



De spelvorm beschreven in deze oefening is geschikt om de basistechnieken dribbelen, drijven en stoppen van de bal in combinatie met het veranderen van richting, te trainen. Een competitie-element zorgt voor plezier en de juiste beleving aan het begin van een training. De trainer kan gebruikmaken van onderstaande coachopmerkingen: dribbelen betekent iedere pass de bal raken met de wreef, drijven betekent de bal om de twee of drie passen rak met de wreef, stoppen van de bal kan met de voetzool, voetpunt, binnenkant of buitenkant van de voet, verander van richting door van de tegenstander vandaan te bewegen.

### Organisatie

Beschrijving van de uitvoering:

- Speelveld 30/20 meter.
- Aanvallers scoren 1, 2 of 3 punten door van vierkant naar vierkant te dribbelen.
- Aanvallers mogen niet worden aangevallen in het vierkant.
- Verdedigers mogen geen slidings maken.
- Verdedigers scoren 1 punt door de bal buiten het vierkant te tikken.

### Coaching

Beschrijving van de oefening:

- 10 kinderen hebben een bal en zijn aanvaller.
- 3 kinderen hebben een hesje en zijn verdedigers of 'baltickers'.
- hoe vaak tikken de twee tikkers met hun voet de bal weg bij de aanvallers in 1 minuut?
- hoeveel punten scoren de aanvallers in 1 minuut?
- puntentelling:
  - korte zijde = 1 punt
  - lange zijde = 2 punten
  - diagonaal = 3 punten

### Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:

- Een verdediger mag niet twee keer achter elkaar dezelfde aanvaller 'tikken'.
- Een aanvaller mag niet langer dan 'ongeveer' 10 seconden uitrusten.