

Training F-pupillen les 10.

1. "Uitrazen" met "pak af" spel.

- De helft van de spelers heeft ieder 1 bal.
- Een vierkant van 20x20 m.
De spelers zonder bal proberen van de spelers met de bal deze af te pakken. (Volgens de regels van het voetbalspel).

Tijd: 5 min.

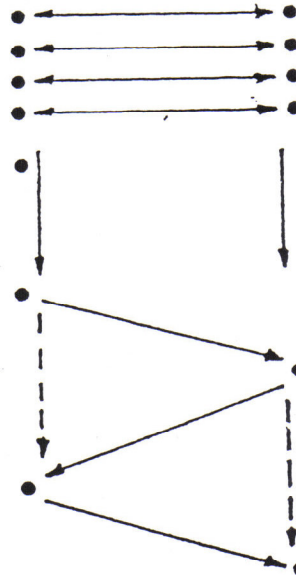
2. Dribbelen en drijven van de bal.

- Tweetallen 1 bal.
- Een vierkant van 20x20 m.
- a. Dribbelen en drijven van de bal met het accent op het volgen.
De speler met de bal loopt voor, de speler zonder bal volgt.
- b. Als oef.a maar nu loopt de speler zonder bal voor en volgt de speler met de bal.
Wanneer oef.a en b moeilijkheden geven dan alle spelers een bal en dan de trainer volgen.
- c. Als oef.b maar nu staat op het stopteken van de trainer iedereen stil. De spelers met bal hebben de voet op de bal. De spelers zonder bal gaan met de benen gespreid staan. De spelers met de bal spelen de bal tussen de gespreide benen door waarna de voorste speler verder dribbelt. Etc.
- d. Oefeningen a, b en c herhalen.

Tijd: 15 min.

3. Plaatsen en trappen.

- Tweetallen 1 bal.
- Afstand tussen de spelers 8 m (zonodig aanpassen).
- a. Vanuit stilstand de bal overplaatsen/schieten met de binnenkant van de voet (rechts en links).
- b. Als oef.a maar nu in de beweging (indien mogelijk).
Afwisselen met ingooien naar elkaar toe (eventueel stoppen van de bal).



Tijd: 15 min.

4. Partijspel 4:4 (zie les 1).

- Extra aandacht voor:
- a. balbezit en balverlies (zie les 8).
 - b. de inworp - let op de juiste uitvoering daarvan.

Tijd: 25 min.

5. Evaluatie (zie les 1).

Tijd: 5 min.