

COORDINATIE MET BAL

Aanwijzingen aanvallen

- Dribbelen en drijven
- Aannemen en meegeven
- Passen
- vooractie en naar de ingespeelde bal gaan

Aanwijzingen loop coördinatie

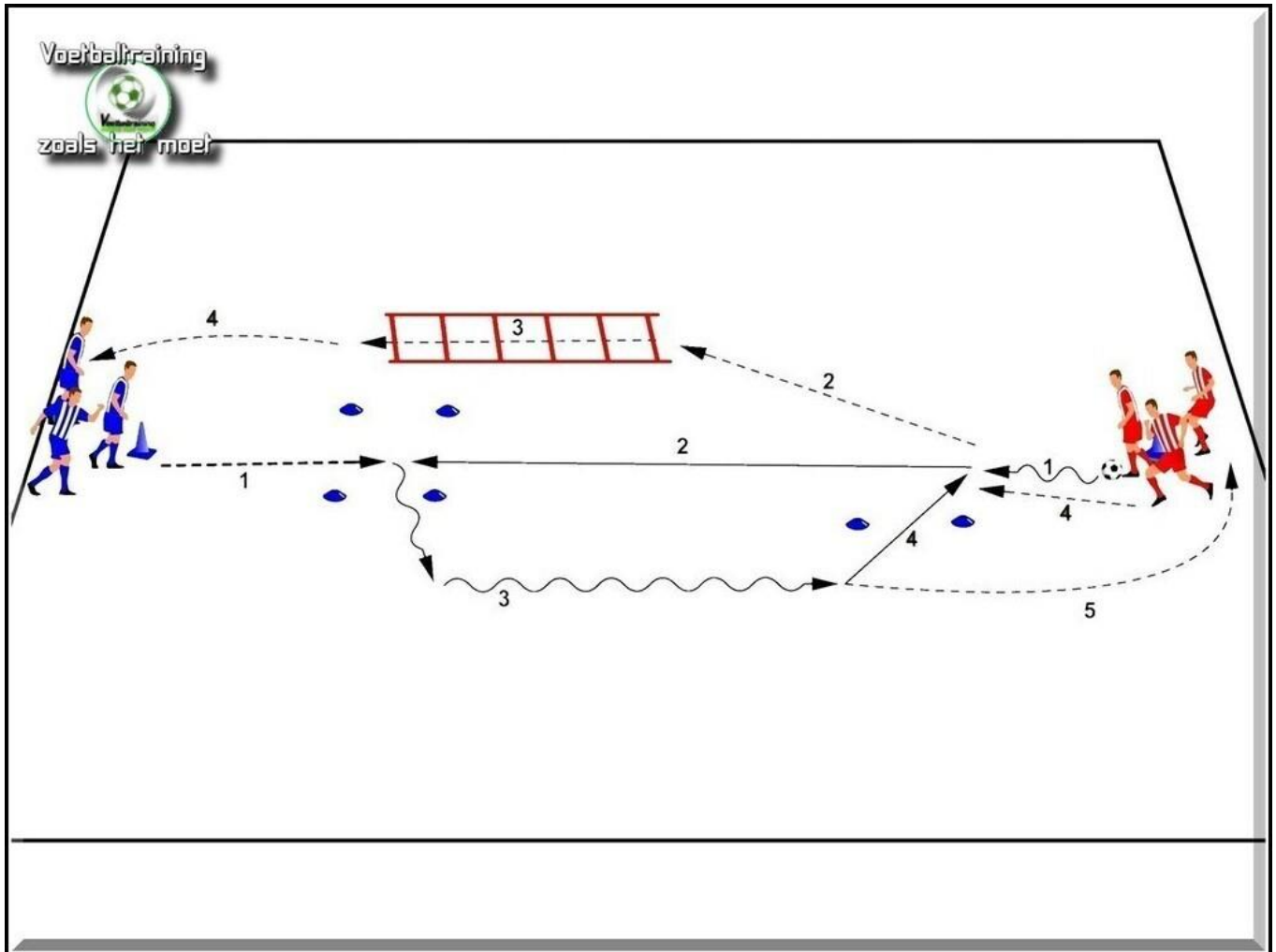
- Steeds ogen vooruit, hoofd recht
- diverse huppel oefeningen door loopladder.

Leeftijd: U10 t/m U13

Aantal spelers: 8-16 spelers.

Materiaal: 4 ballen, 4 pionnen, 12 hoedjes, 2 loopladders

Totale tijdsduur: 10 minuten.



Voor een vergroting klik op de tekening

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

Omschrijving van de oefening:

- Langs de 2 zijde's bij de kegels staan spelers opgesteld.
- Rode speler met bal begint oefening, hij dribbelt naar voor en geeft de pas op de los hakende blauwe speler in het vierkantje.
- De rode speler loopt naar de loopladder en doet verschillende huppel oefeningen en sluit aan bij de blauwe groep.
- De blauwe speler komt, met een dribbel uit het vierkantje, leidt de bal naar het poortje en geeft de pas naar de klaar staande rode speler door het poortje.
- (eventueel) kan men twee circuitjes maken waar de spelers links en rechtse voet moeten gebruiken.

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Moeilijker maken:

- Tempo verhogen en op tijds limiet door het circuit gaan.

Makkelijker maken:

- Eerst op rustig manier door circuit gaan

[Klik hier om de video van de oefening te zien](#)