



In deze oefening kan je op een leuke en speelse wijze het trainen van dribbelen en passen trainen door middel van een spelvorm. Door het competitie element dat in deze oefening zit, zullen de spelers elkaar motiveren om goed hun best te doen. De oefening lijkt een beetje op de 'stoelendans'. Wie kan het snelste dribbelen en vervolgens met precisie de bal van het pionnetje afschieten? Het voetbalseizoen nadert zijn einde. Een mooi moment om het seizoen op een leuke manier af te sluiten. Trainingsvormen gericht op fun zijn bij uitstek geschikt vanwege de onderlinge competitie. De druk en behoefte om nieuwe tactieken en technieken aan te leren is laag. Een competitieve trainingsvorm zorgt voor een heerlijke sfeer. **Tip:** dergelijke trainingsvormen zorgen tijdens het reguliere seizoen ook voor een heerlijke sfeer!

Organisatie

Organisatie van de oefening:

- 8 pionnen
- 4 groepen
- 3-4 spelers per groep

Variatie:

- Gebruik wisselende richtingsveranderingen in de hoek.
- Linksom en rechtsom.
- Als jij roept 'draai' moeten ze 180 graden draaien en de andere kant op dribbelen.
- Als jij roept 'schiet' mogen ze gelijk schieten.

Coaching

Beschrijving van de oefening:

- Maak vier groepen en verdeel de groepen over de 4 pionnen aan de buitenkant.
- Een speler per groep start met bal bij de pion aan de binnenkant.
- In het midden ligt een bal op een dopje.
- Op teken van de coach gaat elke speler zo snel mogelijk om het vierkant van pionnen heen.
- Terug op de plaats mogen ze proberen de bal van het dopje af te schieten met hun eigen bal.
- Degene die dat lukt verdient een punt voor zijn hele groep.
- Let op: als ze bij hun eigen pion zijn aanbeland moeten ze daar eerst voorbij zijn geweest voordat ze mogen schieten.



Trainingsvorm gericht op fun en competitie (7) - dribbelen en passen

Fase in training,

Overige

Aandachtspunten bij de uitvoering:

- Kijk over de bal heen.
- Dribbel met je tenen naar beneden en raak de bal met de voorkant van de voet.
- Tik de bal elke stap aan.
- Gebruik beide benen.