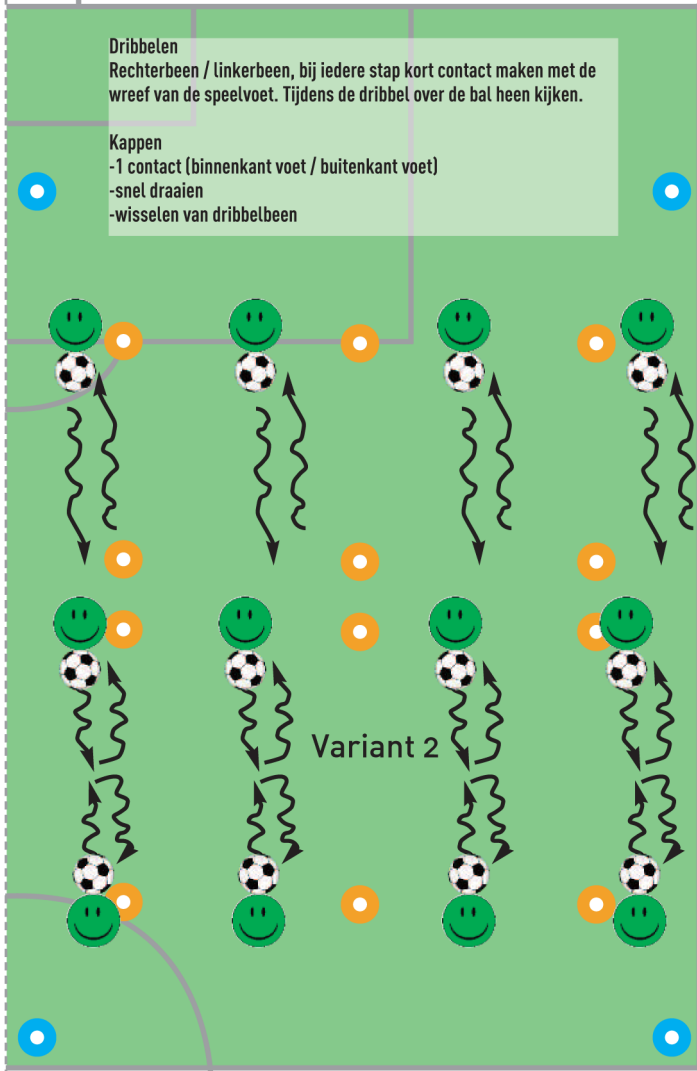


## Warming up: dribbelen en kappen

15 - 20 minuten

30 - 35 meter



### Warming up

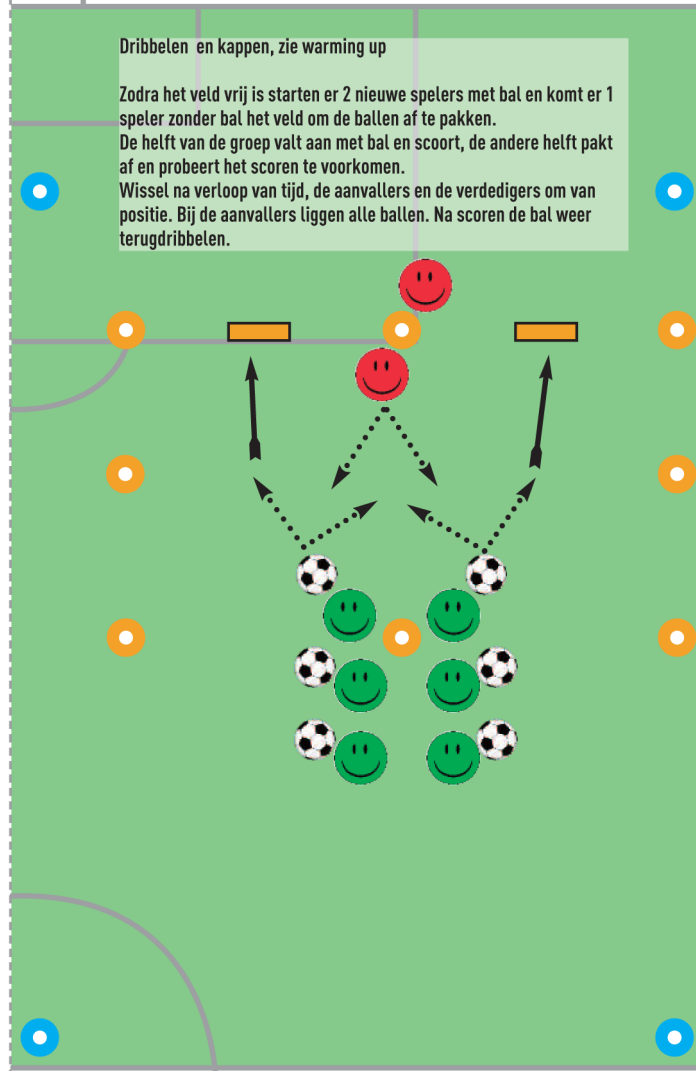
Variant 1. De spelers gaan zo snel mogelijk dribbelend tussen de pionnen heen en weer, zonder dat de bal tegen de pion komt.

