

DRIBBEL IN +VORM

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren.

ORGANISATIE

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter
- Zet deze oefening twee, drie of vier keer uit
- De spelers dribbelen tegelijk op de middelste pion af. Bij de middelste pion volgt een actie (naar rechts)
- Hierna dribbelen ze op snelheid naar de volgende pion, waar ze omheen moeten
- Dit gaat zo door totdat iedereen een heel rondje heeft gemaakt
- Groep 2 (organisatie 2) doet precies hetzelfde
- Het team dat als eerste een heel rondje heeft gemaakt is de winnaar
- (Bijzondere) spelregels: alle spelers beginnen tegelijk met dribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Haal de middelste pion weg. Hierdoor moeten de spelers naar elkaar kijken en nog meer het goede moment kiezen om hun actie in te zetten

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Zet in het midden vier pionnen neer, zodat spelers meer ruimte hebben om hun actie te maken zonder dat ze tegen iemand opbotsen

Bedoeling van deze oefening

EISEN AAN HET SPEL

- De dribbel moet op hoog tempo worden uitgevoerd
- De bal zo vaak mogelijk raken
- Dribbel overdreven met de veter
- Actie op het goede moment inzetten

TIP

- Het is belangrijk dat de spelers tegelijk beginnen met dribbelen. Als de spelers achter elkaar doorgaan, gaat op een gegeven moment de snelheid eruit. Ze kunnen beter iets later op elkaar wachten en de oefening op het hoogste niveau proberen uit te voeren

