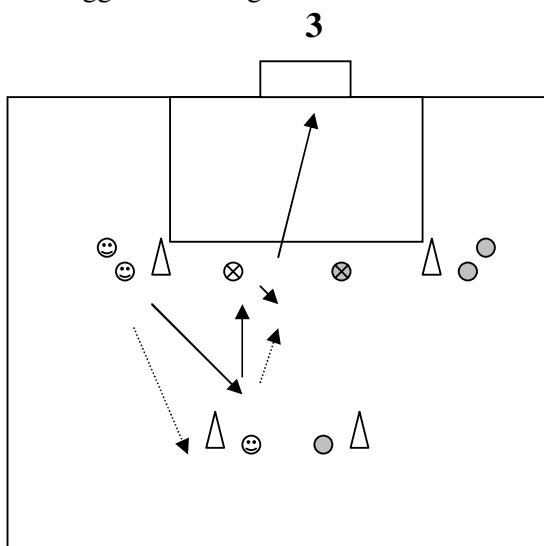
Symbolen:



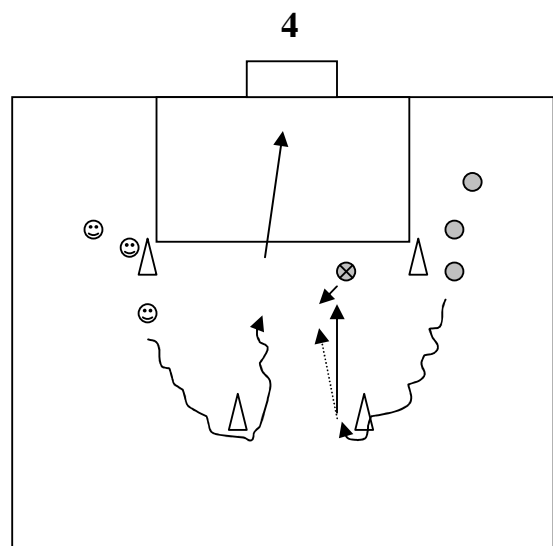
Balletje breed leggen – janken op de goal
Diverse variaties: laag/hoog (ingooien)
breed leggen-iets terug



Inspelen – kaatsen en joekelen
Kaatser kan: bal stilleggen-



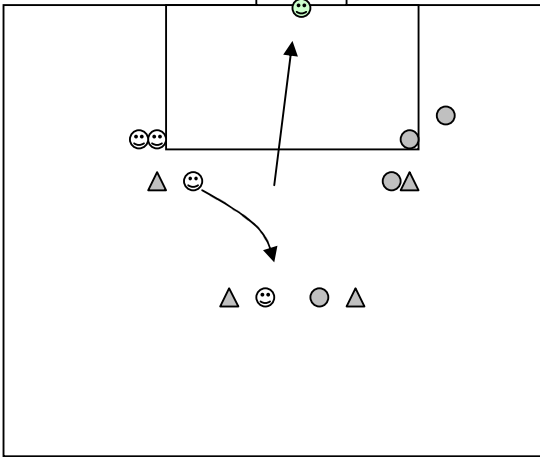
Inpassen – aannemen – passen – kaatsen –afwerken



a. Dribbelen om pilon –
vanuit dribbel afwerken

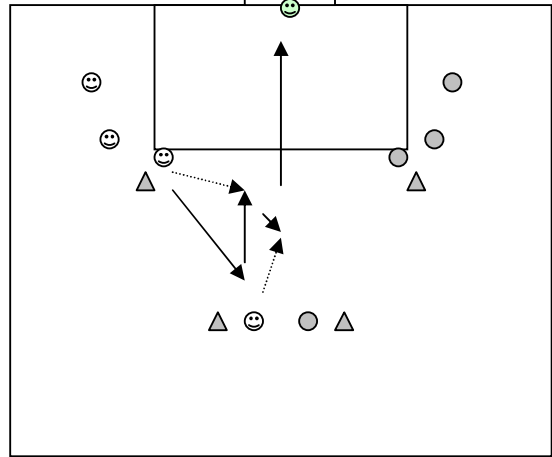
b. Dribbelen om pilon –
inpassen kaatsen – afwerken

