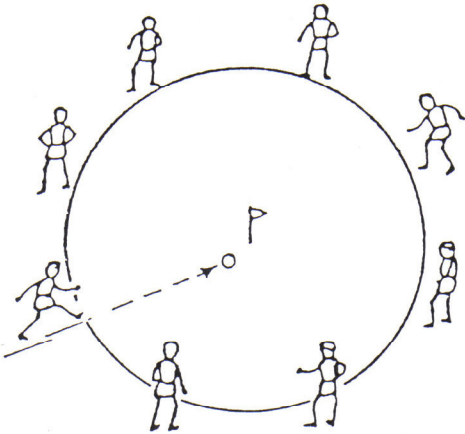


Training F-pupillen les 9.

1. "Uitrazen" met spel "paaltje schieten".

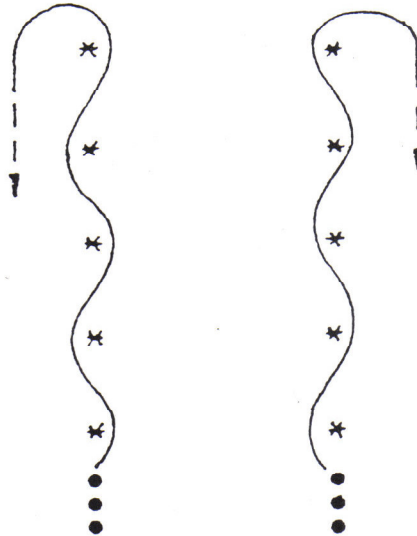


- Iedere speler 1 bal.
- Cirkel uitzetten m.b.v. pionnen. Diameter 10 m. (zodanig aanpassen aan de vaardigheid).
- Spelers staan bij de pionnen.
 - a. Vanaf de eigen plaats proberen het paaltje te raken.
 - b. Als oef.a maar nu in wedstrijdvorm: wie raakt in een bepaalde tijd het meeste keren het paaltje?

Tijd: 5 min.

2. Dribbelen en drijven van de bal.

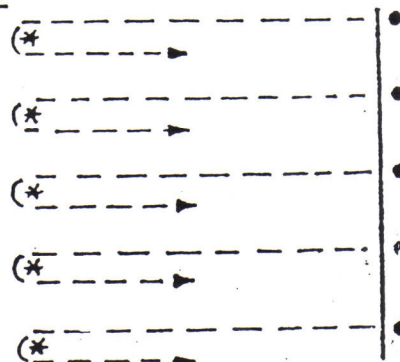
- Iedere speler 1 bal.
- Pionnen met een tussenruimte van 3 m uitzetten.
 - a. Met beide voeten heen tussen de pionnen door en terug langs de pionnen dribbelen (stroomvorm).
 - b. Heen dribbelen en terug drijven (zo snel mogelijk terug).
 - c. Wedstrijdvorm: estafette - welke groep is het eerst klaar?
 - d. Oefeningen afwisselen met jongleren en stopoefeningen (b.v. op mijn teken moet je de bal stoppen - de voet op de bal).



Tijd: 15 min.

3. Dribbelen/drijven en plaatsen/trappen.

- Iedere speler 1 bal.
- Afstand tot een lijn uitzetten van 15 - 20 m (afhankelijk van geoefendheid).
 - a. Dribbelen/drijven - bal stoppen - bal terugschieten. Wie kan de bal het dichtst bij de lijn krijgen?
 - b. Als oef.a maar nu de bal vanuit de handen terug schieten.
 - c. Als oef.a maar nu eventueel een dropkick proberen.



Tijd: 15 min.

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

- Extra aandacht voor:
- a. balbezit en balverlies (zie les 8)
 - b. de hoekschop (b.v. elke inworp is een hoekschop).

Tijd: 25 min.

5. Evaluatie (zie les 1).

Tijd: 5 min.

Einde training