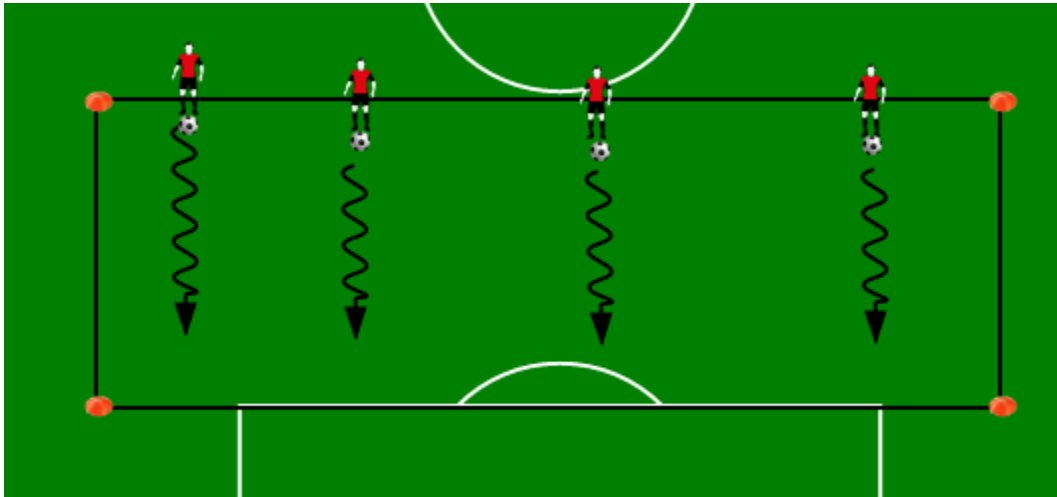


### Voorbeeld trainingsvormen F- en puppy

De warming up voor de F- en puppy teams worden altijd gedaan met de bal. Hierbij kan gevarieerd worden in moeilijkheid.

**De makkelijkste vorm** is het uitzetten van een rechthoek (25x15 mtr). Hierbij komen alle spelers op een lange zijde van de rechthoek te staan met bal. Waarna zij eerst rustig een aantal keer heen en weer kan dribbelen.



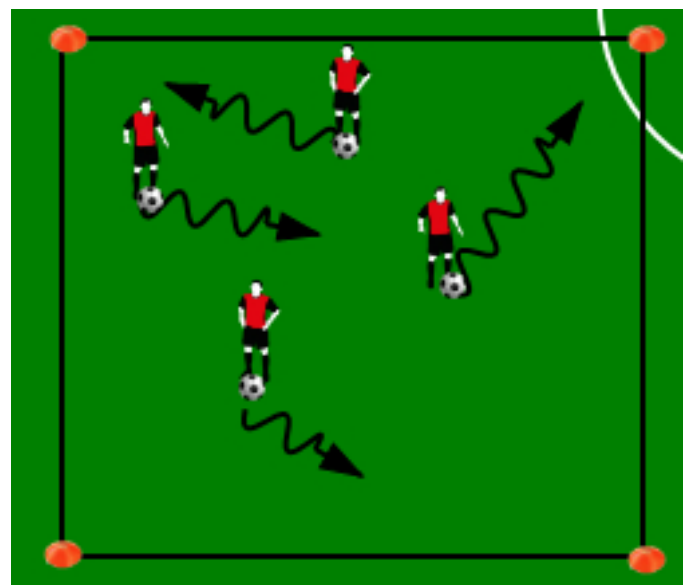
Dribbelen is bij elke stap die ze maken de bal een keer aanraken. Hierna kan het moeilijker gemaakt worden door de bal te stoppen, door de voet erop te zetten, en weer met de wreef door te gaan met dribbelen. Dit kan zowel met links als met rechts gedaan worden.

Het kappen en draaien kan in dit vak ook simpel geoefend worden. Hierbij hebben ze nog geen weerstand. Mogelijke manieren voor kappen en draaien:

- Bal terug halen met de onderkant van de voet
- Bal achter het standbeen terugkappen
- Bal voor het lichaam de andere kant op slepen

Ook kan hier zonder weerstand de schaarbeweging geoefend worden.

**Moeilijkere vorm** is ze de zelfde oefeningen te laten doen alleen nu lopen ze door elkaar heen in een vierkant (20x20 mtr). Zodat ze moeten opletten dat de bal niet kwijtraakt en ze niet tegen anderen opbotsen.



