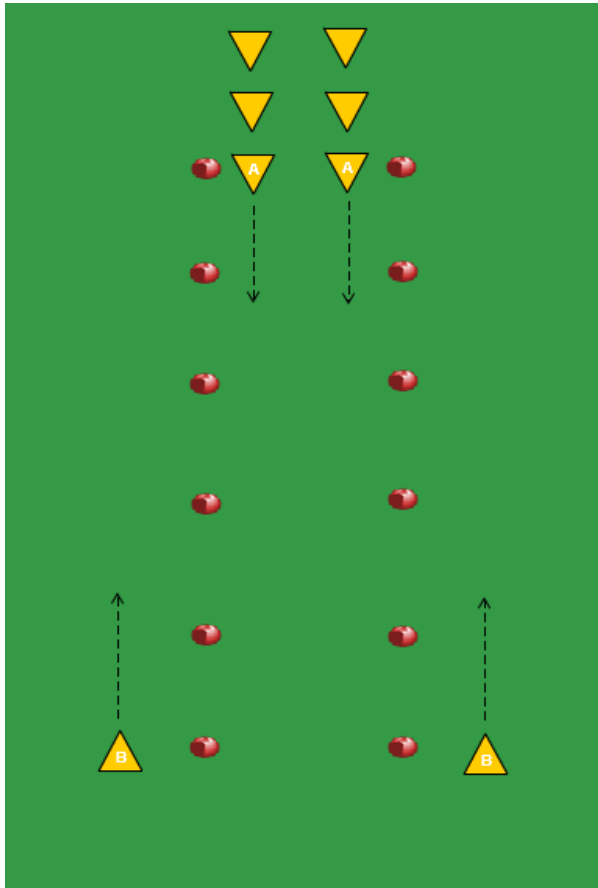






## WARMING-UP VOOR D-PUPILLEN



### Organisatie

Duur: +/- 8 minuten

Het parcours bestaat uit 6 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5–6 m uit elkaar.

Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar, joggen langs de binnenzijde van de dopjes en doen onderweg de verschillende oefeningen. Na het laatste dopje rennen ze langs de buitenkant terug. Op de terugweg kan de snelheid verder worden opgevoerd naarmate de warming-up vordert.

### Inhoud

#### Oefening 1 LOPEN RECHT VOORUIT

Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Je heupen, knieën en voeten moeten een lijn vormen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Jog naar het eerste dopje. Stop en breng je knie voorwaarts omhoog. Draai je knie naar buiten en zet je voet neer. Zorg dat je je bekken horizontaal en je bovenlichaam stil houdt. De heup, knie en voet van het standbeen vormen samen een rechte lijn. Laat de knie van het standbeen niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening met het andere been. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Jog naar het eerste dopje. Stop en breng je knie zijwaarts omhoog. Draai je knie naar binnen en zet je voet neer. Zorg dat je je bekken horizontaal en je bovenlichaam stil houdt. De heup, knie en voet van het standbeen vormen samen een rechte lijn. Laat de knie van het standbeen niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening met het andere been. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 4 LOPEN OM PARTNER HEEN

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden naar je partner, shuffle een hele cirkel om elkaar (zonder dat je van kijkrichting verandert) en terug naar het eerste dopje. Buig je heupen en knieën licht en verplaats je lichaamsgewicht naar de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Jog naar het volgende dopje en herhaal de oefening. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

