



De vakantie is een prachtig moment om na te denken over het afgelopen seizoen en zeer geschikt om in alle rust vooruit te blikken op het nieuwe seizoen. Met deze oefening wil ik jullie inspireren door aandacht te besteden aan de opbouw van een training en van een trainingsweek. De spelvorm beschreven in deze oefening is geschikt om de basistechnieken dribbelen, drijven en stoppen van de bal te trainen. 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 raken met de wreef, stoppen van de bal kan met de voetzool, voetpunt, binnenkant of buitenkant van de voet.

Organisatie

Beschrijving van de uitvoering:

- Speelveld 20/20 meter.
- Aanvallers scoren 1 punt 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:

- 7 kinderen hebben een bal en zijn aanvaller.
- 2 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?

Overige

Start van de oefening:

- Laat de kinderen de ruimte 'verkennen' door met of tegen de klok in van vierkant naar vierkant te dribbelen.