### Techniek vorm

Stel een acht in ruitvorm op, de ruiten 10x10 meter.

Verdeel het team in twee groepen en laat ze bij elk uiteinden zich allemaal opstellen met een bal.

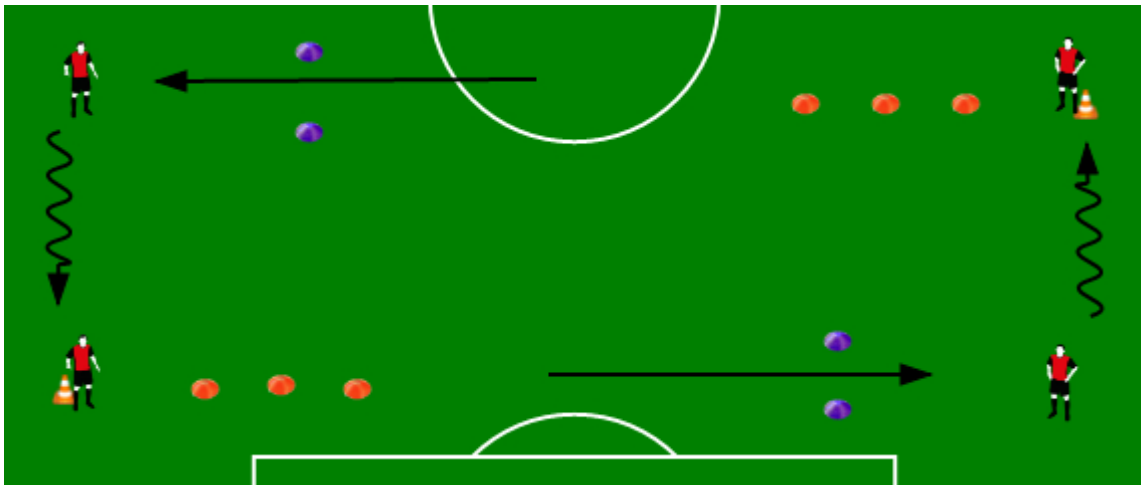
De eerste kunnen dribbelen naar de pion en kunnen de bal gaan kappen, zodat ze in een keer door kunnen lopen naar de volgende pion.



De kapvormen kunnen zijn:

- Steeds binnenkant van de voet, zo wordt er gekapt met beide benen.
- Steeds buitenkant van de voet, zo wordt er gekapt met beide benen.
- Bal stil leggen met de onderkant van de voet, en dan weer door dribbelen
- Schaarbeweging

## Dribbelen



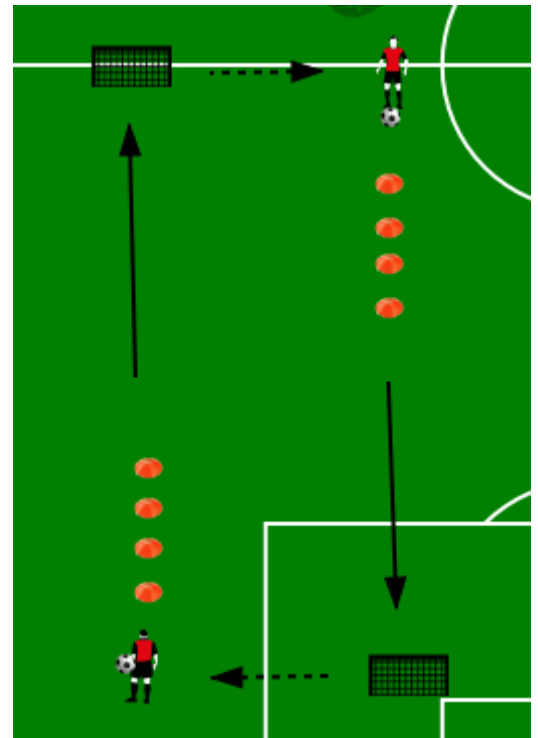
Vanaf de pion een slalom om de hoedjes heen, je kan zelf het aantal hoedjes bepalen. Bij de laatste pion probeer je de bal door de pionnen naar je medespeler te passen. Deze neemt de bal aan en dribbelt met de bal naar de andere kant, waar dezelfde oefening uitstaat.

De persoon die de pass heeft gespeelt gaat dan naar de plek waar je de bal moet aannemen, zo blijf je constant rouleren.