5



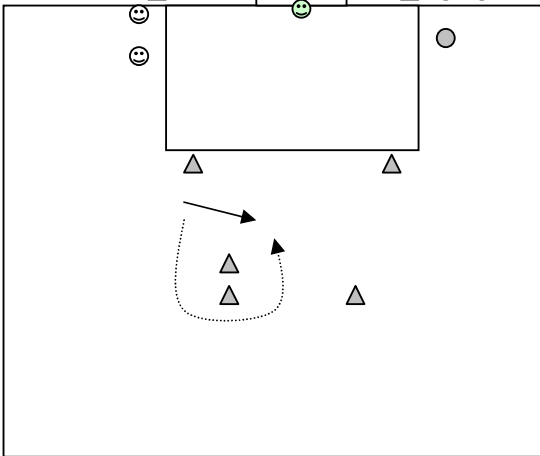
Ingooien – aannemen borst – afwerken
breed leggen -afwerken
Variatie: aannemen met diverse delen vh lichaam

6



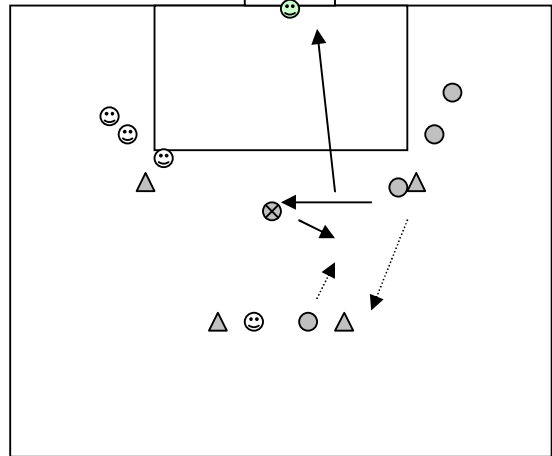
Inpassen – bal terugkaatsen –
Eventueel bal aan laten nemen

7



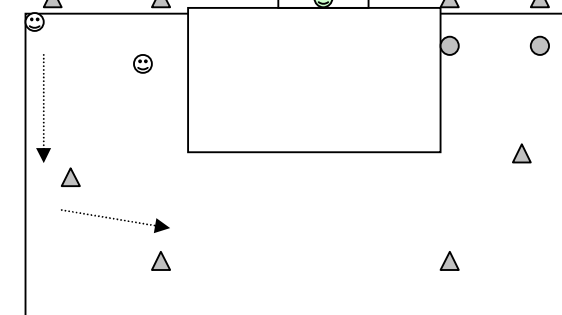
Dribbelen – breedtepass op jezelf – om pilon sprinten
En afwerken