Variant 2. De spelers gaan zo snel mogelijk dribbelen naar elkaar toe en kappen snel terug naar hun eigen pion. Probeer zo dicht mogelijk bij de ander te komen en kap dan snel terug.

Wedstrijdvorm: Wie maakt de meeste kapbewegingen? Wie durft er het dichtst bij de ander te komen, zonder de bal te verliezen?

## Kern: dribbelen, kappen, passeren en scoren

15 - 20 minuten



### Kern

Variant 1. De spelers starten met 2 tegelijk met beiden een bal en proberen te scoren op één van de twee doeltjes. 1 speler (rood) probeert dit te voorkomen en de ballen af te pakken

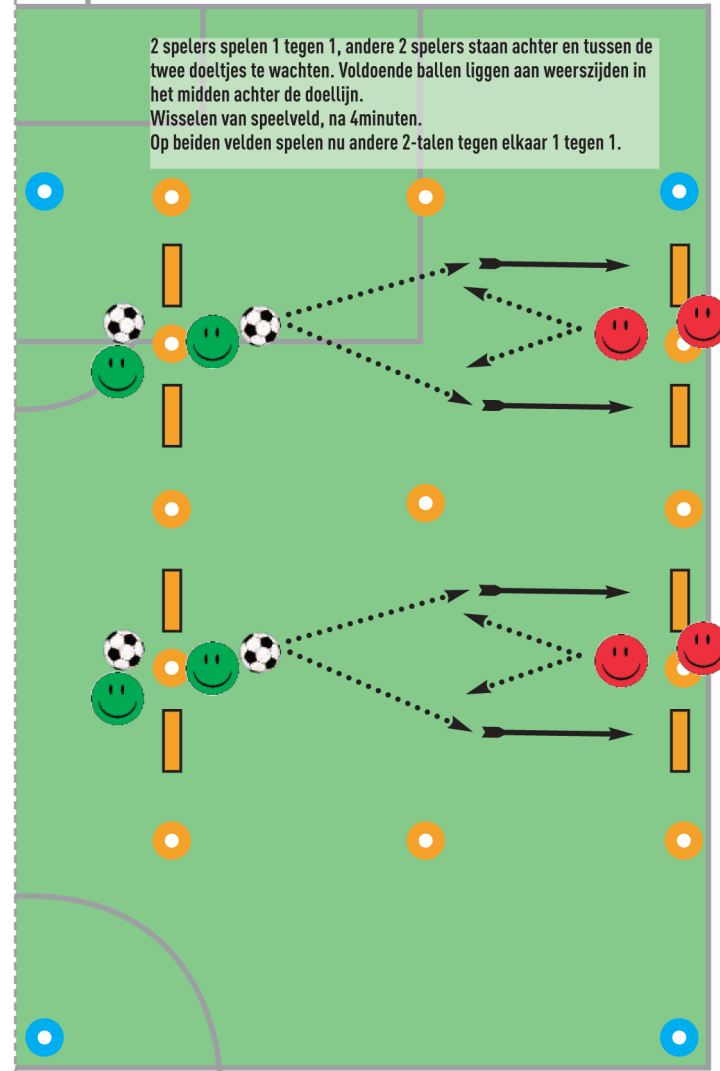
Variant 2. idem als 1. Nu zijn er 2 spelers (rood) die de ballen proberen af te pakken

Wedstrijdvormen: Wie scoort de meeste doelpunten? Scoren na een kap telt dubbel! Let op: extra punten bij kapbeweging, dus links beginnen en rechts scoren en vice versa = 2punten!

Wie pakt de meeste ballen af? Welk team scoort de meeste punten?

## Partijvorm: 1 tegen 1 spelen, kappen en scoren

15-20 minuten



### Partij 1 tegen 1 spelen en scoren op twee doeltjes en verdedigen van twee doeltjes.

Na een score gaan beiden spelers wisselen en start de reserve speler met de bal (team wat een doelpunt tegen kreeg)

Wedstrijdvormen: Wie scoort de meeste doelpunten? Welk team (2 spelers) scoort de meeste doelpunten? Welke kant (4 of meer spelers) scoort de meeste doelpunten? (hesjes of niet hesjes)

F - TRAINING



Veldbegrenzing



Hoedje



Aanvaller



Verdediger



Startpositie



Dribbel



Pass



Schot op doel



Looprichting



Minidoel