

Training F-pupillen - les 1.

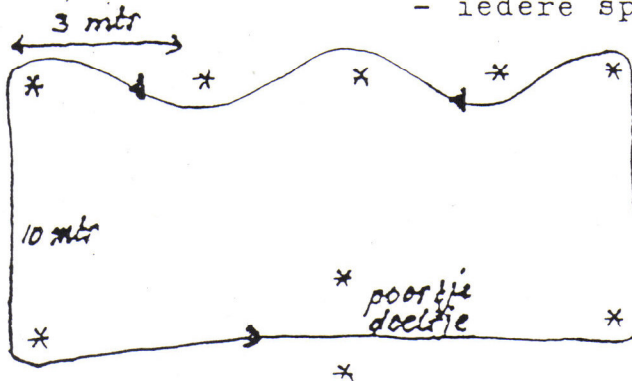
GROEPSGROOTTE: 6 tot 8 spelers

a. vooraf: kort welkomstpraatje/mededelingen.

1. Dribbelen met en plaatsen van de bal.

tijd: 15 min.

- iedere speler een bal.



- dribbelen tussen de pilonnen en de bal door het poortje/doeltje spelen (sterke been)
- als oef.a. maar nu met linker en rechter been.
- jongleren; de bal 1 á 2 keer omhoog spelen en vangen.
- oef.b herhalen.
- oef.c herhalen.

2. Trappen van de bal/ingooien van de bal.

tijd: 15 min.

- 2-tallen één bal.

- A trapt de bal met de binnenkant van het sterke been naar B, B neemt de bal aan en speelt naar A. enz.
- A gooit de bal in, op de juiste manier, naar B. B doet hetzelfde naar A.
- oef.a herhalen.
- oef.b herhalen.



3. Partijspel 3 : 3 (4 : 4) met 2 niet te kleine doeltjes.

tijd: 25 min.

- Het accent moet liggen op:
- bij balbezit **DOELPUNTEN** maken, spelen naar het doel van de tegenstander.
  - bij balverlies **DOELPUNTEN** voorkomen. Bal proberen af te pakken. En weer aanvallen.

GEBRUIK EENVOUDIGE, BEGRIJPelijke WOORDEN

4. SLOT/EVALUATIE:

tijd: 5 min.

- Wat vond je leuk? Wat ging er al goed?
- Wat vond je nog moeilijk?
- Wat ga je thuis oefenen?
- Stimuleer de kinderen tot douchem!

Einde training