Dezelfde vorm kan ook gedaan worden zonder de pass en in plaats daarvan het schieten op een klein doeltje. Hierbij kan je gebruik maken van de aanwezige doeltjes (2x1 meter) en mocht je een vaste keeper hebben kan een van deze doeltjes vervangen worden voor een normaal E-F doel.

Ook zonder vaste keeper kan dit met een E-F doel gespeeld worden. Als de keeper een bal tegenhoudt, of naastgaat, dan mag de keeper de bal pakken en achteraan sluiten. De persoon die gemist heeft moet dan op doel.

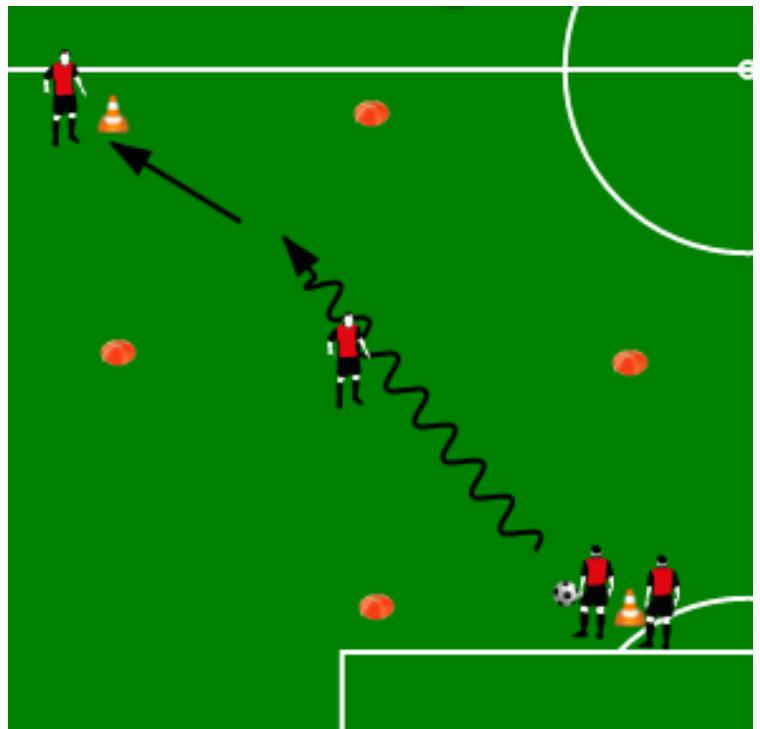
Voor de rest blijft het doordraaien blijft ongeveer hetzelfde, alleen nu als je geschoten hebt haal je zelf de bal op en sluit je aan de andere kant achteraan.



## 1 tegen 1

Deze oefening kan ook gelijk overgenomen worden na de technische vorm. De verdediger die in het vierkantje staat probeert de bal af te pakken in een 1 tegen 1 duel. De aanvaller probeert via een paseerbeweging de verdediger voorbij te gaan en dan de volgende aan te spelen.

Heeft de aanvaller zijn teamgenoot aangespeeld kan deze proberen de verdediger uit te spelen. Pakt de verdediger de bal af dan wordt de aanvaller de nieuwe verdediger en sluit de "eerste verdediger" achteraan.



## 2 tegen 2

In dezelfde vorm kan je nu ook twee tegen twee voetballen. Als je de twee tegenstanders hebt uitgespeeld en de bal stil bij de pion legt heb je een punt.

Wie de meeste punten haalt wint.

Er zal doorgewisseld moeten worden, dit kan aan de hand van de winnaar blijven staan.



### **2 tegen 1**

Er is een verdediger en twee aanvallers. De twee aanvallers proberen met samenspel de verdediger uit te spelen. Als de aanvallers dan de teammaat van de verdediger bij de pion goed aanspelen hebben ze een punt. En dan mag geel gaan aanvallen, en moet rood een bij de pion hebben staan. Zo wordt er om en om verdedigd en aangevallen.

Heeft de verdediger de bal afgepakt of is de bal uit dan wordt er ook gedraaid en is er geen punt behaald.

### **Afsluiting van de training**

De training kan altijd nog afgesloten worden met een partij spel.

En misschien is het wel leuk om elke training te eindigen met het nemen van penalty's, aangezien deze ook elke zaterdag na de wedstrijd gehouden worden.