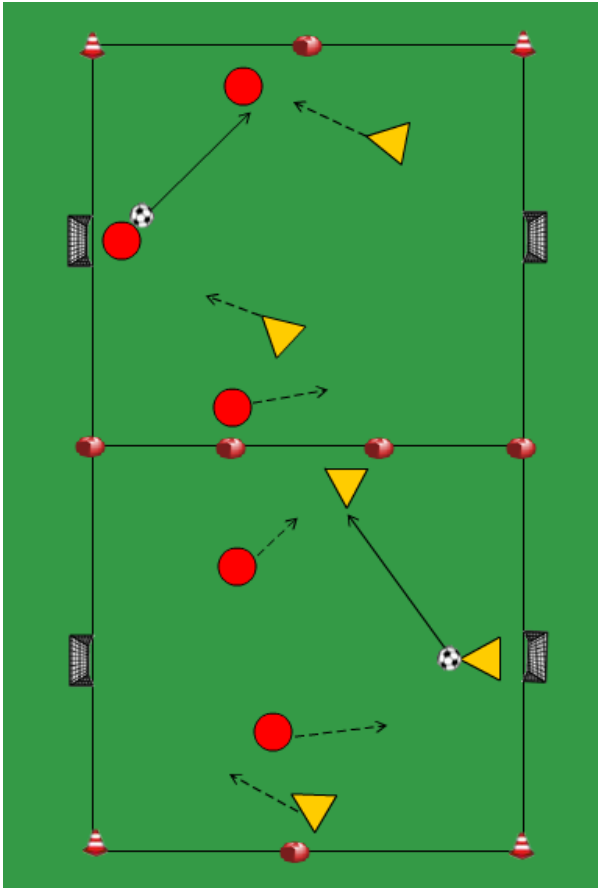
#### Oefening 5 LOPEN SPRINGEN MET SCHOUDERCONTACT

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden naar je partner. Spring in het midden naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken. Land op beide voeten met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Shuffle terug naar het eerste dopje. Jog daarna naar het volgende dopje en herhaal de oefening. Wanneer je klaar bent met het parcours, jog je terug. Doe de oefening twee keer.

#### Oefening 6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Ren snel naar het tweede dopje en ren vervolgens achteruit terug naar het eerste dopje; houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen. Ren steeds

### 3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES



#### Organisatie

Regels:

- het drietal start met de bal bij het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Is de bal uit is indribbelen (tweetal) of inpassen (drietal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt starten door het drietal
- organisatie 2x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie: afmeting:

afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 20 meter

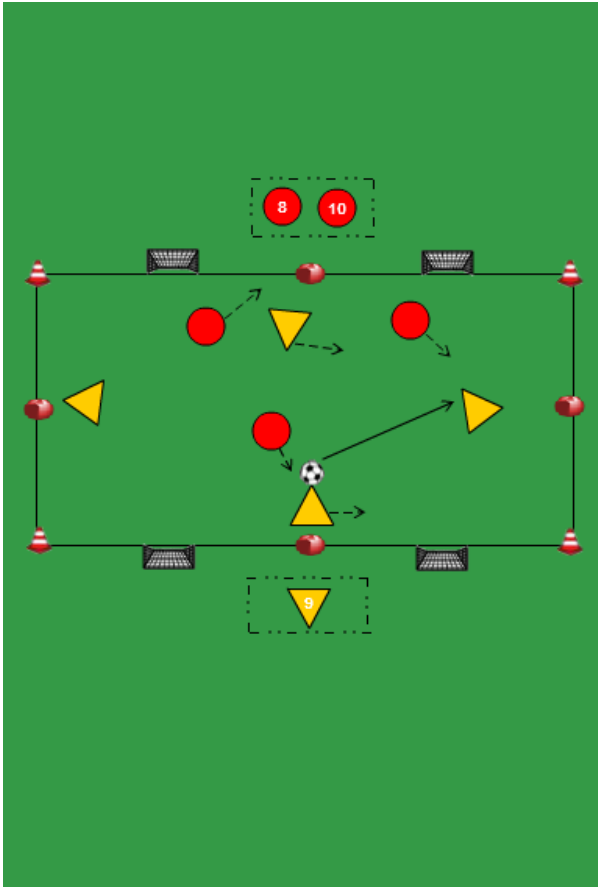
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 10 hesjes (5 om 5)

## 4 TEGEN 3 MET 4 DOELTJES



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7 meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