8

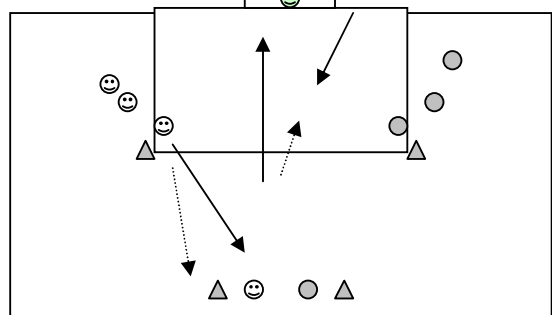


Bal breed leggen op vaste
kaatser – kaatsen - inkomen
en afwerken

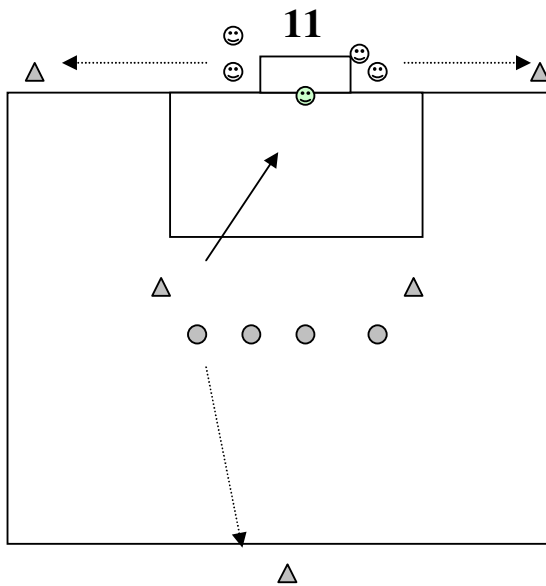
9



10

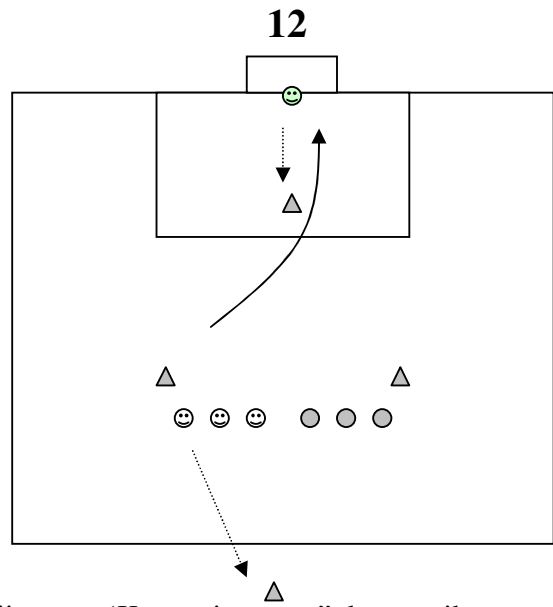


Duel 1:1 Een speler met bal dribbelt om pilon
- afwerken De andere sprint om de pilon + duel
k

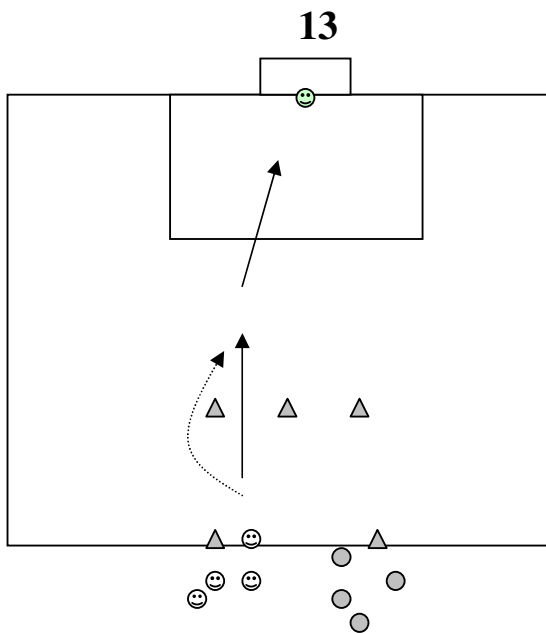


Elke speler neemt 3 vrije trappen; scoren = tegenpartij
p
om pilon sprinten. Niet-scoren = zelf om pilon sprinten!
geven.

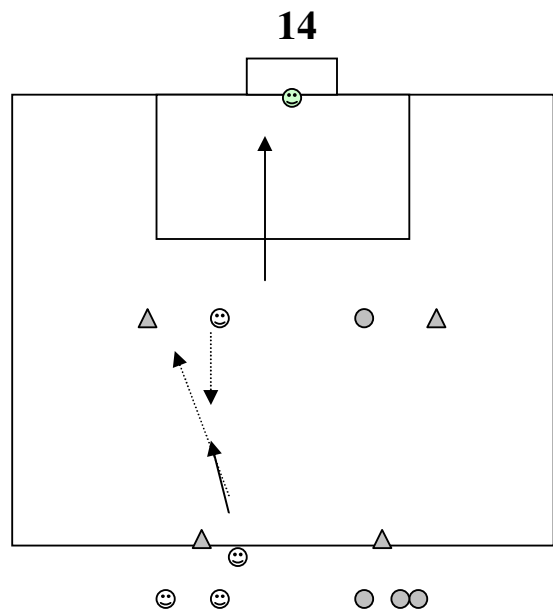
Bal aangooien/spelen controleren
Doorlopen en aangeworpen bal
koppend afwerken



'Keepertje pesten': keeper tikt
pilon op 11-meter aan
Op dat moment boogpass
geven Niet-scoren = sprinten!

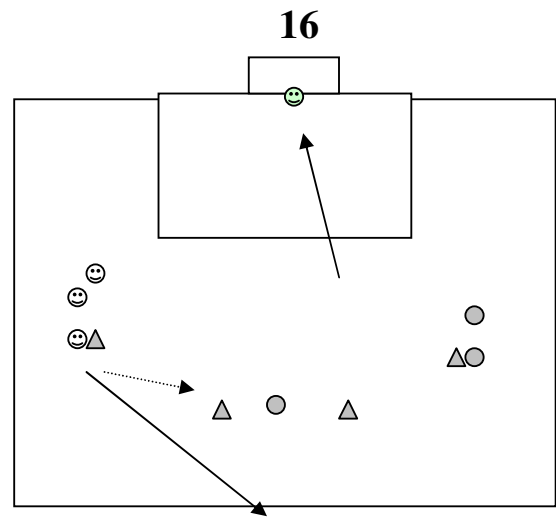
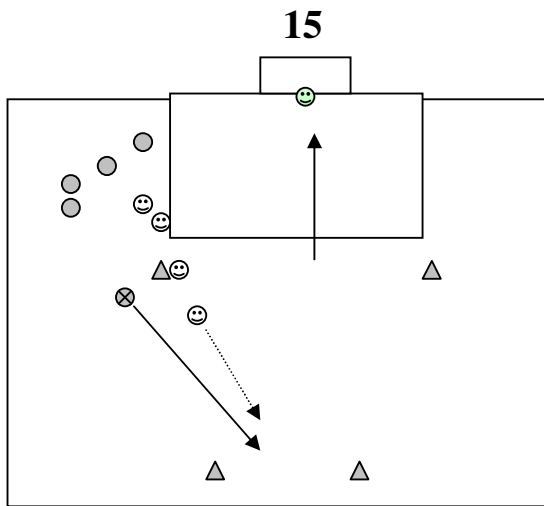


Pass op jezelf geven – om de pilon sprinten – afwerken
inspelen – uit draai meenemen



Spits vraagt om de bal –

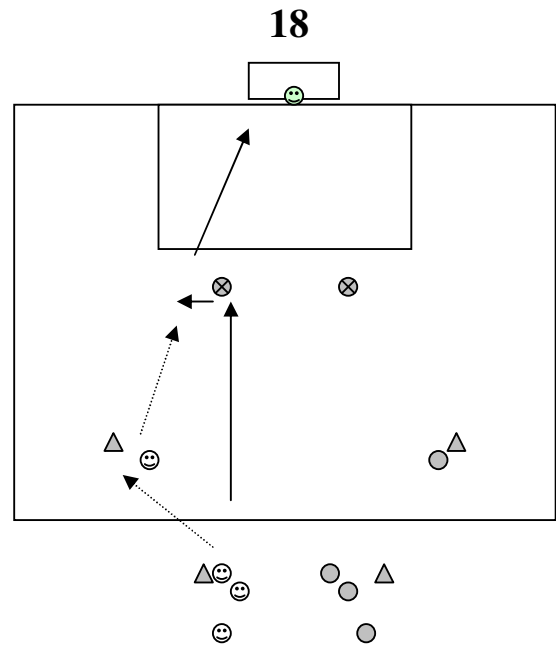
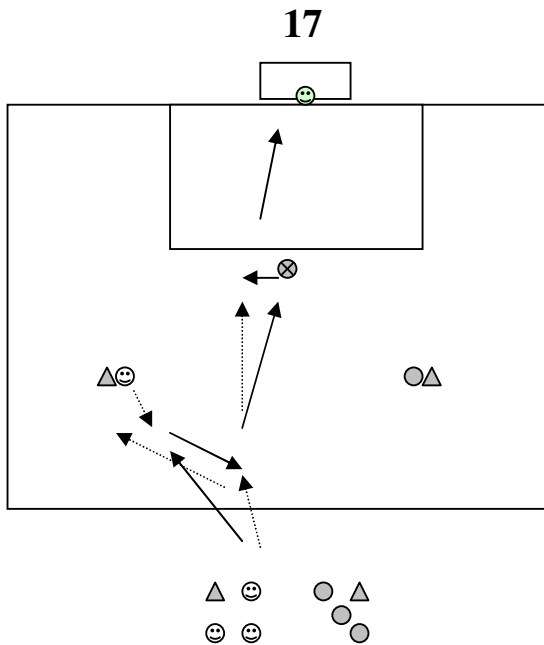




△ ☺ ○△

Trainer passt bal – sprinten – vanuit dribbel afwerken
afwerken – wisselen van rol