### Methodiek

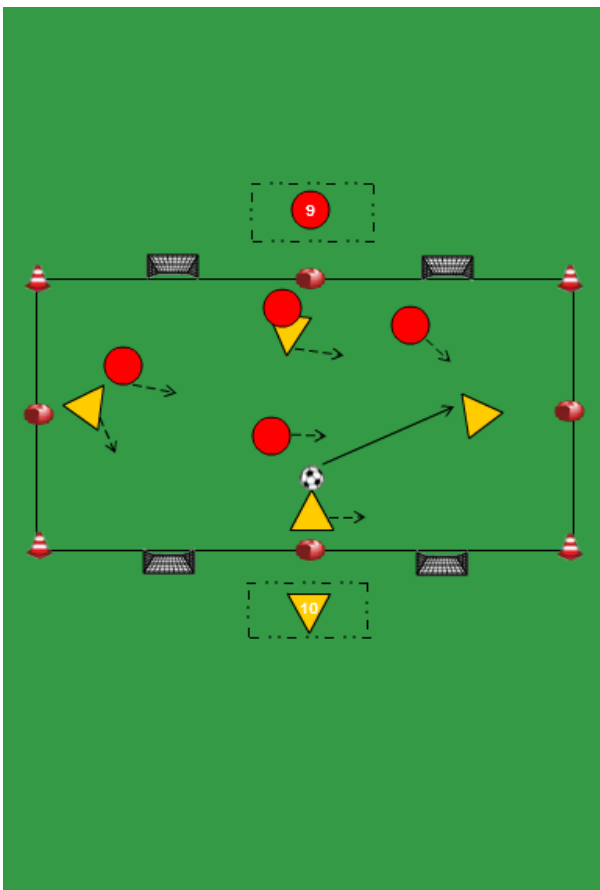
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- doeltjes drietal dichterbij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- oefenvorm 1.1

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.3

## 4 TEGEN 4 MET 4 DOELTJES



### Organisatie

Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

### Inhoud

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

### Methodiek

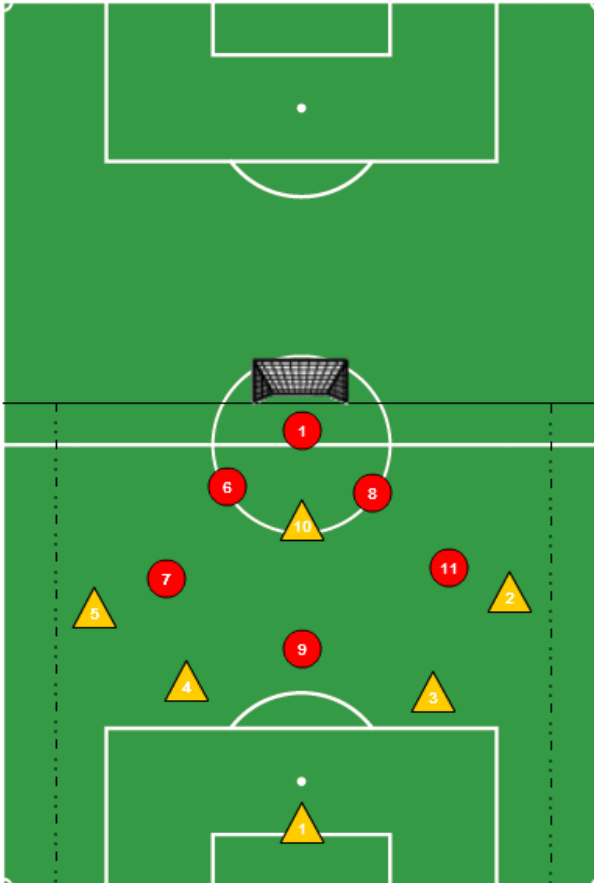
Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes dicht bij elkaar plaatsen

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 1.2

## 6 TEGEN 6



### Organisatie

Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 45-55 meter
- breedte: 50-55 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 12 hesjes (6 om 6)
- 2 grote doelen

### Inhoud

Aanvallen

- Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken
- speelruimte zo groot mogelijk maken - breedte - diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

- Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren
- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken - dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

### Methodiek

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-1

TP: 1-2-3

Algemeen

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)