Bal inspelen – duel 1 : 1 –

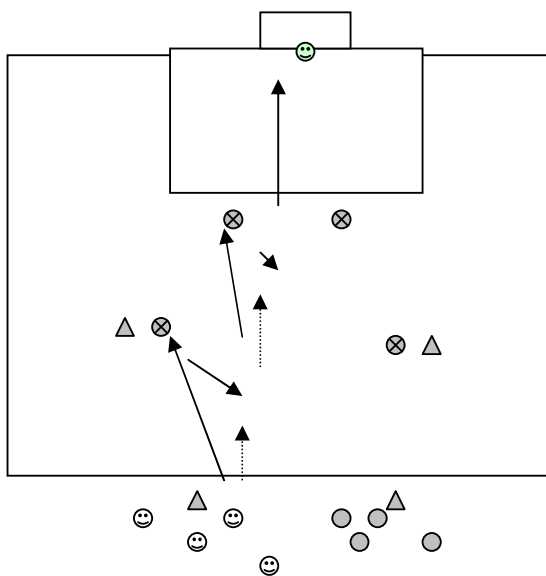


Bal inspelen op de zich aanbiedende speler – deze kaatst
deze kaatst de bal op
Vervolgens inspelen op vaste kaatser – deze kaatst op de
afwerkt.
Achterlangs sprintende spits – afwerken

Bal inspelen op vaste kaatser –
de inkomende speler, die

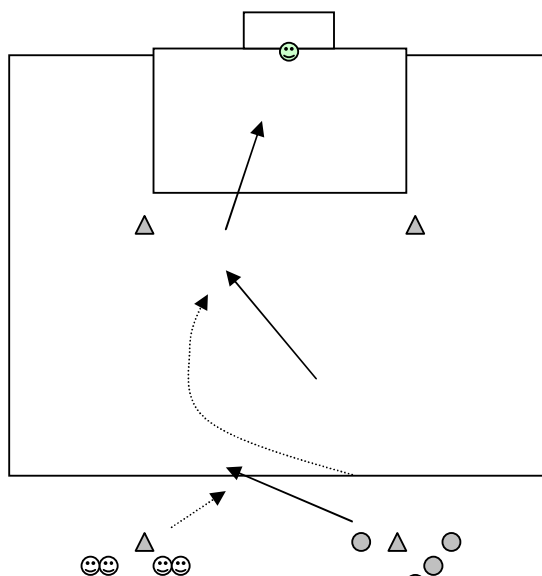


19



Dubbele 1-2 combinatie met vaste kaatsers de inpassende speler

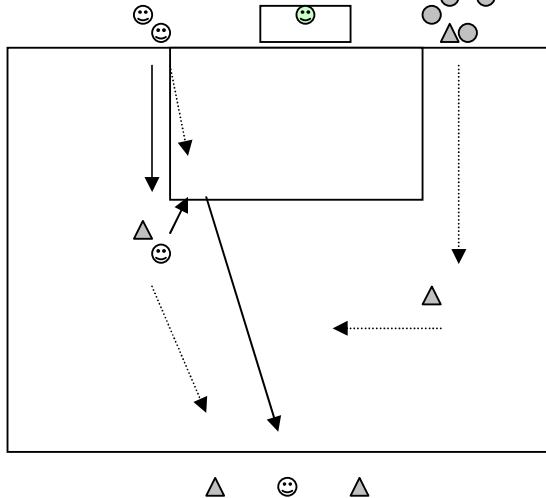
20



Inpassen, dribbel en steekpass –

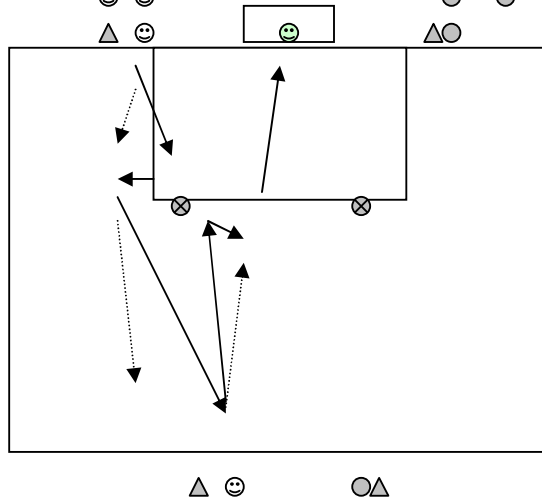
Sprint achterlangs en werkt af

21



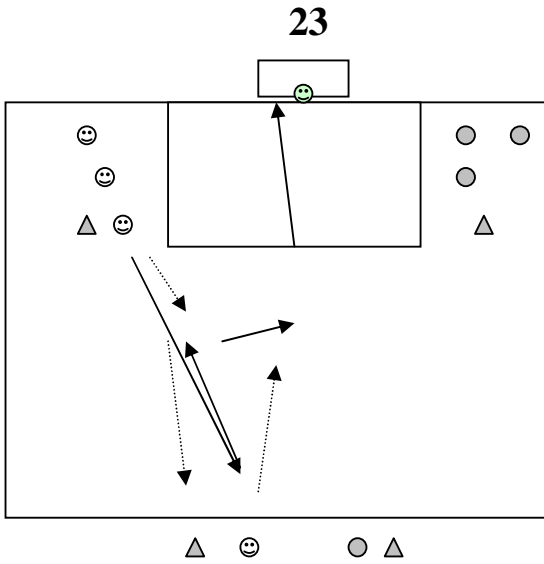
!-2 combinatie – inpassen – balcontrole en duel 1:1

22

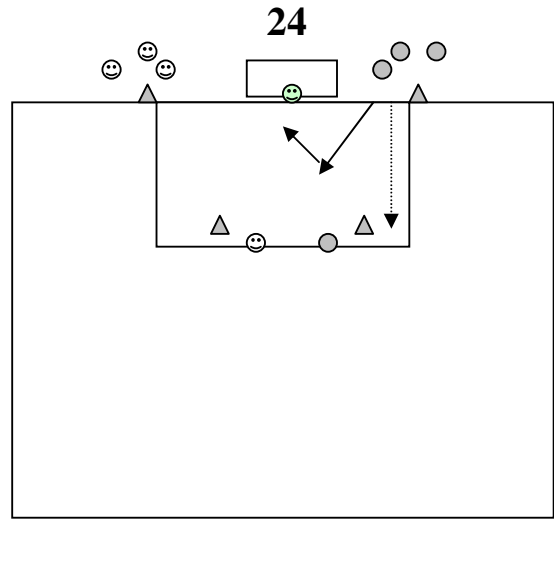


1-2 combinatie – inpassen – balcontrole – inpassen etc..

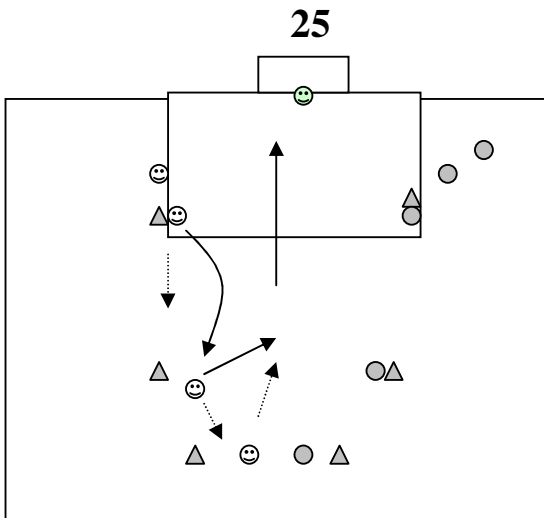




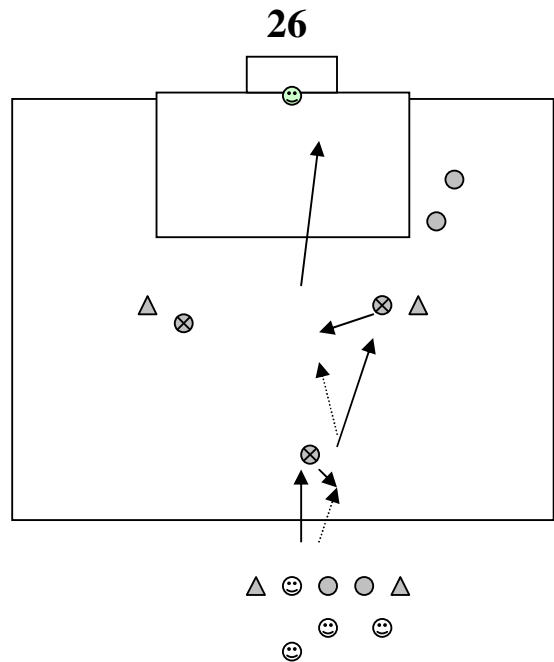
Inspelen – terugpassen – breed leggen - afwerken
koppend afwerken



Aangeworpen bal



Ingooien – bbal doorkoppen – afwerken



Dubbele 1-2 combinatie met vaste
kaatsers

